BESTSELLER DE *THE NEW YORK TIMES*

DANIEL J. SIEGEL

CONSCIENTE

CIENCIA Y PRÁCTICA DEL MINDFULNESS

PAIDÓS

Índice

Portada
Sinopsis
Portadilla
Cita
Dedicatoria
Primera parte. La rueda de la conciencia: teoría y práctica
1. Una invitación
2. Historias sobre el uso de la rueda de la conciencia…
3. Cómo preparar la mente para la rueda de la conciencia…
4. La rueda básica de la conciencia
5. Buena voluntad
6. Conciencia abierta
Segunda Parte. La rueda de la conciencia y los mecanismos de la mente
7. La mente y el flujo de energía del cuerpo
8. Cómo integrar la RND
9. La integración en el cerebro y el radio de atención focalizada
10. La naturaleza de la energía, la energía de la mente
11. La conciencia, el centro y un plano de posibilidad
12. Los filtros de la consciencia
13. Asombro y alegría
Tercera parte. Historias de transformación en la aplicación de la rueda…
Cuarta parte. El poder de la presencia
Agradecimientos
Lecturas y bibliografía seleccionada
Notas
Créditos

Gracias por adquirir este eBook

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

---

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

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

PlanetadeLibros

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

Explora **Descubre** **Comparte**

SINOPSIS

En *Consciente*, Siegel propone una aguda mirada a la ciencia que subyace a la efectividad de la meditación y enseña a los lectores a desarrollar la práctica de la Rueda de la Conciencia para centrar la atención, abrir la conciencia y cultivar una intención amable para ayudarnos a desarrollar un cerebro más sano, reducir el miedo, la ansiedad y el estrés en nuestras vidas.

DANIEL J. SIEGEL

CONSCIENTE

Ciencia y práctica del mindfulness

Traducción de Fernando Borrajo

PAIDÓS Contextos

Una mente que alcanza una nueva idea no vuelve nunca a su dimensión original.

OLIVER WENDELL HOLMES

A Caroline Welch,
la maravillosa mujer que me muestra todos los días
el poder y el potencial de la presencia en nuestra
vida personal y profesional;

y

en memoria de John O'Donohue:
una década después no ha disminuido
el amor,
la risa
y la luz
que tu vida
nos trae;
que el sosiego,
la verdad y
la transformación de sentido y de
tu mente
sean con nosotros
por ahora y siempre.

PRIMERA PARTE

La rueda de la conciencia: teoría y práctica

CAPÍTULO

1

Una invitación

Dice una antigua máxima que la consciencia es como un recipiente de agua. Si echas una cucharada de sal en un recipiente pequeño, como, por ejemplo, una taza de café, el agua sin duda estará demasiado salada para beberla. Pero si el recipiente es mucho más grande —capaz de contener muchos litros de agua—, la misma cucharada de sal, vertida en esa gran cantidad de líquido, sabrá bien. La misma agua, la misma sal; basta cambiar la proporción para que la experiencia de beber sea completamente distinta.

La consciencia se comporta del mismo modo. Cuando aprendemos a cultivar la capacidad de ser conscientes, la calidad de nuestra vida y la fuerza de nuestra mente aumentan.

Las técnicas que aprenderás en este libro son en realidad muy sencillas. Aprenderás a potenciar la capacidad de la mente para sacar conclusiones, de manera que puedas ajustar la proporción de la experiencia en sí (el agua) al objeto de tu conciencia (la sal). Podríamos llamar a este método «cultivo de la consciencia» o «fortalecimiento de la mente». Las investigaciones revelan que también podrías denominarlo «integración del cerebro»: desarrollo de los vínculos entre sus diferentes regiones, reforzamiento de la capacidad del cerebro para regular cosas tales como las emociones, la atención, el pensamiento y la conducta, para aprender a vivir la vida con más flexibilidad y libertad.

Aprender a distinguir entre la conciencia y aquello de lo que eres consciente te permitirá hacer más grande el recipiente cognitivo y «saborear» mucho más que un simple vaso de agua salada. Podrás sumergirte de lleno en cualquier experiencia que surja, con independencia de cuánta sea la sal que la vida ponga en tu camino.

Para que esas capacidades lleguen a formar parte de tu vida, en este libro voy a enseñarte un ejercicio al que he dado en llamar «rueda de la conciencia». Cuando seas un experto en el uso de esta herramienta, quizá descubras que puedes capear con más facilidad las tormentas de la vida y vivir con mayor plenitud, por cuanto eres capaz de abrirte a todas las experiencias que van surgiéndote, tanto a las positivas como a las negativas. Esa capacidad de cultivar la consciencia expandiendo a la vez la conciencia —convirtiendo la pequeña taza de café en un gran depósito de agua— no solo te ayudará a disfrutar más de la vida, sino que además te permitirá dar más sentido a las experiencias cotidianas e incluso estar más sano.

En las páginas de este libro ahondaremos en tres técnicas que se pueden aprender y que se han usado en diversos estudios científicos para promover el bienestar personal. Cuando desarrollamos la *atención especial*, la *conciencia abierta* y la *buena voluntad*, las investigaciones muestran que:

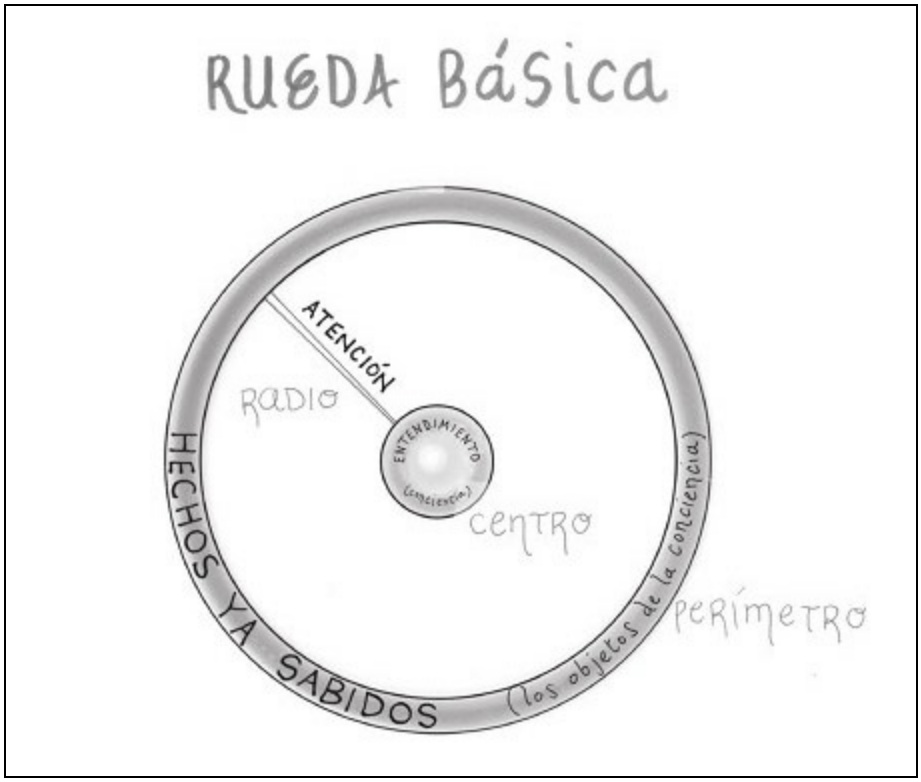
1. *Mejoramos* el **sistema inmunitario**, que nos ayuda a combatir las infecciones.
2. *Optimizamos* el nivel de la **telomerasa**, enzima que repara y protege los extremos de los cromosomas, haciendo que las células —y, por tanto, *tú mismo*— se conserven jóvenes, sanas y perfectamente funcionales.
3. *Incrementamos* la **regulación «epigenética»** de los genes, que ayuda a prevenir inflamaciones peligrosas.
4. *Modificamos* los **factores de riesgo cardiovascular**, con lo que mejoramos los niveles de colesterol, la presión arterial y la función cardíaca.
5. *Aumentamos* la **integración neuronal** del cerebro, agilizando la coordinación y el equilibrio de la conectividad tanto funcional como estructural del sistema nervioso, lo cual favorece el buen funcionamiento de la autorregulación, la resolución de problemas y el comportamiento adaptativo, que son la base del bienestar.

En definitiva, los descubrimientos científicos nos dicen que la mente puede cambiar nuestro estado de salud y ralentizar el envejecimiento.

Del mismo modo hemos descubierto —de manera más subjetiva pero igualmente poderosa— que el cultivo de todos estos aspectos mentales —la manera como centramos la atención, abrimos la conciencia y guiamos la voluntad hacia la bondad y el cuidado de nuestros semejantes— también aumenta la sensación de bienestar, el contacto con los demás (en forma de empatía y compasión), el equilibrio emocional y la resiliencia ante las dificultades. Las investigaciones muestran que, a medida que aumenta el sentido de finalidad y motivación, estos ejercicios generan una facilidad general para ser y estar en el mundo: lo que algunas personas llaman «ecuanimidad».

Esos son los resultados del fortalecimiento de la mente cuando se ha agrandado el recipiente de la consciencia.

La palabra *eudemonía* es un término procedente del griego que describe de una forma maravillosa el profundo sentido de bienestar, ecuanimidad y felicidad que nos produce sentir que la vida tiene sentido y que está en consonancia con los demás y con el mundo que nos rodea. ¿Crees que el desarrollo de la eudemonía es algo que deberías incluir en la lista de cosas que has de hacer en la vida? Si ya experimentas esta *cualidad del ser* en tu vida cotidiana, los ejercicios que permiten educar la atención, la conciencia y la voluntad quizá hagan aún mejor tu situación vital. Fantástico, ¿no? Y si esto de la eudemonía te parece extraño y quieres entenderlo mejor, entonces estás leyendo el libro adecuado.



UNA HERRAMIENTA BÁSICA

La rueda de la conciencia es una útil herramienta que he desarrollado a lo largo de muchos años para hacer más grande el recipiente de nuestra consciencia.

He presentado la rueda a miles de personas del mundo entero y en todo momento ha demostrado ser un ejercicio que sirve para potenciar el bienestar, tanto en la vida interior como en las relaciones interpersonales. El ejercicio de la rueda se basa en una serie de pasos, tan sencillos de aprender como fáciles de aplicar a las experiencias cotidianas.

La rueda es una metáfora visual del funcionamiento de la mente que nos resulta muy útil. La idea se me ocurrió un día que estaba mirando una mesa de mi despacho cuyo tablero es un círculo de cristal provisto de un marco de madera. Imaginé que la conciencia estaba situada en el centro del círculo, desde el cual podíamos dirigir nuestra atención al sinfín de pensamientos, imágenes, sentimientos y sensaciones ubicados a lo largo del marco perimetral. Dicho de otro modo, aquello de lo que somos conscientes estaría representado en el borde de madera; la experiencia de ser conscientes, en el centro del círculo.

Si pudiera enseñar a la gente a agrandar el recipiente del conocimiento y hacer que accedieran más libre y plenamente al centro de la rueda, podrían probar las cucharadas de sal de la vida e incluso aprender a saborear el dulzor de su existencia de manera más equilibrada y satisfactoria, aunque hubiera mucha sal en ese momento. Mientras observaba aquella mesa, comprendí que la claridad del centro de cristal podría representar nuestra forma de tomar conciencia de todas esas cucharadas, de cada una de

las diversas experiencias de las que podemos ser conscientes, desde los pensamientos hasta las sensaciones, y que podríamos representar en el círculo exterior, esto es, el borde de madera.

El espacio central de la mesa, de lo que llamamos «rueda de la conciencia», representa la experiencia de estar conscientes, de *saber* que estamos examinando lo ya conocido. El perímetro representa aquello que conocemos; por ejemplo, en estos momentos, tú eres consciente de las palabras que estás leyendo en esta página, y quizá te hayas percatado de las conexiones que estableces con las palabras: las imágenes o los recuerdos que te vienen a la mente.

La consciencia puede definirse simplemente como el sentido subjetivo del entendimiento: como tu conciencia de que ahora estoy escribiendo la palabra *hola*. En este libro consideraremos que *la consciencia incluye tanto el entendimiento en sí mismo como los hechos ya sabidos*. Tú sabes que he escrito «hola». «Ese entendimiento» es conciencia; «hola» es lo sabido. El entendimiento está en el centro; los hechos ya sabidos, en el perímetro. Cuando hablamos de agrandar el recipiente de la consciencia es que estamos reforzando la experiencia del saber; reforzando y abriendo nuestra capacidad de ser conscientes.

Ahora imagínate qué sucedería si, partiendo del centro de la rueda, nuestra atención se centrase en cualquiera de los hechos sabidos que están situados en el perímetro y se detuviese en cualquiera de ellos: en un pensamiento, una percepción o un sentimiento; en uno de los numerosos hechos sabidos que quedan en el área perimetral. Ampliando esa metáfora, podríamos imaginar que esos momentos de atención son los radios de la rueda.

El radio de la atención conecta el centro del saber con el perímetro de lo ya conocido.

En la práctica, hago que mis pacientes o alumnos se imaginen que su mente es como la rueda. A continuación imaginamos que el borde perimetral se divide en cuatro partes o segmentos, cada una de las cuales contiene una categoría concreta de hechos sabidos. El primer segmento contiene nuestros *cinco sentidos* básicos: el oído, la vista, el olfato, el gusto y el tacto. El segundo segmento representa otra categoría de hechos sabidos, la que incluye las *señales interiores del cuerpo*, como, por ejemplo, las sensaciones procedentes de los músculos o los pulmones. El tercer segmento contiene las *actividades mentales*: sentimientos, pensamientos y recuerdos. Y el cuarto abarca el *sentido de conexión* con nuestros semejantes y con la naturaleza, es decir, el *sentido relacional*.

Al mover lentamente el radio de la atención alrededor del perímetro, ponemos el foco sobre los diversos componentes de cada segmento y examinamos también esos puntos. De manera sistemática, vamos asimilando un elemento tras otro mientras pasamos el radio de la atención por lo ya conocido. A medida que practicamos el ejercicio en nuestra sesión de aprendizaje, y que las personas lo practican regularmente por sí mismas, se incrementa el sosiego y la sensación de claridad; sienten que aumenta su estabilidad y su vitalidad, no solo en el curso del ejercicio, sino también durante el resto del día.

El ejercicio de la rueda es una forma de abrir la conciencia y cultivar la consciencia misma. Las personas que practican este ejercicio parecen estar reforzando su mente.

La rueda se concibió como un ejercicio para equilibrar nuestra vida integrando en ella la experiencia de la consciencia. ¿Cómo? Para ver cuáles son los componentes de la consciencia hay que examinar los hechos sabidos del perímetro y separarlos de la conciencia situada en el mismo centro. Si conectamos sistemáticamente esos hechos sabidos con la propia conciencia por medio del radio de la atención, estaremos relacionando las distintas partes de la consciencia. Así es como, con la diferenciación y la relación de las cosas, el ejercicio de la rueda unifica la consciencia.

Una de las principales propiedades emergentes de los sistemas complejos de esta realidad nuestra es la autoorganización. Podrías pensar que este vocablo procede de la psicología o incluso del mundo de los negocios, pero en realidad es un término matemático. La forma en que se desarrolla un sistema complejo viene determinada por la misma autoorganización. Se puede optimizar su desarrollo, pero también restringirlo. Cuando no se optimiza, el sistema tiende al caos o a la rigidez. Cuando se optimiza, tiende a la armonía, de manera que acaba siendo flexible, adaptativo, coherente, enérgico y estable.

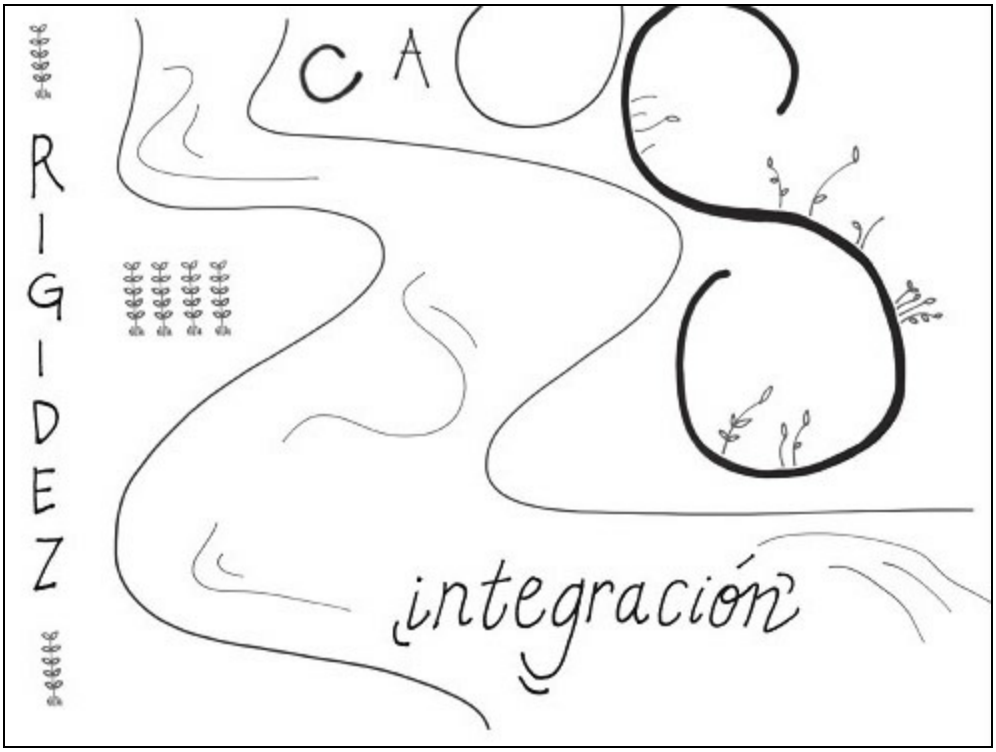
Teniendo en cuenta el caos y la rigidez que observaba en mis pacientes (y en mis amigos y en mí mismo cuando las cosas no iban demasiado bien), se me ocurrió pensar que la mente no era más que una especie de proceso de autoorganización. Una mente fuerte podría optimizar la autoorganización y crear un estado de armonía en la vida; una

mente afligida podría alejarse de esa armonía y propender al caos o la rigidez. Si eso fuera cierto, entonces saber cómo se produce una autoorganización óptima nos permitiría fortalecer la mente. Hoy esa pregunta tiene respuesta.

La correlación de las partes de un sistema complejo permite que la emergente autoorganización gradúe el desarrollo del sistema a lo largo del tiempo hasta hacerlo casi óptimo. Dicho de otro modo, la unificación de las partes (que puede definirse como un equilibrio entre la diferenciación y la correspondencia de tales unidades) crea una autoorganización óptima que posibilita el funcionamiento flexible y adaptativo.

El propósito principal de la rueda es que agrande el recipiente de la consciencia y que de ese modo equilibre la propia experiencia de la cognición. *Equilibrio* es un término corriente que desde el punto de vista científico se entiende como integración o unificación: un proceso que permite distinguir las cosas para luego relacionarlas entre sí. Cuando diferenciamos y relacionamos las cosas, estamos unificándolas. Cuando encontramos el equilibrio en la vida, estamos creando integración. Aunque algunas disciplinas científicas usen otra terminología, el concepto de base es el mismo. La unificación —el equilibrio entre la diferenciación y la correspondencia de las partes— es la base de la regulación óptima que nos permite movernos por el caos y la rigidez; es decir, el proceso básico que nos permite florecer y prosperar. La buena salud es producto de la integración; así de fácil y así de importante.

En los sistemas unificados, la armonía fluye. Así como en un coro cada voz se añade a las demás, igualmente la armonía surge por medio de la unificación. Conviene señalar que este nexo no borra las diferencias, como sucede, por ejemplo, en la fusión; más bien las conserva porque se establecen relaciones entre los diversos componentes. La integración se parece más a una macedonia que a un batido de frutas. Así es como consigue la unificación que el todo sea más grande que la suma de sus partes. Asimismo, gracias a esta sinergia de la integración, hay muchos aspectos de la vida, como, por ejemplo, los del área perimetral, que destacan por sus diferencias, pero también por su armoniosa conjunción.



Por mi experiencia como terapeuta en un campo tan multidisciplinar como es la neurobiología interpersonal y que muestra la mente como algo autoorganizado que regula la energía y el flujo de información, he tratado siempre de buscar nuevas estrategias de unificación en la vida de mis pacientes para aumentar su bienestar físico y relacional. Los muchos libros que he escrito, en calidad de autor único o de colaborador, resaltan la importancia de la integración.

Cuando integramos la consciencia en el ejercicio de la rueda, la vida de la gente mejora.

Muchas personas han descubierto que la rueda de la conciencia desarrolla considerablemente sus aptitudes. La rueda cambió su forma de experimentar su propia vida interior —las emociones, los pensamientos y los recuerdos—, les enseñó a relacionarse de otra manera con los demás e incluso les hizo percibir con mayor amplitud de miras el sentido de la vida y de las relaciones personales.

UNA GUÍA TURÍSTICA DE LA MENTE

Tengo la esperanza de que, cuando leas este libro, la rueda de la conciencia acabe formando parte de tu vida, como teoría y como práctica, y de que acreciente tu bienestar físico, mental y relacional. Si bien este ejercicio se inspira en la ciencia y se apoya en los comentarios de miles de personas que lo han practicado, debemos tener en cuenta que tú eres un individuo concreto con tu propia historia, tus gustos personales y tu forma de

estar en el mundo. Cada uno de nosotros es único. Aunque aquí expongamos unas líneas generales aplicables a cualquier persona, tu forma de entender los principios tendrá una evolución sin igual.

Como tantos otros profesionales de la salud, yo hago todo lo posible por desarrollar los datos científicos y los descubrimientos generales para luego aplicarlos de manera cuidadosa y flexible a una persona en concreto. Intento permanecer abierto, mientras busco y recibo las observaciones de quienes adoptan estas ideas y practican estos ejercicios, para responderles de la manera debida. Como terapeutas no podemos garantizar nada a ningún cliente o paciente; nos limitamos a basarnos en la ciencia y en nuestra experiencia para presentar una serie de pasos que tienen *muchas probabilidades* de resultar útiles. Desde esta perspectiva, nuestra tarea consiste en observar atentamente las reacciones de cualquier persona.

Esto es un libro, no una psicoterapia ni un taller de formación. Nuestra conexión con las palabras aquí reunidas no es una relación recíproca mantenida en el tiempo, por lo que el intercambio directo e instantáneo de ideas y opiniones entre tú y yo no es posible en modo alguno. Como lector, puedes adoptar estas ideas, practicar los ejercicios propuestos y *averiguar si a ti te funcionan*. Yo, en mi calidad de autor, me limito a compartir contigo mis experiencias y puntos de vista, y te ofrezco unas palabras a las que no puedes responder, pero que probablemente te resultarán útiles. En este sentido, el libro puede considerarse una especie de guía turística en la que se examinan los detalles de un viaje que solamente realizarás tú. El autor de la guía tiene la responsabilidad de proponer sugerencias; el papel de los viajeros es prestarles la atención debida, evaluar lo que se les está ofreciendo y planear su propio itinerario. Yo puedo actuar como un *sherpa*, como alguien que te acompaña en tus recorridos, pero eres tú quien, en tu calidad de viajero, debes adoptar las resoluciones necesarias y modificarlas sobre la marcha, cuando proceda.

He tenido presente la importancia de tu experiencia subjetiva tanto cuando creé la rueda de la conciencia como cuando escribí este libro, que explora sus ideas conceptuales y su potencial práctico. Ninguna propuesta puede garantizar ambas cosas. Pero, por favor, usa esta obra como si se tratase de una útil y sencilla guía turística de las ideas y los hábitos que pueden beneficiarte considerablemente en la vida.

Este libro *no* es un resumen explicativo de todos los descubrimientos hechos en este campo, sino más bien una guía de viaje —de inspiración científica— por la mente y la salud mental que muestra ideas y prácticas como una especie de marco o estructura para el viaje que vas a emprender.

Hay unos cuantos libros que tienen estudios interesantes sobre los ejercicios y las prácticas que producen bienestar personal, como, por ejemplo, *Los beneficios de la meditación*, de Daniel Goleman y Richie Davidson, en el cual se revisa la ciencia de la meditación. Otro ejemplo de investigación rigurosa que explica con detenimiento la utilización práctica de algunos descubrimientos científicos es *La solución de los*

telómeros, de la Nobel Elizabeth Blackburn y su colega Elissa Epel. Puesto que ya he publicado en *La mente en desarrollo* y *Viaje al centro de la mente*, las referencias bibliográficas de investigaciones y estudios importantes relativos a la meditación, ahora iremos sin rodeos a las ideas y prácticas que esta ciencia te ofrece para incentivar la resiliencia y el bienestar. En mi página web, <DrDanSiegel.com>, encontrarás una lista de referencias generales y lecturas recomendadas, tal como se explica al final del libro.

En las páginas siguientes nos sumergiremos en cuestiones más profundas y haremos algunas excursiones por sendas que exploran y fortalecen la mente. Yo te acompañaré en todo el camino.

CAPÍTULO

2

Historias sobre el uso de la rueda de la conciencia: cómo sacar partido del poder de la presencia

Ahora me gustaría poner algunos ejemplos de lo útil que ha sido la rueda de la conciencia —como teoría y como práctica— en la vida de varias personas. Para ello te presentaré a unos cuantos individuos y te mostraré la manera en que utilizaron la rueda para fortalecer su mente y mejorar su propia vida. Cuando hayas comenzado tu propia exploración de la rueda en esta primera parte del libro, estaremos en disposición de desarrollar tu práctica personal, y en la segunda parte analizaremos los mecanismos de la mente. En la tercera, volveremos a esas mismas personas para ver de qué forma les sirvió la rueda y cómo funciona la propia mente. En la cuarta parte aprovecharemos esos nuevos conceptos sobre la mente y la rueda, al tiempo que seguiremos investigando sobre la manera de aplicar a tu propia vida esas ideas y prácticas. Quizá llegues a descubrir, como lo hemos hecho tantos de nosotros, que aplicando estos nuevos conocimientos a la mente y la plena conciencia, y sirviéndote de tus experiencias acerca de la manera en que el ejercicio de la rueda unifica la consciencia, puedes llegar a fortalecer tu mente y a cultivar aún más el bienestar personal.

BILLY Y SU RETORNO AL CENTRO

Billy es un niño de cinco años al que expulsaron de la escuela por haber pegado a un compañero en el recreo y que fue trasladado a la clase de la señora Smith en otro parvulario. La profesora conocía la rueda por mis libros. En clase les pide a los alumnos que dibujen una rueda con un gran círculo exterior y otro círculo interior más pequeño, y que los conecten con una línea que hace de radio. Luego les explica que el círculo central es la conciencia, el perimetral son las cosas de las que somos conscientes y el radio es la forma en que los niños deciden a qué prestar atención. Unos días después de haber aprendido a dibujar la rueda, Bill habló con la profesora y le dijo lo siguiente, que luego ella me contó en un correo electrónico: «¡Señora Smith! Tengo que hacer una pausa. Estoy a punto de pegar a Joey porque me ha quitado la libreta en el patio. ¡Estoy atascado en el perímetro de la rueda y necesito volver al centro!». Billy se tomó el tiempo necesario para reprimir el impulso de pegar —algo cuyas negativas consecuencias indudablemente conocía—, y, gracias a la imagen de la rueda, fue capaz de explicar qué es lo que necesitaba para reaccionar de manera pacífica. Fue capaz de

respetar al otro niño y de reconocer su propio impulso, pero decidió reaccionar de manera pacífica. Unas semanas después, la señora Smith me contó que Billy era muy importante para la clase.

La tregua de Jonathan con respecto a su montaña rusa emocional

Fíjate que en este ejemplo la persona mencionada usa la rueda no solo como *idea* en forma de metáfora visual, como hacía Billy, sino también como ejercicio que presenta una *experiencia* de cómo transformar la atención, la conciencia y la voluntad. Si has leído mi libro *Mindsight: la nueva ciencia de la transformación personal*, quizá recuerdes que uno de mis pacientes, un joven de dieciséis años al que llamo Jonathan, usaba el ejercicio de la rueda para afrontar cambios extremos de humor que le producían mucho sufrimiento. Gracias a la creación voluntaria de un *estado* interno, Jonathan pudo desarrollar el equilibrio emocional como un nuevo *atributo* de su vida. Como dice él mismo: «Ya no me tomo tan en serio todas esas emociones y pensamientos, así que ya no me dan tantas pataletas». El uso de la rueda permitió a Jonathan aplicar los conceptos aprendidos y las aptitudes desarrolladas con su práctica para crear con regularidad un estado de ánimo que probablemente activaba ciertas áreas de su cerebro. Este modelo repetitivo de activación neuronal *funcional* provoca un cambio en las conexiones neuronales *estructurales*. He aquí un ejemplo práctico de cómo transformar un estado emocional en un rasgo saludable.

Mona y el refugio del centro

Mona era una mujer de cuarenta y cuatro años y madre de tres hijos menores de diez años que se encontraba muchas veces al límite de sus fuerzas. Como criaba a sus hijos sin demasiada ayuda por parte de su marido, de su familia o de sus amigas, estaba empezando a enfadarse más de la cuenta con los pequeños, y luego se echaba la culpa a sí misma por comportarse así.

Mona acudió a uno de mis talleres y empezó a practicar la rueda de la conciencia con asiduidad. Con el tiempo se dio cuenta de que al acceder al centro de la conciencia podía dominar su comportamiento y ser más resiliente a la hora de afrontar la ingente tarea diaria que supone criar a tres hijos. Al integrar la conciencia, la maternidad de Mona dejó de ser *reactiva* y se convirtió en *receptiva*. Por culpa de la reactividad se había vuelto más caótica o rígida en cuanto a su vida interior o a su comportamiento con los demás; gracias a la receptividad era más flexible a la hora de establecer una relación más unificada con sus hijos y consigo misma. Mona podía ya dedicar más tiempo a sus críos y ser más cariñosa, tanto con ellos como consigo misma, y dejar así de mortificarse inútilmente.

TERESA, LOS TRAUMAS Y LA CURACIÓN MEDIANTE LA INTEGRACIÓN DE LA RUEDA

Trauma del desarrollo es la expresión que usamos para describir los sucesos especialmente angustiosos que suceden durante la infancia, como, por ejemplo, los malos tratos, los abusos o el abandono. Algunas personas emplean una expresión distinta para referirse a estos problemas ocurridos durante la niñez: hablan de *maltrato infantil*. Tales traumas del desarrollo, y probablemente también el maltrato menos grave, afectan al desarrollo de la integración cerebral, si bien sus efectos suelen tener curación, afortunadamente. La integración del cerebro —lo que nosotros denominamos integración neuronal— hace que tengamos equilibrio en la vida porque pone en marcha unas funciones ejecutivas que regulan aspectos tales como las emociones y los estados de ánimo, el pensamiento y la atención, así como las relaciones personales y el comportamiento. Teresa tenía problemas en este campo, así que acudió a mí en busca de ayuda. Su experiencia como joven veinteañera que padecía las secuelas de una infancia traumática constituye un buen ejemplo del caos y la rigidez en las relaciones personales, todo lo cual pone en peligro la integración neuronal. Tras conectar poco a poco conmigo, fue adquiriendo la confianza necesaria para contarme lo frágil que se sentía por haber tenido unos padres maltratadores, y fue entonces cuando la inicié en las ideas y la práctica de la rueda.

Para muchos individuos que han sufrido situaciones aterradoras, sobre todo a manos de personas que deberían haberlos cuidado y protegido, el hecho de diferenciar entre ser conscientes (centro de la rueda) y aquello de lo que somos conscientes (en el perímetro) puede ser al principio una experiencia tan novedosa como inquietante. ¿Por qué? Quizá una de las razones sea que, cuando nos hacemos conscientes de nuestra propia conciencia —la metáfora del centro—, experimentamos una amplitud de miras y de posibilidades potenciales que a veces es muy distinta de la sensación de seguridad que surge cuando solo somos conscientes de lo ya conocido. «Perderse en lugares conocidos» del perímetro —aunque esas sensaciones, pensamientos o sentimientos se deban a traumas y malos tratos— en ocasiones es más tranquilizador que entrar en un estado de indecisión y libertad, esto es, en la vivencia del centro. Para Teresa, ser reactiva equivalía muchas veces a estar asustada y a huir de los peligros, mientras que en otras ocasiones equivalía a enfrentarse incluso con quienes querían conectar con ella y ayudarla. Lo que debía hacer Teresa era cambiar esa reactividad por *receptividad*. Estar abierto y dispuesto a relacionarse con los demás no es una muestra de actitud pasiva, sino que, para una persona traumatizada, puede ser como rendirse y arriesgarse aún más a que te dañen y te decepcionen. En la terminología de la rueda, la reactividad de Teresa podía interpretarse como un conjunto de hechos sabidos —enfrentamiento, huida, paralización e, incluso, desaparición—, es decir, el legado de una serie de estados reactivos que se habían repetido durante su infancia y que ahora se convertían en características o tendencias automáticas de la edad adulta.

He aquí un importante principio general. Aquello que se practica con asiduidad refuerza la activación de los patrones o modelos cerebrales. Con la repetición, la estructura neuronal se ve en esencia alterada. Así es como los estados repetitivos se convierten en rasgos duraderos.

Quizá hayas notado que en cada uno de esos ejemplos se pone de manifiesto una realidad científica de lo más elemental. El principio básico de la integración mental podría resumirse así:

> *Cuando la atención se centra en una cosa, la activación neuronal empieza a fluir y las conexiones neuronales se multiplican*.

A Teresa, como a tantas otras personas, la rueda le permitió salir del «piloto automático» de la reactividad y despertar a un nuevo mundo de posibilidades. Tener una mente despierta significa utilizar los procesos mentales de la atención, la conciencia y la voluntad para activar nuevos estados de ánimo que, con la práctica, se quedan grabados en la vida de cualquier persona. Cuando eso genera una mente integrada, podemos pasar de la reactividad sin control a la receptividad de libre elección. Así es como la integración de la consciencia transformó la vida de Teresa: mediante la repetición de conductas pudo configurar la atención, la conciencia y la voluntad para crear un modo más integrado de vivir, es decir, la base de la eudemonía.

El centro de la rueda representa el entendimiento de la conciencia y es el origen de la consciencia receptiva, del estar abierto y dispuesto a relacionarse con cualquier cosa que se produzca en el perímetro de la rueda, para no perderse o atascarse en esa misma zona perimetral, consagrada a lo ya conocido. De este modo, la metáfora de la rueda, como concepto y como ejercicio que Teresa pronto aprendería, podría servirle para tomar conciencia de la cárcel en que su propia mente se había convertido. Si la experiencia le enseñó a vivir como si estuviera en una cárcel, la percepción voluntaria, repetida e integradora —como el ejercicio de la rueda— iba a enseñarle a salir de esa prisión.

Las ideas son maravillosas, pero, a veces, en realidad muy a menudo, la práctica también es necesaria para empezar a experimentar nuevas formas de ser y de comportarse, así como para integrar esas ideas liberadoras en nosotros mismos a medida que disfrutamos de su significado en la vida cotidiana.

Cuando Teresa sufrió una crisis de pánico al explorar por primera vez el centro de la rueda en el marco del ejercicio que analizamos más adelante, reflexionamos durante algún tiempo sobre las causas de ese miedo. Como bien saben muchas de las personas que han sufrido un trauma, la focalización inicial en el cuerpo, en las emociones o en el mismo centro de la rueda resulta a veces angustiosa. Esa situación perturbadora, si tenemos paciencia y apoyo, puede redundar en nuestro favor, en el sentido de que es una situación desagradable, sí, pero también una invitación a seguir investigando lo que nos

sucede de verdad. Todas las imágenes o sentimientos complejos pueden constituir una oportunidad para aprender y evolucionar, pues, en última instancia, eso es lo que nos enseña la rueda mientras nos fortalece la mente y nos libera de las prisiones del pasado.

Con la práctica, Teresa aprendió infinidad de cosas gracias a esos ejercicios. Comprendió que lo que al principio le producía ansiedad —por ejemplo, centrarse en las partes del cuerpo en donde le habían pegado sus padres— podía modificarse para que ese foco de atención no la molestara. No olvidemos que, cuando se pone en marcha la atención, la activación neuronal empieza a fluir y las conexiones neuronales se multiplican: Teresa ya podía centrarse en cualquier punto del perímetro sin tener que detenerse en los puntos angustiosos o tener que buscar estrategias para evitarlos; desarrolló un estado de receptividad integrado, que estaba radicado en el centro de la rueda. Sus recuerdos y su reactividad se percibían ya como simples puntos del perímetro, pues el centro se había convertido en una fuente de reflexión, conciencia, decisión y, en definitiva, de cambio.

Otra cuestión muy importante para Teresa fue la aceptación de que su centro había estado habitado por una sensación tan intensa de falta de control sobre lo que sucedía a su alrededor que al principio veía el propio centro con bastante miedo. A medida que siguió practicando los ejercicios, ese miedo se convirtió primero en una actitud de prudencia y, luego, en una disposición que le permitía observar el centro con curiosidad, lo cual suponía un verdadero alivio después de tantos años protegiéndose de su propia conciencia receptiva. A lo largo de su vida, Teresa nunca había tenido la posibilidad de descansar tranquilamente en la espaciosidad del *estar presente* y abierta a nuevas realidades, pues desde pequeña había tenido que defenderse de las imprevisibles y aterradoras agresiones de sus padres. Cuando pudo disfrutar de un nuevo modo de estar en el mundo, un modo que le permitía contemplar el vasto espacio que tenía ante sí, empezó a sentirse cada vez más tranquila y feliz.

Lo que nos viene a decir la transformación de Teresa es que nunca es demasiado tarde para desarrollarse, crecer y transformarse. Mediante la rueda de la conciencia y otras prácticas relacionadas con la atención plena y la meditación, es posible desarrollar el estado de conciencia receptiva que constituye la base del bienestar y de la relación fluida y solidaria con nuestros semejantes. Por desgracia, muchos aprendemos a recelar de los demás, incluso de nuestra propia vida interior, por lo que la prisión que suponen nuestras adaptaciones mentales para sobrevivir nos lleva a pensar que somos incapaces de realizar el menor cambio. El coraje de Teresa para sumergirse en las ideas y la práctica de la rueda le permitió desarrollar una fuerza interior y una resiliencia que van a acompañarla el resto de su vida.

ZACHARY: EL CONTACTO, LA BÚSQUEDA DE SENTIDO Y EL ALIVIO DEL DOLOR

Zachary participó en un taller sobre la rueda de la conciencia por sugerencia de su hermano. Aunque su negocio iba viento en popa y su vida familiar era rica y plena, él notaba que, a sus cincuenta y cinco años, había algo que no iba del todo bien: le faltaba algo que no sabía describir. Durante el ejercicio de la rueda, Zachary comentó que el dolor de cadera que le incordiaba desde hacía más de diez años parecía estar desapareciendo. Mientras repetíamos el ejercicio durante el fin de semana, cada vez que se fijaba en el lugar donde había tenido el dolor, aquella sensación tan amarga y desagradable se esfumaba. En el quinto y último ejercicio, el dolor de cadera parecía una sensación más de entre las muchas que tenía a su disposición.

En aquella sesión, Zachary describió con orgullo y entusiasmo el alivio físico que sentía. Le pedí que siguiera en contacto conmigo por correo electrónico y que me contase cómo le iba después del cursillo. Solo me escribió una vez durante aquel año, pero fue para decirme que, gracias a su perseverancia, el dolor no había vuelto a aparecer.

Curiosamente, la desaparición de los dolores crónicos era algo muy habitual en los cursillos sobre la rueda que se impartían en todo el mundo. Estudios basados en la meditación habían descubierto que el entrenamiento de la mente en lo relativo a la atención plena, la conciencia abierta y la buena voluntad eran muy beneficiosos, no solo en lo tocante a la disminución de la percepción subjetiva del dolor, sino también en cuanto a la reducción objetiva de su representación en el cerebro.

Una forma de comprender este fenómeno es volver a la analogía de la consciencia con el recipiente. En este caso, el dolor físico es la sal, que, en un recipiente demasiado pequeño, hace que el agua resulte intragable. Pero, si en vez de usar una tacita, utilizamos un depósito de cuatrocientos litros, entonces la cucharada de sal se diluirá en el agua y perderá todo su sabor. Entrenar la mente es como agrandar el centro de la metafórica rueda de la conciencia y ampliar considerablemente la capacidad de la consciencia. Con un recipiente, o centro, tan grande, la misma cantidad de dolor —un solo punto del borde— se diluye como si fuese uno de los infinitos puntos, o hechos sabidos, que componen el perímetro. Sentimos alivio con respecto al foco único de dolor que teníamos antes. Desde la perspectiva de la rueda, diríamos que Zachary se liberó de un punto del perímetro que se había diferenciado más de la cuenta y, por tanto, dominaba su centro. Si tenemos en cuenta los estudios sobre meditación, diríamos que el cerebro de Zachary estaba registrando mucha menos actividad neuronal en la región que representa el dolor y nuestra conciencia de este. Este símil del agua y la sal nos permite exponer lo eficaz que es la rueda en cuanto imagen visual, idea y práctica, y quizá también en cuanto entrenamiento mental para aliviar el dolor crónico.

Además de calmar el dolor, el ejercicio de la rueda provoca otros cambios en el curso de la vida. Al año siguiente me llevé una grata sorpresa al encontrarme a Zachary en una comida (la misma institución me había pedido que impartiera otro cursillo de tres días). Aparte de la disminución del dolor físico, Zachary también experimentó otro tipo

de alivio. Mientras un pequeño grupo se reunía antes del encuentro, él mismo me contó que, en el primer taller, el ejercicio de la rueda le había hecho concebir de manera distinta la vida, lo que le sirvió para establecer una comunicación más enriquecedora consigo mismo, con el prójimo y con el mundo en general. Además de sentirse agradecido por la mitigación del dolor, Zachary tenía un nuevo sentido de finalidad y motivación en la vida. Durante la comida nos habló de cómo centraba la atención en la conciencia al realizar los ejercicios más avanzados. Dijo que la primera vez «que dirigió el radio de atención hacia el centro tuvo una sensación de paz y tranquilidad» que le hizo percibir «la vida y la realidad» de otra manera, y que esa experiencia cambió su trayectoria personal y profesional. Era, dijo, aquello que le faltaba pero no sabía muy bien cómo definir: un sentido de significado, propósito y conexión. Su hermano, también presente en aquella comida, bromeó diciéndome que la mujer de Zachary iba a enviarme la factura del curso de meditación en el que este se había matriculado. Zachary enseguida añadió: «Es culpa tuya. Ahora me siento tan vivo que me gustaría compartir esa sensación con otras personas». Dijo que estaba incluso pensando hacerse pastor o terapeuta. Zachary quería alejarse del mundo empresarial, donde esas nuevas ideas sobre lo que realmente le importaba no tenían cabida; quería desarrollar su mente y aprender a servir a los demás.

CAPÍTULO

3

Cómo preparar la mente para la rueda de la conciencia: la atención focalizada

Mientras te preparas para experimentar la rueda, veamos algunos aspectos básicos que te ayudarán a prepararte mentalmente para lo que viene a continuación. Como ya he mencionado, con el ejercicio de la rueda vas a aprender las técnicas básicas que te permitirán integrar la consciencia y fortalecer la mente. La integración es la vinculación de diversos elementos, y la rueda facilita esa integración disgregando los elementos o los hechos sabidos que están en el perímetro y separándolos del centro para luego vincularlos entre sí mediante el movimiento del radio de atención alrededor de la rueda. Con la práctica enriquecerás no solo tu capacidad de atención, sino también tu experiencia de la consciencia y de la mente misma.

CÓMO CIMENTAR EL ASPECTO REGULADOR DE LA MENTE

Podríamos considerar que la mente tiene una faceta o *proceso regulador* que se encarga de establecer el flujo de energía e información. Este proceso es como un despliegue verbal, y por eso, siguiendo el símil, la mente se parece más a un verbo que a un sustantivo. La regulación tiene dos aspectos: observación (es decir, supervisión) y modificación. Desarrollar una práctica reforzadora como es la rueda de la conciencia te permite consolidar la faceta reguladora y optimizar su funcionamiento. Antes de poner en práctica la rueda en el siguiente capítulo, vamos a revisar la función supervisora al tiempo que consolidamos todo lo referente a la atención focalizada, que es el primer pilar del adiestramiento mental.

Cuando montas en bicicleta, miras por dónde vas, sientes el equilibrio del vehículo y prestas oído al tráfico. Mirar, sentir y oír son formas de percibir la energía. Eso es la *observación*. Y luego *modificas* también las circunstancias cuando pedaleas, giras y frenas. Así es como cambias la posición y el movimiento de la bici al alterar al mismo tiempo el flujo de energía, es decir, la evolución del vehículo en el espacio. Para conducir mejor la bicicleta, perfeccionas esa capacidad de observación y modificación. De la misma manera que afinas el manejo de la bici, puedes también fortalecer la mente si afinas la observación y la modificación del flujo de energía e información, que es la esencia del sistema en el que se encuadra la mente.

Una forma de reforzar la observación del flujo de energía es ajustar la lente con que percibimos ese flujo. Un ejercicio que nos enseña a fijar la atención consiste en dirigirla hacia un punto como si se tratara de un haz de luz. Un foco de atención muy útil para este ejercicio, y que se observa en muchas culturas, es la respiración. Cuando nos concentramos en la respiración, estamos reforzando la capacidad supervisora de la mente con el fin de equilibrar la atención. Al repetir con perseverancia un ejercicio tan elaborado como el de la rueda, favorecemos el equilibrio de la atención y añadimos también otros aspectos al fortalecimiento de la observación y la modificación de ese flujo de energía.

Estás a punto de aprender a equilibrar la *observación* para poder percibir el flujo de energía e información con más concentración, profundidad, claridad y detenimiento. En cuanto consigas equilibrar la función supervisora de la mente, aprenderás a *adaptarla* a la integración.

ALGUNAS SUGERENCIAS PARA EMPEZAR

Antes de practicar el ejercicio de la rueda en el siguiente capítulo, conviene tener alguna experiencia en lo tocante al equilibrio de la atención. Si ya has practicado la «meditación» —es decir, ejercicios para entrenar la mente—, es muy posible que tengas ya cierta experiencia en el control de la respiración y quizá prefieras saltarte este apartado y pasar directamente a la rueda básica en el siguiente capítulo. Pero, si no has practicado mucho la reflexión, entonces este ejercicio respiratorio para equilibrar la atención te resultará muy útil. En nuestro Mindful Awareness Research Center [Centro

de Investigación de la Conciencia Plena] de la Universidad de California en Los Ángeles, el primer estudio sobre un ejercicio de conciencia plena investigó, precisamente, hasta qué punto la práctica de la respiración ayudaba a las personas a superar las dificultades relativas al control de la atención. Nuestro estudio piloto indicó que los participantes mostraban más capacidad de atención con estos ejercicios respiratorios que los individuos que eran medicados para corregir su déficit de atención (véase el resumen que de ese trabajo hizo Lidia Zylowska en *The Mindful Prescription for Adult ADHD*).

He aquí algunas ideas para empezar.

En primer lugar, procura mantenerte despierto. Cuando reflexionas —centrándote, por ejemplo, en la respiración—, estás dejando de prestar atención al mundo exterior. Para algunas personas, ese enfoque interno es tan distinto del externo que a veces les resulta extraño, incómodo e incluso desagradable. A otras personas les parece triste y aburrido. Lo más normal en esas situaciones es perder la concentración, estar menos alerta, amodorrarse e incluso quedarse dormido. Aunque echar una cabezadita es quizá una de las actividades humanas menos valoradas, si quieres aprovechar los ejercicios deberías permanecer despierto. Estar alerta forma parte del aprendizaje encaminado a reforzar la atención mental, pues en esos momentos estamos pendientes de cuándo nos adormecemos y cuándo nos despertamos. Al observar el estado de alerta, aprendes a controlar el flujo de energía e información. Entonces puedes conocer algunos pormenores sobre tu somnolencia y regular la energía con el fin de mantenerte despierto e incluso estar más alerta.

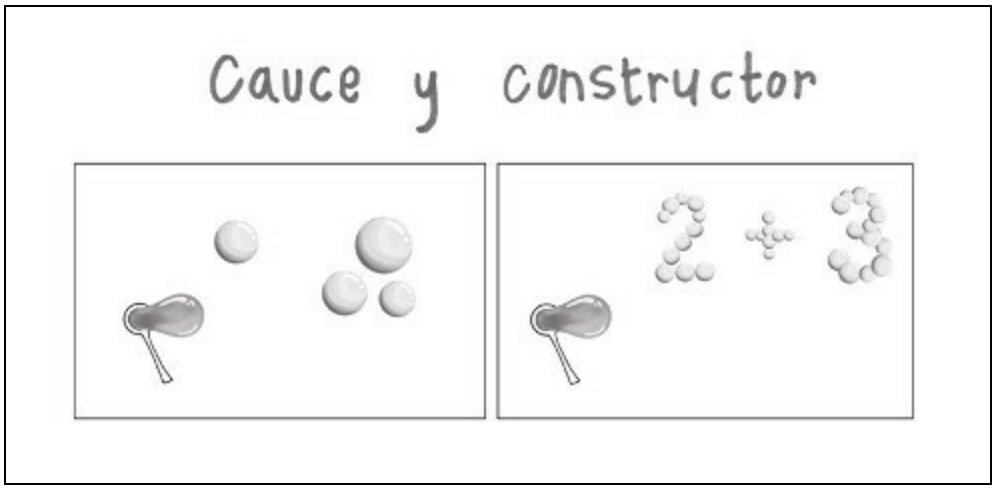
Por ejemplo, si cierras los ojos, se te puede ocurrir abrirlos un poco para que la luz te estimule el cerebro. Este ejercicio se puede hacer con los ojos abiertos de par en par. Si eso no te mantiene despierto, siéntate, en caso de que estés tumbado. Si estás sentado, prueba a ponerte de pie, y, si ya estás de pie, da unos pasos. Siempre se puede hacer algo para cambiar el flujo de energía y equilibrar la atención. La clave está en observar tu propio estado de energía y vigilancia, y luego hacer algo al respecto. Si necesitas echar un sueñecito, a veces es mejor interrumpir un momento el ejercicio, dormir un poco y disfrutar del descanso.

Segunda sugerencia: si haces este ejercicio en grupo, quizá convenga acordar entre todos que, si alguien se queda dormido y empieza a roncar, los demás tienen permiso para despertarlo; es mejor acordar de antemano el permiso para despertar al durmiente con un empujoncito.

Tercer consejo: la relajación y la reflexión son dos cosas distintas. Las técnicas de relajación son estupendas para tranquilizarse, pero no tienen los mismos efectos que la meditación consciente. Así pues, aunque te relajes con este ejercicio de respiración, o más adelante durante la práctica de la rueda, también es posible que no te relajes en absoluto, lo cual no tiene nada de malo. La reflexión no es lo mismo que la relajación, ni en la forma ni en los resultados. La reflexión está más relacionada con la estabilidad y la

lucidez, aunque haya un gran caos a tu alrededor... o en tu interior. El estado de conciencia meditativa pretende observar con equilibrio aquello que se esté produciendo, a medida que se produzca. Tal es la conciencia receptiva que denominamos presencia. Esa es la claridad que la reflexión construye al permitir que las cosas afloren y sean percibidas desde dentro de la conciencia, que es justamente el centro de nuestra rueda.

Cuarta idea: no es lo mismo *observar* algo que *sentirlo*. Cuando abrimos la conciencia a las sensaciones, por ejemplo, a la respiración, nos convertimos en un *cauce* que lleva una corriente hacia la conciencia; por ejemplo, al permitir que la sensación de la respiración en las aletas de la nariz llegue a la consciencia. La atención en este caso se parece más a una manguera por donde corre fluidamente el agua en vez de congelarse y formar un iglú con el hielo resultante. Cuando observamos algo, actuamos como un testigo que *construye* una percepción y no como un cauce por donde fluye una corriente. Como veremos más adelante, cuando presenciamos algo y lo narramos desde esa perspectiva, estamos escribiendo un relato —aunque sea sobre la respiración—, y no percibiendo simplemente el flujo de esa corriente sensorial. Si el flujo de energía es como agua jabonosa, entonces la mente es como el anillo por donde salen las burbujas que adoptan diversas formas.



La observación es la forma de convertirse en testigo y luego en narrador de una experiencia. Para tener una experiencia hay que observarla, presenciarla y describirla. Son modos de construcción en los que hay un observador, un testigo y un narrador, cada uno de los cuales contribuye a la construcción de una experiencia en ese momento. Esa construcción es en ocasiones muy distinta de la sensación de ser un cauce de la experiencia, de lo que podríamos denominar *canalización*.

Para comenzar a practicar este ejercicio sobre la conciencia respiratoria hay que dejar que la sensación de la respiración sea el centro de atención y que ocupe la conciencia hasta llenarla. Eso es muy distinto de que nos inviten a observar la respiración, o a presenciarla, o a narrar la experiencia de respirar: «Ahora estoy

respirando». Puede parecer una diferencia sutil, pero, como verás, establecer diferencias entre percibir y observar es fundamental para unificar la experiencia y fortalecer la mente.

Quinta cuestión: sé bueno contigo mismo. Estos ejercicios son sencillos, pero no fáciles. En muchos casos, la reflexión es uno de nuestros mayores retos en cuanto seres humanos. Como dijo Pascal: «Todos los problemas del hombre proceden de su incapacidad para estar tranquilamente sentado a solas en una habitación». De hecho, nuestra capacidad de *reflexionar* se encuentra en el centro de la inteligencia emocional y social, facultad esta que muchas personas no han aprendido. Se trata de herramientas que te permiten conocer tu propia mente y conectarte con la vida interior de los demás.

Estamos tan acostumbrados a mirar hacia fuera que estos ejercicios de reflexión son completamente nuevos para muchas personas. A algunos, estar a solas un rato consigo mismos les resulta insoportable. Nos gusta distraernos con los estímulos exteriores o simplemente hablar para llenar el silencio de nuestra vida. Así pues, es muy importante ser amables con nosotros mismos y darnos cuenta de que una buena parte de nuestra vida está a buen seguro centrada en el mundo exterior y llena de aportaciones ajenas: de personas, artilugios y otras cosas que nos rodean. Ahora puedes enriquecer tu viaje vital aprendiendo a reflexionar sobre tu vida interior.

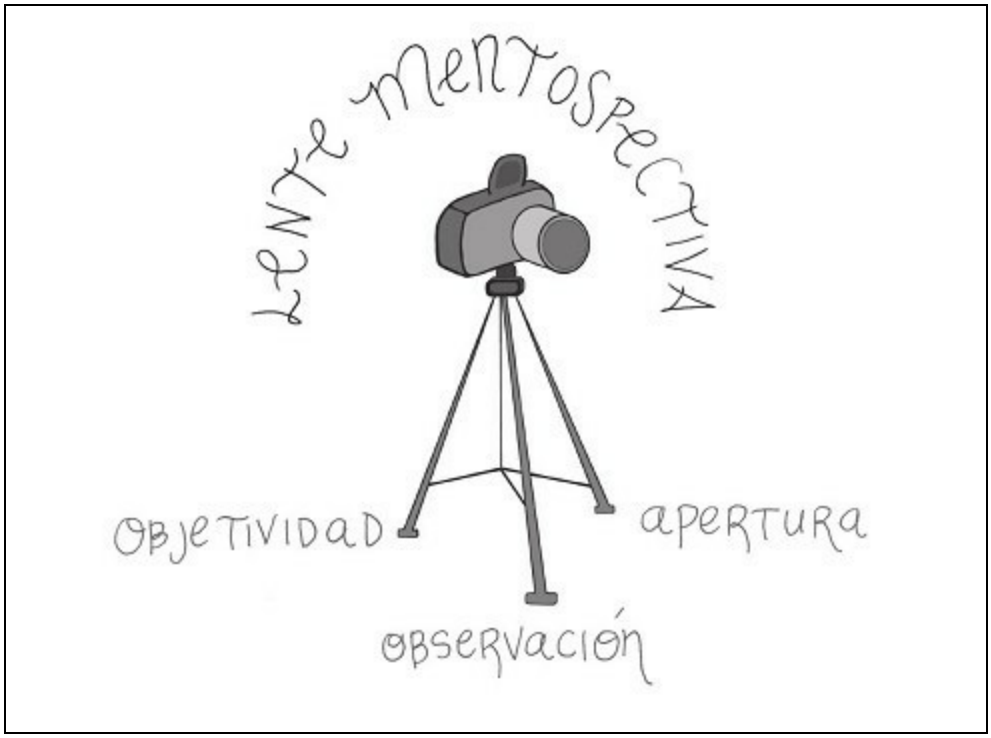
Al principio cuesta acostumbrarse a estos ejercicios de reflexión; por eso te pido que tengas paciencia contigo mismo. Es una tarea difícil de ejecutar y no hay manera de llevarla a cabo «a la perfección». En parte consiste en darse cuenta de que la energía y la información simplemente fluyen. Unas veces las diriges bien, guiando la atención; otras veces adquieren vida propia, como cuando la atención empieza a desviarse. El primer paso consiste en estar abierto a todo lo que suceda. Si eres paciente contigo mismo, las cosas resultarán más fáciles.

El entrenamiento de la mente depende mucho de la manera en que centres la atención. Como dijo en una ocasión William James, el padre de la psicología moderna, el adiestramiento de la atención nos permite ser dueños de nosotros mismos. «La facultad de recuperar voluntaria y reiteradamente la atención perdida —apunta James— es la raíz misma del juicio, el carácter y la voluntad. Nadie es *compos sui* [dueño de sí] si carece de esa cualidad. La educación que perfeccionara dicha facultad sería la educación por antonomasia. Pero es más fácil definir ese ideal que dar instrucciones prácticas sobre cómo alcanzarlo.»*

James no estaba familiarizado con los ejercicios destinados a entrenar la atención focalizada que analizaremos en la siguiente sección y que nos enseñan a tomar conciencia de la respiración para llegar a ser dueños de nuestra propia mente. En nuestro centro de investigación, un estudio piloto reveló que esta meditación tan elemental mejora considerablemente la atención focalizada y ayuda a las personas a hacerse cargo de su vida. La meditación es entrenamiento mental en acción.

UNA LENTE MENTOSPECTIVA

La *mentospección* (término acuñado por el autor) es la forma de ver nuestra mente y la de los demás, así como la capacidad de dignificar nuestros distintos temperamentos al mismo tiempo que nos relacionamos unos con otros. Eso significa que la mentospección afecta al discernimiento, la empatía y la integración. Para percibir el flujo de energía e información, podemos usar la técnica de la observación mentospectiva, que es como una lente perceptual que dirige el foco hacia la conciencia y nos permite apreciar con claridad nuestra mente y la de los demás. Conviene mencionar el *trípode* en que se apoya la lente mentospectiva. Sus tres patas son estos tres conceptos: *apertura, observación* y *objetividad* (AOO). Si desarrollas esas tres cualidades, con la práctica verás con más claridad lo que está sucediendo en cada momento.



Estar *abierto* a lo que surja significa abandonar las expectativas, ser más receptivo y aceptar lo que está sucediendo realmente en cada momento. Como la percepción está determinada por las expectativas, el hecho de ser más abierto y prescindir de juicios y previsiones amplía nuestra conciencia de las vicisitudes de la vida.

La *observación* es la capacidad de distanciarnos un poco de una experiencia determinada, y considerar la amplitud de todo lo que se despliega ante nosotros, pero sin que nos desborde. Se parece más a una forma artificial de percepción que a la función regularizadora de las sensaciones puras. Gracias a la observación, no tenemos que poner el piloto automático cuando nos dejamos llevar por un pensamiento, sentimiento o sensación. En ocasiones es importante olvidarse de la observación para sentir el flujo de

las sensaciones, pero otras veces la observación nos da una perspectiva más amplia. Ambas cosas son buenas, pero diferentes. La observación nos impulsa a ser más conscientes de nuestra vida y permite que nos sintamos más cómodos con nuestro *entendimiento* del núcleo central sin que nos arrastre lo ya conocido, que en ocasiones supera nuestra capacidad de unificar la experiencia consciente.

La *objetividad* lleva un paso más allá esa capacidad de observación, pues gracias a ella percibimos que lo ya conocido de la experiencia es un objeto de la mente, y no la totalidad de nuestra identidad ni el equivalente a la realidad absoluta. Mantenemos una postura objetiva cuando sentimos y percibimos los hechos sabidos como simples elementos experienciales que suben y bajan, que van y vienen por el campo de la conciencia, que es nuestra base de operaciones. Eso es la objetividad.

La apertura (llámesela, si se quiere, *sinceridad* o *tolerancia*), la observación y la objetividad equilibran la lente de mentospección y nos permiten sentir el flujo de energía e información con más claridad, profundidad y detenimiento. Aprender a usar el AOO de nuestra lente de mentospección en diferentes situaciones es aprender a vivir una vida plena y unificada.

Respira conciencia para equilibrar la atención

Comencemos con un ejercicio básico de toma de conciencia de la respiración que se practica en todo el mundo.

Si es posible, busca un lugar tranquilo donde no haya interrupciones. Tómate un momento para dar con una postura cómoda: puedes estar sentado, tumbado o de pie. Apaga cualquier dispositivo que pudiera distraerte durante estos cinco minutos. Si tienes un cronómetro, prográmalo para que suene una alarma suave al cabo de ese tiempo. Si estás sentado en una silla, descruza las piernas, estira un poco la espalda y toca el suelo con las plantas de los pies. Si estás sentado en el suelo, con las piernas entrelazadas, yergue la espalda y busca una postura que puedas mantener durante unos minutos. Si a veces te duele la espalda, como me ocurre a mí, practica el ejercicio tumbado, pero ten en cuenta que así es más fácil dormirse. Un truco que me sirve para no quedarme dormido cuando estoy tumbado consiste en mantener un antebrazo levantado, con el codo sobre el suelo y la mano apuntando hacia el techo. Si aun así te duermes, lo sabrás porque el brazo probablemente caerá sobre el pecho (y quizá hasta te despierte).

Puedes dejar los ojos abiertos o entrecerrarlos un poco. Algunas personas prefieren cerrar los ojos del todo para que no les moleste la luz.

Antes de cerrar los ojos, sigue estos cuatro pasos:

1. Fija la atención visual en el centro de la habitación.

2. Dirige la atención a la pared más lejana (o al techo si estás tumbado).

3. Después, dirige de nuevo la atención al centro de la habitación.

4. Por último, fija la atención en la distancia a la que sujetarías un libro para leer.

Tómate un momento para comprobar hacia dónde se dirige *tu* atención. En este caso, con la atención visual estás guiando la energía de la luz hacia la conciencia.

Te propongo que leas las instrucciones que exponemos a continuación; mientras las lees, puedes usarlas como guía para practicar el ejercicio sobre la marcha. Luego, cuando te hayas familiarizado con el ejercicio, puedes ir a la pestaña de «Recursos» de mi página web (<DrDanSiegel.com>) y escuchar mi voz mientras te explico este y otros ejercicios. Cuando te familiarices con un ejercicio —después de leer las instrucciones—, puedes guiarte por mi voz o practicarlo de memoria.

He aquí las instrucciones.

Cuando hayas leído todas las partes del ejercicio, busca un espacio tranquilo. También puedes escuchar mi voz en la sección «Recursos» de mi página web: <DrDanSiegel.com>.

Centra la atención en la respiración y empieza por la sensación del aire que entra y sale por la nariz. Deja que las sensaciones de la inspiración y la espiración llenen la conciencia. Déjate llevar por el aliento.

Ahora dirige la atención hacia el pecho, y deja que la sensación de sube y baja llene la conciencia. Adentro y afuera, adentro y afuera; disfruta de la respiración.

Ahora fija la atención en el abdomen. Si nunca has practicado la «respiración diafragmática», coloca una mano sobre el abdomen y deja que ese movimiento ocupe la conciencia. A medida que el aire llena los pulmones, el diafragma baja y empuja el abdomen hacia fuera; cuando el aire sale de los pulmones, el diafragma se relaja y el abdomen se mueve hacia dentro. Deja que la sensación del movimiento abdominal llene la conciencia. Disfruta de la entrada y salida del aire, y deja que el movimiento del abdomen ocupe la conciencia.

Ahora permite que la atención encuentre el paso de la respiración donde sea más natural para ti. Puede ser el movimiento del abdomen o del pecho; puede ser la sensación del aire que entra y sale por la nariz. O tal vez el cuerpo entero que inspira y espira. Deja que el centro de atención sea el lugar donde sientas la respiración con más facilidad.

Ahora deja que el efecto de la respiración llene la conciencia. Adentro y afuera, adentro y afuera, disfruta de la respiración, adentro y afuera. En algún momento, la conciencia puede llenarse de cosas distintas del aliento; cuando percibas que la conciencia ya no está en contacto con este, desvía la atención hacia el efecto de la respiración.

Sigue fijándote en la respiración unas cuantas veces más, vuelve a centrarte en ella cuando algo te distraiga y observa qué sucede. Si estás leyendo estas instrucciones mientras practicas el ejercicio, quizá quieras cerrar los ojos durante unos ciclos respiratorios antes de seguir leyendo.

Adentro y afuera, adentro y afuera, disfruta de la respiración, adentro y afuera.

¿Cómo te ha ido? Reflexiona sobre tu experimento con la respiración.

Ahora vamos a añadir un componente más. A algunas personas les resulta útil encontrar una palabra que represente el descuido que les hizo perder la concentración. Si un pensamiento te impide dirigir la atención hacia la conciencia, sobre todo si se trata de un pensamiento repetitivo, tal vez deberías decir para tus adentros: «Pensar, pensar, pensar». A algunas personas, dar nombre a la distracción les sirve para olvidarse de ella, y entonces les resulta más fácil volver a dirigir la atención al efecto de la respiración. De manera similar, si un recuerdo se apodera de la conciencia y sustituye a la respiración, entonces decir «Memoria, memoria, memoria» puede servir para olvidar ese recuerdo y volver a centrarse en el aliento. A otras, ese proceso de nominación les resulta demasiado molesto y, por tanto, inútil. Para ellas es más fácil tomar nota de la distracción sin nombrarla, y entonces volver a centrar la atención en el efecto de la respiración.

Además de etiquetar o calificar las distracciones —para luego volver a la respiración—, intenta aportar bondad al experimento. Quizá resulte útil considerar esta perspectiva: la práctica de la respiración es como contraer y relajar un músculo durante un calentamiento. Centrarse en la respiración equivale a contraer el músculo; la inevitable distracción equivale a relajarlo. No es necesario crear distracciones, pues estas se producirán solas, ya que la mente tiene una mente propia. Pero puedes adoptar adrede una actitud bondadosa cuando esos descuidos se produzcan, estar *abierto* a lo que surja, *observar* la distracción, comprender que se trata de un *objeto* o actividad de la mente, para dirigir después la atención al aliento, lo que te permite adoptar una actitud tranquila e imparcial. Así es como puedes usar la bondad mediante el trípode mentospectivo de la apertura, la observación y la objetividad.

Si estuvieras solamente en el cauce de las sensaciones, entonces una distracción sería como el fluir de tu experiencia sensorial. En tal caso, solo estarías aprovechando la *a* de la apertura que tiene tu lente mentospectiva. En cambio, el equilibrio de la atención nos permite estar en el flujo de la respiración —abiertos a la canalización de la corriente — y utilizar la observación y la objetividad para percibir los pensamientos o los recuerdos como una distracción por la que no nos dejamos arrastrar, pues iniciamos de nuevo el proceso de toma de conciencia de la respiración. A grandes rasgos, este sencillo ejercicio nos invita a estar abiertos al flujo del aliento, a observar cuándo se desvía la atención y a centrarnos de nuevo objetivamente en la respiración. Esa es la integración resultante de la nítida diferenciación entre apertura, observación y objetividad para poder eslabonarlas a medida que equilibramos la atención.

Repitamos, pues, este ejercicio básico, pero esta vez con la intención de etiquetar o simplemente tomar nota de las distracciones, para luego volver suavemente, una y otra vez, a la respiración. Recuerda que, si quieres oír mi voz mientras realizas estos ejercicios, puedes hacerlo en mi página web (<DrDanSiegel.com/resources/mindsightpractices>).

Si haces este ejercicio por tus propios medios y es la primera vez que lo practicas, pon un cronómetro en cuenta atrás de tres minutos. Cuando elijas un sonido para la alarma, es mejor que sea distinto del que usas para el despertador de la mañana. Si ya has practicado el ejercicio antes, ponte un objetivo de, como mínimo, cinco minutos. Cuando ya hayas puesto el cronómetro, déjate llevar por la respiración, y vuelve a centrarte en ella si algo te distrae y disfruta de la entrada y la salida del aire hasta que suene la alarma. Antes de activar el cronómetro, busca una postura cómoda, con la espalda recta, en un espacio donde nadie te interrumpa.

¿Listo? ¡Disfruta de la experiencia!

Cuando suene la alarma, puede que te sientas tranquilo o lleno de energía, cómodo o cansado. Si estás pasando por un mal momento, quizá te sientas más tenso y ansioso todavía, pues estar un rato reflexionando sobre nuestra vida interior también nos hace más conscientes de las dificultades a las que nos enfrentamos. Recuerda que esto es un ejercicio. Hacer un ejercicio no significa que tengamos que sentirnos de ninguna manera al terminarlo o que vayamos a sentirnos siempre igual cada vez que lo practiquemos. ¿Por qué se considera que esto es un ejercicio? Lo es porque estás reforzando tu capacidad de centrar la atención, de fijarte en las distracciones irrelevantes para la tarea que tienes entre manos —un interés que los científicos denominan «observación de la relevancia»— y de dirigir de nuevo la atención hacia donde quieres. Cada uno de estos aspectos de la atención —mantenimiento del interés, percepción de las cosas y reorientación de las sensaciones— tiene su propio circuito cerebral; y tú estás ejercitando todas estas facetas.

Ten presente nuestra concepción básica: que en lo que a la atención se refiere, la actividad neuronal fluye y las conexiones neuronales se multiplican. Con solo unos minutos de ejercicio has activado varias partes importantes del cerebro.

En otros ejercicios de reflexión incorporados a nuestra rueda, vamos a explorar y ampliar la capacidad de *conciencia abierta* o *supervisión abierta*, y a dejar, por tanto, que las cosas surjan de manera natural y adopten asimismo una actitud abierta y receptiva. Esa conciencia abierta, junto con los elementos fundamentales de la vigilancia —sostenimiento, apreciación y reorientación—, se reforzarán con la práctica.

Si nunca has hecho ejercicios de reflexión, convendría que repitieras el de la respiración durante algún tiempo, a ser posible todos los días, antes de que empecemos a experimentar con la rueda.

Algunas personas se consideran preparadas para la práctica básica de la rueda cuando han realizado el ejercicio de la respiración durante más de una semana, pero otras prefieren zambullirse directamente en ella para comprobar qué efectos les produce.

Puede que quieras practicar el ejercicio de la respiración consciente en otras situaciones: por ejemplo, cuando haces cola en una ventanilla, cuando estás descansando en casa o cuando te despiertas por la mañana. Es una técnica sencilla pero eficaz. Con el tiempo, no solo aguzarás la atención, sino que también equilibrarás la mente y tendrás una conciencia más pura.

La conciencia de la respiración crea una cierta coherencia interna que probablemente se explique por el patrón repetitivo del inspirar y espirar, como cuando uno espera algo y de repente ese algo se presenta de manera agradable y satisfactoria. La vida puede parecer segura y previsible. Para muchas personas, esta forma de centrarse en la respiración da consistencia al equilibrio fisiológico del corazón, así como una claridad mental que puede mantenerse durante mucho tiempo. La costumbre de centrarse en la respiración y volver a ella cuando te distraes va a formar parte de tu introspección diaria, y es una práctica que no cesa de aportarte beneficios.

Antes de zambullirnos en el ejercicio de la rueda, vamos a examinar algunos aspectos de la mente que posiblemente hayan aflorado ya en esta toma de conciencia de la respiración.

¿QUÉ ES LA MENTE?

Dejemos claro desde el principio que no hay una definición unívoca para este término. De hecho, a menos que lo identifiquemos con *actividad cerebral*, no hay ninguna definición precisa de *mente*. Aunque haya descripciones de las actividades de la mente, incluidos los sentimientos, los pensamientos, los recuerdos y la atención, en realidad no se sabe a ciencia cierta en qué consisten estas actividades mentales.

En algunos contextos, la palabra *mente* se usa más para referirse a los pensamientos que a los sentimientos, como en mente frente a corazón. Yo no la utilizo de esa manera. En mis clases y en este libro mismo empleamos el término *mente* para referirnos al núcleo de nuestra experiencia como seres vivos, que comprende desde los sentimientos y la intuición hasta el pensamiento, la memoria, la atención, la conciencia, la voluntad y el inicio del comportamiento. Algunos científicos se centran en los orígenes neuronales de la mente; otros, en la naturaleza social de nuestra vida especulativa. Pero ¿qué sistema mental podría abarcar tanto sus orígenes físicos como sus fundamentos relacionales?

A grandes rasgos, *una relación puede entenderse como el intercambio de flujos de energía e información*. Para un antropólogo, un sociólogo o un lingüista, nuestra vida mental es algo que existe entre nosotros. *El cerebro puede entenderse como un mecanismo incorporado por el que fluyen la energía y la información*. Y así tenemos una *mente interior*, dentro del cuerpo cubierto de piel, en el cual se encuentra también el cerebro encerrado dentro del cráneo: aquello que llamamos «cerebro encarnado». Y tenemos asimismo *mentes intermedias* que se materializan en nuestras relaciones

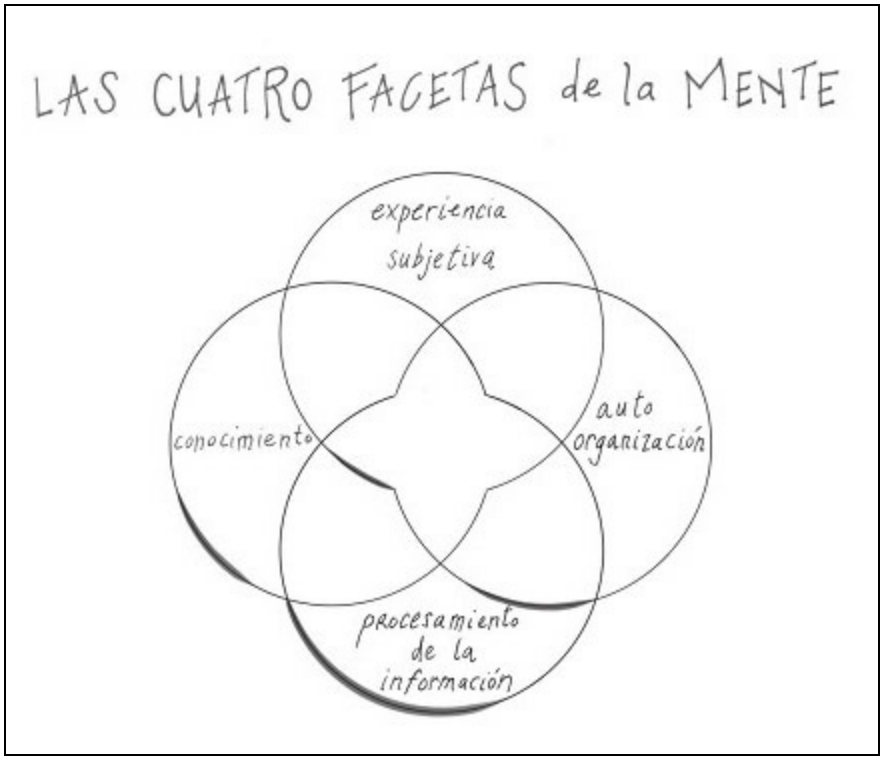
personales. A estas podemos denominarlas también mentes interiores o intermentes, es decir, el *dentro* y el *entre* de nuestro yo, de quiénes somos. La mente se manifiesta dentro de algo y entre diversas cosas.

Sé que esta visión de la mente como una facultad situada más allá de los límites del cráneo, e incluso de la piel, puede ser nueva para muchas personas, y quizá distinta de lo que suele decirse. Pero la hipótesis de que la mente es física *y* relacional se basa en un amplio abanico de razonamientos científicos.

El elemento común del sistema mental es el flujo de energía e información. Este flujo no está limitado por el cráneo ni por la piel.

La mente considerada de esta manera tiene al menos cuatro facetas fundamentales que iremos potenciando mediante el ejercicio de la rueda para aumentar el bienestar vital. Estas facetas serán los pilares básicos que tú y yo usaremos para construir un camino práctico-científico con el fin de procurar la felicidad futura.

1. El **conocimiento** es la experiencia subjetiva de tener conciencia *y* todo aquello de lo que, en sentido estricto, somos conscientes. Por ejemplo, mientras lees las palabras de esta página, eres consciente de su existencia y de su significado concreto. Dicho de otro modo, el conocimiento consta tanto de *hechos sabidos* como de *entendimiento*. El perímetro de la rueda es la representación metafórica de lo ya conocido; el centro representa el entendimiento. Cuando dirigimos el flujo de energía e información, estamos utilizando la atención, representada por el radio de la rueda.



2. La **experiencia subjetiva** es la textura de la vida tal como la sentimos. Tomar conciencia de tu experiencia subjetiva, e incluso expresarla solo para ti (por ejemplo, escribiendo un diario) y compartirla con otros (como en esas conversaciones reflexivas en las que se aborda la naturaleza misma de la mente), es algo que dignifica muchos aspectos del bienestar. La experiencia subjetiva, o en «primera persona», puede considerarse el *punto culminante* de la realidad, en el sentido de que no puede reducirse más que a sí misma. Como pronto veremos, los puntos culminantes son producto de algún mecanismo de nuestra realidad, y, en cuanto tales, no pueden reducirse a los elementos de los que proceden. Un punto culminante es lo más básico que podemos obtener de la realidad. Nosotros consideramos que la experiencia subjetiva de estar vivos surge del flujo de energía interior e intermedia.
3. El **procesamiento de la información** es nuestra forma de obtener flujos de energía —para el cerebro, para el cuerpo y para las relaciones sociales— y darles sentido. La información es un patrón de energía con valor simbólico, pues constituye algo diferente del propio patrón de energía. El procesamiento de la información se realiza a veces en la conciencia, pero gran parte del flujo de energía e información de la mente se produce *sin* intervención de la consciencia.

Por ejemplo, si yo escribo «Golden Gate Bridge», habrá un patrón de luz (o de sonido si nos comunicamos verbalmente) que llega a ti como un patrón de energía provisto de significado simbólico. El término representa algo, es un símbolo de algo; las palabras no son la cosa en sí. El puente no es el conjunto de letras ni las ondas sonoras

que forman palabras, pero estas palabras *aluden* al puente; simbolizan o «re-presentan» el puente real en tanto representación lingüística. Podemos decir que ese simbolismo es «energía en-formación» porque forma representaciones simbólicas, elementos comunes a nuestras vidas interiores e interpersonales a los que llamaremos simplemente *información*. Y, puesto que esa información, en cuanto patrón de energía, está en continuo estado de cambio, representamos ese movimiento, esa transformación, mediante los términos *procesamiento* y *flujo*.

Y, ahora, la cuarta faceta de la mente...

4. La **autoorganización** *regula* el flujo de energía e información. Se trata de una propiedad emergente de los sistemas complejos. Una rápida ojeada a este proceso regulador tal vez nos permita aclarar esta importante faceta de la mente. De manera un tanto contradictoria, esta propiedad emergente proviene del flujo de los elementos de un sistema complejo y luego vuelve a sus orígenes y configura aquello de donde surgió. ¿No es extraño? Sin embargo, la matemática de los sistemas complejos es bastante clara: en nuestro universo, los sistemas complejos tienen la propiedad emergente de la autoorganización. Este proceso regula de manera recurrente sus propios orígenes, determina su propio devenir y, posteriormente, su propia aparición. Es extraño, sí, pero forma parte de nuestra realidad.

La autoorganización explica por qué las nubes no se alinean de manera ordenada y por qué tienen un comportamiento aleatorio. La autoorganización optimiza el desdoblamiento del sistema por medio de la diferenciación y la vinculación. Efectivamente, la lógica de la propiedad emergente de los sistemas complejos es bastante compleja, pero de este modo puede entenderse intuitivamente. Las probabilidades de que el sistema fluya aumentan gracias a la diferenciación y la vinculación, y ese aumento de la complejidad refuerza su propio devenir.

Si bloqueas ese proceso innato suprimiendo la diferenciación o la vinculación, o ambas, entonces el sistema no progresará en armonía, sino que, como hemos visto, tenderá al caos o a la rigidez. Pero, cuando quitas esos obstáculos, los sistemas complejos tienden por naturaleza a crear la armonía de la unificación. Quizá la rueda de la conciencia nos ayude de esa manera a desarrollar nuestro bienestar.

Nosotros sugerimos que, aparte de la consciencia, la experiencia subjetiva y el procesamiento de la información, la mente también incluye esta definición de «un proceso emergente autoorganizado —materializado y relacional— que regula el flujo de energía e información». Como veremos más adelante, esa interpretación nos permite percibir qué es una mente sana, y nos muestra los pasos que hay que dar para cultivar una mente que unifique los espacios existentes entre las cosas y en su propio interior.

Los flujos unificados crean armonía. En términos matemáticos, hemos visto que ese flujo de autoorganización óptima tiene cinco propiedades: flexibilidad, adaptabilidad, cohesión (el funcionamiento correcto a lo largo del tiempo, o resiliencia), energía (la sensación de vitalidad) y estabilidad.

Las investigaciones sobre el bienestar concluyen que la mejor muestra de salud y felicidad es un cerebro unificado, es decir, lo que los científicos denominan un «conectoma interconectado». Eso significa que el hecho de tener las áreas diferenciadas del cerebro vinculadas entre sí —un proceso que posibilita la coordinación y el equilibrio del cerebro en su conjunto— es probablemente el mecanismo que permite optimizar la regulación: la forma de ajustar la atención, las emociones, el pensamiento, la conducta y las relaciones personales. En los estudios sobre meditación, igualmente, los incrementos del bienestar se asocian al desarrollo de las zonas integradoras del cerebro: el córtex prefrontal, el cuerpo calloso, el hipocampo y el conectoma.

Un proceso regulador, como hemos visto, controla aquello que regula y modifica lo que está regulando, como cuando montas en bicicleta o conduces un coche. Al presentar esta cuarta faceta de la mente como un proceso regulador que se organiza a sí mismo, observamos que la consecuencia lógica es equilibrar la supervisión y avanzar hacia la integración. ¿Qué se está supervisando para luego modificarlo? El flujo de energía e información. ¿Dónde se encuentra este flujo? En el cuerpo, y entre el cuerpo y otras personas y el mundo que nos rodea y el planeta.

La rueda de la conciencia, como teoría y práctica, se inspiró en esta visión de la mente, esto es, en cultivar una mente sana y equilibrar la capacidad de supervisar el flujo de energía e información que hay entre las cosas y en su interior, para luego, una vez reforzado el control, aprender a modular el flujo de energía e información diferenciando y vinculando ese flujo ya claramente perceptible.

En suma, la cuarta faceta de la mente se define, en parte, como un proceso regulador. Así pues, para reforzar la mente solo hay que dar estos dos pasos:

1. *Equilibrar la supervisión* para sentir las cosas con más claridad, profundidad y detenimiento.
2. *Avanzar hacia la integración* para poder conformar las cosas mediante la diferenciación y la vinculación.

Desde esta perspectiva veamos cuáles son los elementos fundamentales para entrenar la mente.

LOS TRES PILARES DEL ENTRENAMIENTO MENTAL

Las investigaciones sobre el entrenamiento mental sugieren que los tres factores que hemos analizado —atención focalizada, conciencia abierta y compasión, o lo que aquí llamamos *buena voluntad*— son tres de los elementos básicos para el bienestar y la felicidad. En el futuro tal vez se descubran factores adicionales que nos sirvan para entrenar la mente con el fin de conseguir el bienestar.

Los tres aspectos rigurosamente comprobados del entrenamiento mental son:

1. **Atención focalizada:** la capacidad de mantener la concentración, hacer caso omiso de las distracciones o pasarlas por alto, y volver a dirigir la atención al objeto de que se trate.
2. **Conciencia abierta:** la presencia de ánimo que nos permite mostrarnos receptivos a los objetos de la conciencia, pero sin aferrarnos a ellos ni confundirlos.

3. **Buena voluntad:** la capacidad de manifestar interiormente un estado de ánimo caracterizado por la positividad, la compasión y el amor (lo que a veces se llama «autocompasión» y que nosotros denominamos «compasión interior») y de manifestarlo de manera interpersonal (lo que a veces se califica de compasión «ajena» y que aquí llamamos «intercompasión»).

Las investigaciones sobre el entrenamiento de la atención, la conciencia abierta y la buena voluntad sugieren que estas facultades se complementan entre sí y favorecen el avance hacia el bienestar del cuerpo, del cerebro, de las relaciones personales y de la vida mental, que incluye la atención, los sentimientos, los pensamientos y la memoria.

En conjunto, los resultados del entrenamiento mental ponen de manifiesto el mecanismo que describimos más arriba, es decir, que en el centro de atención hay más actividad y más conexiones neuronales.

Una forma de desarrollar la presencia, de ser más conscientes del día a día para percibir lo que sucede cuando está sucediendo, y de cultivar la cordialidad en el seno de esa conciencia abierta, es practicar con regularidad un ejercicio que entrena la mente de esas tres maneras interrelacionadas. Ese entrenamiento mental recibe en ocasiones el nombre de meditación. Cuando aprendemos a aguzar la atención focalizada, básicamente estamos aprovechando la potencia del radio de la rueda para dirigir la atención hacia distintos puntos de la circunferencia. Aprendemos a detectar las desviaciones focales para luego reorientar la atención. Mediante la conciencia abierta aprendemos a llegar con facilidad al centro de la rueda, y hacemos una distinción entre el entendimiento y lo ya conocido, que se encuentra en el perímetro. Por medio de esta supervisión abierta alcanzamos el equilibrio emocional, pues sabemos cuándo nos empujan hacia el perímetro, y entonces aprovechamos la capacidad de regresar a la ecuanimidad del centro. Y, mediante la ejercitación de la buena voluntad, desarrollamos la empatía y la compasión, esto es, el hecho de preocuparnos por los demás y por nosotros mismos.

El término inglés *mindfulness*, que se suele traducir al español como «atención plena», no tiene en realidad una definición que compartan todos los que investigan y practican ese tipo de meditación. La esencia de dicho término, sin embargo, queda recogida en las nociones que se mencionan a continuación. Ser consciente de lo que sucede cuando está sucediendo sin dejarse llevar por ninguna actividad mental preestablecida, como los juicios, las ideas, lo recuerdos o las emociones, es una forma de describir la conciencia consciente. En nuestro centro de investigación de la Universidad de California en Los Ángeles, damos cursos de MAP (ejercicios de atención plena, por sus siglas en inglés), pues, según han comprobado numerosos científicos, estos ejercicios son muy buenos para el cuerpo, la mente y las relaciones personales. Los MAP incluyen ejercicios de meditación (tanto en reposo como caminando), yoga, taichí chuan, chi kung y oraciones contemplativas. Todas esas técnicas fortalecen la mente y mejoran la salud.

Desde mi punto de vista, todos los MAP presentan las características que se describen a continuación. Como es lógico, en todos ellos interviene la conciencia. Pero, más que intentar que seamos conscientes, los ejercicios pretenden que prestemos atención a nuestros objetivos y que tomemos conciencia de nuestra propia conciencia. En muchos de estos ejercicios, pero no en todos, hay cordialidad, esto es, un sentimiento de cuidado y compasión hacia uno mismo y hacia los demás, al que mis colegas psicólogos Trudy Goodman Kornfield, Jack Kornfield y Ram Dass han denominado «conciencia amorosa», y Shauna Shapiro y sus colegas, «atención amable». Shelly Herrell emplea el término *alma* para conectar con personas de distinta formación cultural que se identifican más con la idea de sentimiento que de conciencia. Hay psicólogos,

como, por ejemplo, Paul Gilbert, que se han centrado más en la compasión, mientras que otros, como Kristin Neff y Christopher Germer, diferencian ese elemento compasivo del propio *mindfulness* y han estudiado de manera específica la autocompasión.

En ocasiones se utiliza también un término más general, *presencia*, para indicar cómo nos hacemos presentes en la conciencia y nos mostramos receptivos a lo que está sucediendo en cada momento. La presencia se sirve de esa sensibilidad que podemos modificar en nuestro estado de ánimo cuando el cuerpo físico coincide con la experiencia. Podemos tener conciencia receptiva de lo que sucede justo cuando está sucediendo, y entonces diríamos que estamos «prestando atención plena». O bien podemos distraernos mientras la mente se ocupa de otras cuestiones, independientemente de qué sea aquello en lo que queríamos concentrarnos y de la actividad física que estemos realizando. Cuando la mente vaga *sin rumbo fijo*, nosotros no estamos presentes, no somos receptivos, no estamos atentos, y, según algunos estudios, inhibimos la felicidad, incluso si estamos soñando despiertos con cosas agradables. La presencia mental es estar bien despierto y receptivo a lo que sucede en el momento en que está sucediendo, tanto en nuestro interior como entre nosotros y el mundo. La presencia fomenta la felicidad.

He utilizado las siglas CAAA (curiosidad, apertura, aceptación y amor) para recordar las características de ese estado de presencia que se encuentra, a mi entender, en el corazón de lo que significan la conciencia receptiva y la atención (llámese, si se prefiere, cordialidad, sentimiento o amabilidad). Cuando nos encontramos en un estado de ánimo CAAA, estamos presentes en la vida.

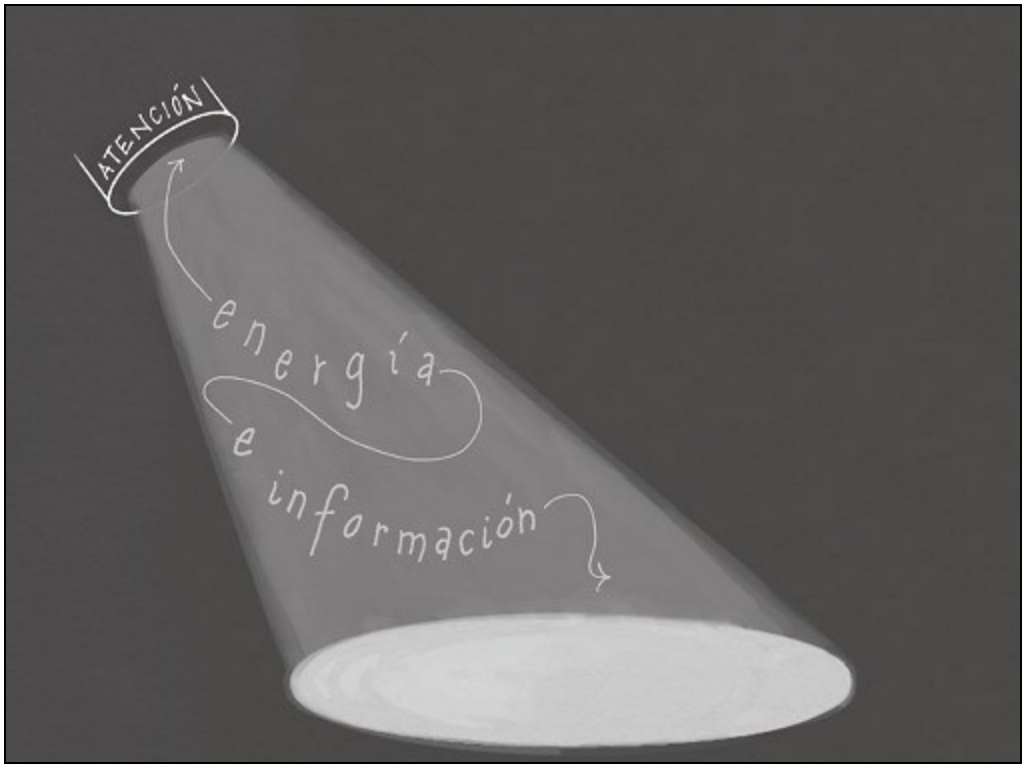
Aunque el término *consciente* engloba variables utilizadas por un amplio elenco de terapeutas e investigadores científicos, en los últimos años se ha incrementado el interés por «ser conscientes», aunque nadie sepa muy bien qué significa eso. En mi opinión, lo más fascinante de esta extendida curiosidad es que muchas personas parecen estar interesadas en conocer la manera de cultivar la presencia para estar más sanas y ser más felices y más generosas, tanto consigo mismas como con los demás. Cada una de esas cualidades puede entenderse como una manera de percibir la propia mente, proceso este que tiene diversos nombres, pero que yo denomino mentospección. La mentospección pone a nuestro alcance la intuición, la empatía y la integración.

Curiosamente, si desarrollamos estas cualidades de la mente, es gracias a la atención. Quizá hayas notado que, en nuestro primer ejercicio de toma de conciencia de la respiración, la mente se alejaba con frecuencia de aquello en lo que debía fijarse. A continuación vamos a examinar las características de la atención en las que se basa un ejercicio tan sencillo como es el de centrarse en la respiración.

La atención focalizada y no focalizada

Una forma interesante de distinguir los diversos tipos de atención consiste en ver si la corriente de energía que constituye el centro de atención penetra en la conciencia. Si el centro de atención afecta al conocimiento, se denomina *atención focalizada*; si no influye en él, se llama *atención no focalizada*. Para entender mejor esta diferencia, haz la siguiente prueba: muévete por la habitación en la que estás. Mientras te mueves, fíjate en aquello de lo que eres consciente mientras sientes y observas lo que tienes ante ti, lo que percibes con los pies, o con las manos si vas en silla de ruedas, o, si eres ciego, lo que percibes con el bastón o las manos al desplazarte. Asimila todas las señales que puedas del mundo exterior y llévalas a la conciencia de la consciencia. Esto es saber que eres consciente, y lo ya conocido es aquello de lo que estás al tanto. Dicho de otro modo, toma *conciencia* de lo que te rodea. Dirige el «foco de atención», como si fuese el haz de luz de una linterna en una senda oscura, hacia lo que puedas mientras te desplazas por la habitación.

El punto de mira de la atención focalizada dirige el flujo de energía hacia la conciencia. De este modo, la atención *focalizada* aporta al conocimiento ciertos aspectos relativos a la experiencia de moverse por la habitación. Al mismo tiempo, según las últimas investigaciones, la mente también dirige gran parte de la atención hacia muchas contingencias que no llegan a la conciencia. Esto es lo que denominamos atención *no focalizada*. Por ejemplo, en el supuesto anterior te estabas fijando de manera no focalizada en el equilibrio, para no caerte, y te estabas fijando también en el espacio que te rodeaba, para no tropezar con nada mientras te movías por la habitación. Tal vez descubrieras que, en el curso del ejercicio, te quedabas absorto en algún recuerdo o pensamiento. Entonces, la atención focalizada convergía en esos procesos mentales y no en tu entorno. Pero no te caíste ni tropezaste con nada porque la atención no focalizada estaba fijándose en esos obstáculos, aunque no te percataras de ello. La mente no consciente influye de manera considerable en el comportamiento y en la forma de sentir y pensar, aunque no seamos conscientes de esa influencia.



Cuando reflexiones sobre este ejercicio, piensa en otras situaciones en las que seas consciente (o no consciente) de lo que te rodea. Por ejemplo, si estás haciendo senderismo, quizá prestes atención a las piedras del camino que te queda por recorrer, sin fijarte en aquellas por las que ya has pasado. La atención te ayuda a sobrevivir; te sirve para explorar el mundo en el que vives. Si no prestas atención, puedes tropezar y caerte. Si estás atento, tienes más probabilidades de sobrevivir y prosperar.

La atención, ya sea focalizada o no focalizada —con o sin conciencia de ella—, te ayuda a recorrer un mundo lleno de energía.

Al tomar conciencia de los patrones de energía, podemos descifrar su significado; somos capaces de crear e interpretar la «in-formación sobre la energía» con el fin de desentrañar la información que tenemos ante nosotros y determinar su relevancia para nuestra excursión. Como hemos visto, la información no es más que un patrón de energía con valor simbólico. Cuando esta información está en la conciencia, podemos reflexionar sobre su significado y decidir cómo reaccionar ante ella. La consciencia nos permite elegir y cambiar las cosas. Gracias a la consciencia, podemos tomar decisiones sobre cómo actuar, dónde pisar, qué evitar y qué dirección tomar, tanto física como emocionalmente. Podemos detenernos y tener en cuenta las diversas opciones, para luego elegir las que mejor se adecuan a nuestra situación y a nuestras preferencias.

La consciencia nos da la oportunidad de elegir y modificar las cosas.

Con esta atención focalizada, con esta atención que dirige el flujo de energía e información hacia la conciencia, vamos a ser capaces de reflexionar y de tomar decisiones bien meditadas mientras observamos mejor las cosas para poder hacer

modificaciones más eficaces y deliberadas.

Por eso es tan importante la atención en el interior de la conciencia: la atención focalizada. La atención focal, recordémoslo, es uno de los tres pilares del desarrollo del bienestar, junto con la conciencia abierta y la buena voluntad, facultades que iremos desgranando en capítulos posteriores.

En el caso de la atención no focalizada, la mente se fija también en lo que está sucediendo, pero dirige el flujo de energía e información de manera que no llegue a la consciencia. Así es como puedes poner el piloto automático y mantener a la vez una conversación con un amigo o dejar volar la imaginación mientras caminas por el campo sin peligro de tropezar o caerte. Puesto que tropezar no sirve para nada, la mente inconsciente concede importancia a la evitación de escollos, como puedan ser las piedras o los animales peligrosos, para llegar a la meta. La mente no consciente vigila el camino aun cuando la mente consciente, la conciencia de ese momento, no esté llena de imágenes visuales de la senda. Podrías pasarte un cruce por no prestar atención (focalizada), pero es poco probable que tropieces con una piedra o una rama porque en realidad estás prestando atención no focalizada al sendero. La mente no consciente está fijándose en el camino. La atención no focalizada domina nuestra conducta para que no tropecemos con nada, e incluso influye en lo que entra en la conciencia a modo de distracción cuando intentamos mantener la atención, como sucede con el ejercicio sobre la toma de conciencia de la respiración.

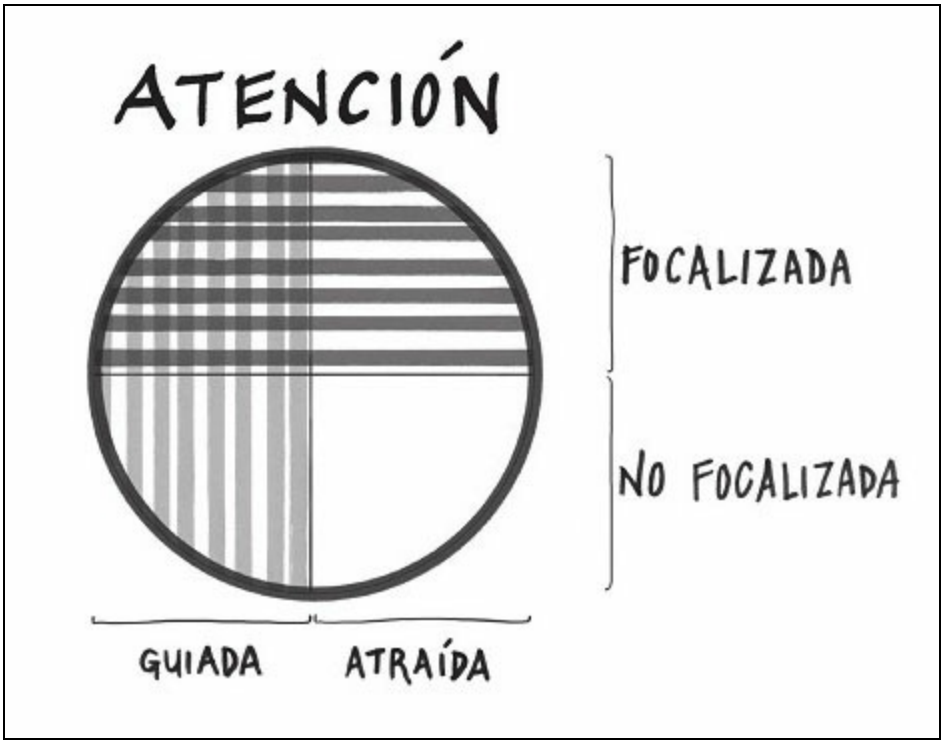
Así pues, tanto la atención focalizada consciente como la atención no focalizada inconsciente entrañan un proceso de evaluación que sitúa el sentido y la relevancia en los patrones de energía y en su valor informativo a medida que van surgiendo. El hecho de prestar atención a las ramas y las serpientes es importante para nuestra supervivencia, por lo que registramos esa trascendencia en los modos de atención tanto conscientes como no conscientes. En el cerebro, las zonas que dirigen la atención y evalúan la importancia de los acontecimientos a medida que se desarrollan están interconectadas estructural y funcionalmente. La atención viene determinada por esta valoración, por la trascendencia de los acontecimientos de la vida.

Cómo supervisar la atención y la conciencia

La vida es una mezcla de atención guiada y atención atraída. Unas veces somos nosotros quienes decidimos a qué prestar atención, y otras son las circunstancias las que llaman nuestra atención, siendo en ellas en lo que nos fijamos. Curiosamente, necesitamos tanto la atención guiada como la atraída, además de la atención focalizada y la no focalizada. Imagínate que estamos otra vez en el pedregoso camino de antes. Tenemos que dirigir la atención deliberadamente al sendero para no tropezar con una piedra y caernos. Pero, si de repente se nos cruza un oso en el camino, debemos prestar atención enseguida a esa nueva circunstancia. Mientras exploramos este mundo, tenemos que ser ágiles en lo que

respecta a la atención, ya sea guiada o atraída. Sin embargo, cuando se trata de la experiencia cotidiana de estar en el mundo —en otras palabras, cuando no se nos cruza ningún oso en el camino—, nuestro mecanismo de valoración nos indica de manera automática a qué merece la pena prestar atención en cada momento, lo cual suele suceder sin que nos demos cuenta de que tales valoraciones las hace la mente no consciente.

He aquí un ejemplo para ilustrar esta importante distinción. Imagínate que estás preocupado porque mantuviste una fuerte discusión con un amigo tuyo la semana pasada. Aunque no seas consciente de ello, los sentimientos de tristeza o rabia que experimentaste en ese momento pueden volver a desencadenarse ahora, porque la importancia que les diste entonces hace que aparezcan en cualquier situación que te recuerde aquella desagradable trifulca. Esas emociones tienen ahora más importancia, están más a flor de piel, a causa del desacuerdo, aunque no estén en tu conciencia en este momento.



El ejemplo de la discusión nos permite aclarar las diferencias entre conciencia y atención. Estamos todo el tiempo prestando atención no focalizada. Así es como procesa y registra la mente las cosas importantes sin necesidad de recurrir al reducido espacio mental de la conciencia. Ese limitado espacio mental del entendimiento, esto es, la experiencia subjetiva de ser conscientes, solo se ocupa de unos pocos elementos informativos al mismo tiempo, como si fuera una pizarra, en ocasiones denominada memoria funcional, que nos permite manipular la información y crear nuevas combinaciones de manera consciente. Pero el procesamiento de la información no necesita de la consciencia, razón por la cual podemos imaginar, calcular y encontrar

soluciones sin agotar el limitado espacio de la memoria funcional. Para no ocupar todo ese espacio, hacemos que la atención no focalizada dirija el flujo de energía e información sin necesidad de que intervenga la conciencia. El procesamiento de esa información sigue siendo controlado por la mente; lo que sucede es que no forma parte de la experiencia subjetiva del entendimiento, es decir, de la toma de conciencia.

Lo bueno es que puedes aprender a percibir los diversos aspectos de la atención, ya sea guiada o atraída por cosas que no controlas tú, tanto si entrañan conciencia y están focalizados como si no la entrañan y no están focalizados. Esta orientación del flujo de energía e información es la atención. La conciencia es la experiencia subjetiva del conocimiento dentro de la misma consciencia. Nosotros «sabemos» qué está sucediendo a nuestro alrededor y en nuestro interior; en este caso, el término *saber* no hace referencia al conocimiento fáctico, sino más bien a la estructura subjetiva del desdoblamiento del momento presente. Podemos acceder a una experiencia más abierta del ser conscientes, y esa capacidad para la elección voluntaria y el cambio nos permite avanzar con más flexibilidad y voluntad hacia una forma de vivir más integrada. El entrenamiento de la mente intenta simplemente desarrollar estas facultades: la atención, la conciencia y la voluntad.

La clave para realizar un ejercicio reflexivo que fortalezca el cerebro, la mente y las relaciones personales, y que, además, mejore la salud (reduzca las inflamaciones y optimice las funciones cardiovascular, inmunológica, epigenética y enzimática) está en desarrollar la atención guiada y focalizada a medida que diriges el flujo de energía e información hacia la conciencia. En muchos sentidos, el ejercicio para reforzar la capacidad supervisora de la mente es el primer paso hacia el fortalecimiento de la capacidad de presencia, y la presencia mental es la forma en que la mente desarrolla la integración de manera natural.

Sí, siempre habrá momentos en que algo te llame la atención, pero el objetivo de este ejercicio es justamente el acto de poner atención en una experiencia guiada. Y, sí, también se desarrollarán procesos de atención no focalizada, pero tu atención focal —la manera de dirigir las cosas a la conciencia— será el objeto de nuestro trabajo. Lo bueno es que no tendrás que preocuparte por esos momentos de atención atraída y no focalizada. ¿Por qué? Porque tienes intención y conciencia.

Para disfrutar más de nuestra exploración, tenemos que hacer algunas aclaraciones. Sabemos que la atención es el proceso que dirige el flujo de energía e información. Sabemos que la conciencia es la experiencia subjetiva del conocimiento receptivo. ¿Qué es, pues, la intención o voluntad?

La intención es la forma de motivarse para realizar cierta actividad de una manera determinada. Tener la intención de ser conscientes de lo que está sucediendo, por ejemplo, hace que la atención focalizada tenga más incidencia. De manera similar, puedes tener la intención de ser generoso contigo mismo cuando algo te llama la atención, sin que nada ni nadie la guíe, y entonces te das cuenta de que tu mente está

errática, pero no hay que juzgar nada ni enfadarse por esa deambulación ni enojarse con uno mismo. El hecho de que la mente vague y la atención se disperse solo significa una cosa: que eres humano. Simplemente has de reconocer que algo atrajo tu atención, y así podrás dirigirla a aquello que te interesa. De igual modo, si alguna distracción se apodera repetidamente de la conciencia, puedes entender que ese patrón indica hacia dónde se ha dirigido la atención no focalizada con el fin de imponerse a la consciencia. Cuando estás abierto a lo que surja, esas intromisiones en un ejercicio mental se convierten en simples miradas superficiales a la mente no consciente. Tú solo tomas nota de la distracción y luego vuelves a dirigir la atención al aliento, por ejemplo, si ese es el ejercicio que estás practicando en ese momento.

Lo bueno es que mientras haces eso estás reforzando tanto la atención guiada como la atención focalizada. Estas técnicas desarrollarán también la capacidad de tomar conciencia de lo que sucede en el momento en que está sucediendo. Tener mayor capacidad significa que vas a poder mantener la atención, supervisar la conciencia, tomar nota de las interrupciones y centrarte en lo que te interesa. También significa que podrás retener cosas en la conciencia durante más tiempo, así como percibir las distintas dimensiones de aquello de lo que eres consciente con más intensidad, amplitud, interés, profundidad y detenimiento. De este modo construirás las tres patas del trípode de la lente mentospectiva, a saber: la apertura, la observación y la objetividad. En vez de dejarte arrastrar hacia lo que crees que debería estar sucediendo, puedes aprender a estar presente en la realidad. Cultivar la consciencia de esta manera será como empezar a enriquecer tu vida, mientras le das una vitalidad y una plenitud a tu experiencia consciente de estar vivo que pueden resultar muy estimulantes.

Una sencilla manera de imaginar esta situación es mediante un concepto que ya hemos mencionado antes: la presencia. Cuando estás abierto a lo que sucede mientras está sucediendo, estás presente para poder experimentar algo. Muchas investigaciones muestran que la presencia es el mejor indicador de salud y bienestar, tanto físico como social.

Algunas personas registran por naturaleza su presencia en las llamadas *características contemplativas*, las cuales han sido estudiadas por los investigadores. Otras adquieren estas características mediante la práctica de ejercicios que consolidan la atención focalizada, abren la conciencia y fomentan la buena voluntad. En cualquier caso, a todos nos beneficia ejercitar la atención focalizada, de la misma manera que cuidamos de nuestro cuerpo mediante la actividad física y que mantenemos los dientes y las encías sanas mediante una adecuada higiene dental. Unas personas tienen un cuerpo o unos dientes más fuertes que otras, pero casi todos nos beneficiamos de hacer ejercicio o lavarnos la boca, y para ello tenemos que ejecutar esas acciones con regularidad; no basta con hacer ejercicio una vez al año o una sola vez cada mes. ¿Cómo te sentirías si solo te cepillaras los dientes una vez al mes? Practicar el ejercicio mental todos los días sería lo ideal, pero quizá sea mejor que pienses en la práctica *habitual*. Si no puedes

hacer los ejercicios todos los días, no pasa nada; pero intenta convertir esta higiene mental en una rutina. Si haces un ejercicio todos los días, es más fácil que este se convierta en un hábito. Con estos ejercicios cultivarás el hábito de la salud. Si haces lo mismo con la rueda de la conciencia que veremos a continuación, incorporarás los tres pilares del entrenamiento mental —atención focalizada, conciencia abierta y buena voluntad— a tu rutina diaria.

CAPÍTULO

4

La rueda básica de la conciencia

MAPAS, METÁFORAS Y MECANISMOS

Cuando nos preparamos para realizar un viaje, nos orientamos formándonos una idea general del lugar adonde vamos y de cómo llegar hasta allí. Los mapas son herramientas útiles para mostrarnos el terreno que nos aguarda: valles, montañas, ríos, lagos y carreteras. Los mapas son representaciones visuales del espacio geográfico. La rueda de la conciencia presenta la idea general de una rueda para describir aspectos de la vida mental, esto es, procesos de la mente que no se corresponden necesariamente con ninguna zona específica del cerebro o de otras estructuras fisiológicas. Es una metáfora visual que pretende mostrar un mapa de nuestra vida mental. La mente se parece más a un verbo —un proceso— que a un nombre situado en alguna parte.

Sin embargo, una cartografía espacial, como, por ejemplo, la de la rueda, nos va a resultar muy útil para guiarnos durante nuestro viaje al interior de la mente. Por eso es importante recordar que la rueda —y los mapas en general— es solo una representación simbólica; no es el territorio en sí. La confusión del mapa con el terreno suele causar muchas decepciones. Por ejemplo, si viajas desde California hasta el Gran Cañón del Colorado, en Arizona, y durante el camino ves las hermosas fotografías primaverales que figuran en tu guía de viaje, cuando llegues y no veas más que precipicios nevados, te llevarás un chasco porque tú estás viajando en diciembre. En esa situación, es posible que, al encariñarte con las fotos del mapa, pierdas de vista la magnificencia del cañón.

Otro riesgo potencial de los mapas es que podrías ponerte en marcha pensando solo en el destino final, con lo que desaprovecharías la oportunidad de experimentar las verdaderas riquezas con que te obsequia el propio viaje.

Utilizar la rueda como metáfora visual —un mapa— de la mente tiene los mismos inconvenientes potenciales. Para aprovechar las ventajas del mapa como guía hay que ver cómo se usa. Mientras avanzamos en la exploración de la rueda de la conciencia como herramienta para la transformación personal, en vez de fijarnos solo en una meta imaginaria o un destino idealizado, disfrutemos de la experiencia misma del viaje. Es algo esencial si queremos utilizar la rueda de manera constructiva y liberadora. Dicho esto, echemos un vistazo a las partes del mapa y veamos qué significado tienen en nuestra vida.

Como hemos visto, el centro de la rueda representa la experiencia de estar conscientes, de saber algo. El perímetro simboliza aquello de lo que somos conscientes, es decir, los aspectos más familiares de la conciencia. La imagen de la rueda representa un vínculo entre el conocimiento del centro y los aspectos conocidos del perímetro por medio del radio de atención. El único radio de la rueda (frente a los muchos que tiene una rueda de verdad) es un símbolo de la atención focalizada, esto es, del flujo de energía e información que dirigimos a la conciencia en un momento dado.

De lo que se trata es de unificar la consciencia y reforzar la mente mientras se diferencia el flujo de energía e información y se vincula después en el interior de la conciencia. Puesto que la regulación entraña vigilancia y modificación, la rueda refuerza la mente con el equilibrio de nuestra forma de supervisar el flujo de energía e información, así como nuestra forma de transformar ese flujo de manera unificada. Así es como usamos la rueda para integrar la vida.

Mientras exploras la rueda como teoría y práctica, quizá te resulte útil recordar que esta metafórica descripción de la mente puede ser una valiosa ayuda para explorar tu vida mental. Pero, cuando partas hacia el Gran Cañón y, sobre todo, cuando llegues allí, guarda el mapa en un bolsillo y disfruta de la experiencia del propio viaje. Que el mapa sea tu ayuda, no tu prisión. Explora y disfruta de tu mente.

La rueda básica y la rueda completa

Antes de empezar con el ejercicio de la rueda básica de la conciencia, me gustaría aprovechar esta oportunidad para preparar el viaje. En las secciones siguientes daremos más instrucciones para cada parte del ejercicio, pero en esta encontrarás el planteamiento general. La rueda básica de la conciencia te guía en la experiencia más elemental de la metáfora de la rueda, e ilustra al mismo tiempo la naturaleza de la consciencia y de sus diversas partes, entre las cuales se encuentran el centro del conocimiento, el perímetro de los aspectos conocidos y el radio de la atención (números 1-4 y 6 del ejercicio completo de la rueda). El ejercicio de la rueda profundiza en esos aspectos con el fin de desarrollar la conciencia de la conciencia mientras se dirige el radio de la atención hacia el centro del conocimiento (número 5), y luego hace hincapié en el cuarto segmento del perímetro, y añade declaraciones de buena voluntad y generosidad para fomentar el interés en el «dentro», el «entre» y el «yosotros» (número 7).

Si es la primera vez que haces el ejercicio de la rueda, te recomiendo que comiences con los pasos básicos, del 1 al 6, y omitas el número 5. Si ya conoces otros ejercicios de reflexión, o si estás dispuesto a sumergirte en la rueda completa, entonces da todos y cada uno de los pasos, del 1 al 7. Como en el ejercicio de la respiración, recuerda que puedes leer estos pasos y luego repetirlos de memoria, o bien pedirle a otra persona que te los lea, o bien ir a mi página web y escuchar mi voz a modo de guía.

Los siete pasos que forman la rueda completa de la conciencia están resumidos en el cuadro siguiente.

EL EJERCICIO COMPLETO DE LA RUEDA

El ejercicio de la rueda completa de la conciencia puede resumirse de este modo:

1. **RESPIRACIÓN:** empieza por la respiración para fijar la atención y prepararte para el ejercicio de la rueda.

2. **LOS CINCO SENTIDOS BÁSICOS EN EL PRIMER SEGMENTO DEL PERÍMETRO:** prescinde de la respiración como foco de atención y empieza a centrarte en el primer segmento del perímetro, es decir, en los cinco sentidos básicos, y ocúpate de un sentido cada vez: oído, vista, olfato, gusto y tacto.

3. **INTEROCEPCIÓN EN EL SEGUNDO SEGMENTO DEL PERÍMETRO:** respira hondo y mueve el radio hasta el segundo segmento del perímetro, que representa las señales internas del cuerpo. Mueve el radio de la atención alrededor del cuerpo; empieza por sentir los músculos y los huesos de la cara y desplázate luego, paso a paso, a la cabeza, el cuello, los hombros, los brazos, la espalda y el pecho, la zona lumbar y los músculos abdominales, las caderas, las piernas y la pelvis. Luego siente los genitales, los intestinos, el aparato respiratorio, el corazón y el cuerpo entero.

4. **ACTIVIDAD MENTAL EN EL TERCER SEGMENTO DEL PERÍMETRO:** inspira hondo y desplaza el radio hasta el tercer tramo del perímetro, que representa la actividad mental. Primera parte: haz que cualquier actividad mental —sentimientos, pensamientos, memoria, etcétera— entre en la atención. Quizá surjan muchas cosas o no surja nada; sea como fuere, está bien. Segunda parte: nuevamente, haz que algo entre en la conciencia, pero esta vez presta especial atención a cómo surge la actividad mental, cómo se mantiene presente y cómo abandona luego la conciencia. Si una actividad mental no es reemplazada de inmediato por otra, ¿qué ocurre durante ese intervalo?

5. **EL «CENTRO EN EL CENTRO» Y LA CONCIENCIA DE LA CONCIENCIA:** antes de desplazar el radio de la atención hasta el cuarto y último segmento del perímetro, exploraremos el centro. Dicho de otro modo, reforzaremos nuestra capacidad de ser conscientes de la conciencia. Esto se consigue si se imagina la curvatura del radio de la atención para volver al centro; algunas personas prefieren apartar el radio o dejarlo simplemente en el centro de la conciencia. Con independencia de qué concepto o imagen visual sea mejor para ti, la finalidad de esta parte del ejercicio es la misma: la conciencia de la conciencia (deja pasar un par de minutos). Encuentra de nuevo la respiración y disfruta de cómo entra y sale... Ya estás listo para enderezar y alargar el radio hasta el cuarto y último segmento del perímetro, que es nuestro sentido relacional.

6. **EL SENTIDO RELACIONAL DEL CUARTO SEGMENTO DEL PERÍMETRO:** en este último tramo del perímetro exploraremos nuestros vínculos con otras personas y con cosas que están fuera del cuerpo físico en el que nacimos. Empecemos por el sentido de vinculación con quienes están físicamente más cerca de ti. Ábrete a la conexión con familiares y amigos, a la conexión con tus

compañeros de trabajo, con tus vecinos o con tus conciudadanos. Ábrete al sentido de conexión con quienes viven en tu provincia o región..., con tus compatriotas... Ahora ábrete a un sentido de conexión con todas las personas que viven en la Tierra... y comprueba si puedes abrir ese sentido de conexión a todos los seres vivos...

7. **DECLARACIONES DE BUENA VOLUNTAD:** hoy en día, sabiendo que la ciencia ha descubierto lo que las sabidurías tradicionales conocen desde hace tantísimo tiempo —que el cultivo de la bondad, el cuidado, la empatía y la compasión produce cambios positivos en nuestro mundo interior e interpersonal—, te propongo que repitas las siguientes frases en voz baja para tus adentros. Empezaremos con afirmaciones básicas sobre la bondad y luego desarrollaremos esas mismas acciones.

   Que todos los seres vivos... sean felices.

   Que todos los seres vivos... estén sanos.

   Que todos los seres vivos... estén a salvo.

   Que todos los seres vivos... florezcan y prosperen.

Ahora, inspirando más hondo, deseamos lo mismo, pero de manera más elaborada, al sentido interior de quiénes somos, a nuestro yo interior:

Que yo... sea feliz y viva con utilidad, conexión y ecuanimidad, y también con un corazón alegre, agradecido y feliz.

Que yo... esté sano y tenga un cuerpo generador de energía, flexibilidad, fuerza y equilibrio.

Que yo... esté a salvo de todo tipo de peligros interiores y exteriores. Que yo... florezca y prospere, y que viva con la tranquilidad del bienestar.

Ahora, respirando otra vez profundamente, enviaremos esos mismos deseos a un sentido integral de quiénes somos. Con la combinación del yo interior con el nosotros interconectado, seguimos haciendo declaraciones de buena voluntad para el yosotros:

Que yosotros... seamos felices y vivamos con utilidad, conexión y ecuanimidad, y también con un corazón alegre, agradecido y feliz.

Que yosotros... estemos sanos y tengamos un cuerpo generador de energía, flexibilidad, fuerza y equilibrio.

Que yosotros... estemos a salvo de todo tipo de peligros interiores y exteriores.

Que yosotros... florezcamos y prosperemos, y que vivamos con la tranquilidad del bienestar.

Te invito otra vez a que busques la respiración y disfrutes de cómo entra y sale... Y ahora, abriendo los ojos, pondremos fin de momento a este ejercicio de la rueda de la conciencia.

MAPA DE LA RUEDA BÁSICA DE LA CONCIENCIA

Dentro de un momento tendrás la oportunidad de zambullirte en el ejercicio de la rueda, pero antes vamos a examinar el mapa. Recordarás que el perímetro se divide en cuatro segmentos. El primero incluye los *cinco sentidos básicos*: oído, vista, olfato, gusto y tacto. El segundo segmento del círculo incluye las sensaciones del interior del cuerpo: las señales de los músculos y los huesos, así como las sensaciones que surgen de los órganos internos, como los intestinos, los pulmones y el corazón. Los científicos llaman *interocepción* a la percepción del interior de nuestro cuerpo, y nosotros la llamamos también *sexto sentido*. El tercer segmento del perímetro representa la actividad mental, que abarca las emociones, los pensamientos y los recuerdos. Para que los números de estos sentidos tengan una disposición secuencial, vamos a llamar a este último *séptimo sentido*: la capacidad de ser conscientes de dicha actividad mental. En el cuarto segmento del círculo se encuentra el sentido de conexión con aspectos ajenos al cuerpo: nuestras relaciones con otras personas, con los animales de compañía, con el planeta, con la naturaleza, con Dios y con cualquier cosa que esté fuera del cuerpo. A este último podemos llamarlo sentido relacional u *octavo sentido*.

Cada uno de esos sentidos es una forma de flujo de energía e información, un aspecto particular de la energía que varía en función de sus características CUIFF (contorno, ubicación, intensidad, frecuencia y forma). «Sentir el flujo de energía»

significa, simplemente, estar abierto a esas variables y a cómo forman diversos patrones y se transforman en tu experiencia.

El radio de la atención dirige sistemáticamente esos patrones de energía hacia el centro de la conciencia, hacia la experiencia *cognitiva*. Puedes guiar el radio mientras diriges la atención en la práctica, segmento a segmento, alrededor del círculo perimetral. Tu mente también puede «tener una mente propia», y la atención puede pasar de ser guiada por ti a ser atraída por circunstancias independientes de tu voluntad. Como vimos en el ejercicio de conciencia de la respiración, así es como funciona la mente, por lo que, si te es posible, cuida de ti mismo y sé abierto, paciente y comprensivo. Recuerda que las distracciones solo indican que eres un ser humano.

Cuando la atención dirige la energía hacia la conciencia, es porque se trata de atención focalizada. Unas veces habrás guiado tú la atención focal; otras veces será ella la que habrá sido atraída por algo. En ocasiones, a medida que realizas el ejercicio, afinarás el elemento focal, como en los dos primeros segmentos. Con voluntad, prestarás atención a los cinco sentidos básicos y luego al sexto. Pero, durante el ejercicio de la rueda, es normal que te distraigas, por lo que, al igual que en la respiración, toma nota del descuido, déjalo pasar y vuelve a fijar la atención en el aspecto del perímetro en el que te estés centrando en ese momento.

Durante el ejercicio se te indicará que desplaces la atención para asimilar nuevos aspectos del flujo de energía e información, segmento por segmento, y de este modo aumentará tu capacidad de prestar atención, de dirigirla hacia donde quieras.

Cuando llegues al tercer segmento del círculo, recurrirás a otro aspecto del fortalecimiento de la mente, a un proceso denominado *conciencia abierta*. En lugar de fijarte en un punto concreto, como hacías en los dos primeros segmentos, ahora vas a probar un proceso distinto: la supervisión abierta. En este caso, deja que la conciencia se llene de todo lo que confluye en ella. Es posible que no ocurra nada o que ocurran muchas cosas. Lo que surge es simplemente aquello que se asoma a la consciencia. Como luego veremos más detenidamente, la conciencia abierta es tan importante como la atención focalizada, porque nos permite distinguir entre la experiencia de ser conscientes (el conocimiento del centro) y aquello de lo que somos conscientes (los puntos del perímetro). Esta capacidad de distinguir entre el conocimiento y lo conocido, entre el centro y el perímetro, nos otorga una gran libertad mental. La integración de la consciencia permite que no nos identifiquemos únicamente con el contenido siempre cambiante de los alrededores de la mente, con actividades mentales por las que a menudo nos dejamos arrastrar cuando nos «perdemos en la periferia». La conciencia abierta hace posible que el centro de la rueda se convierta en un modelo de claridad entre las en ocasiones incesantes interferencias que produce la actividad mental. Esta es la claridad que la integración de la consciencia —las diferencias y las coincidencias entre el centro y el perímetro— nos permite alcanzar en cuanto estado de ánimo en la práctica, para luego disfrutarla como rasgo de ecuanimidad y resiliencia en la vida cotidiana.

Desde la conciencia abierta del tercer segmento pasarás a explorar el cuarto tramo del círculo, esto es, el sentido de conexión con otras personas o con entes ajenos al cuerpo. El sentido relacional te hará prestar atención a sensaciones concretas y, por tanto, seguirás reforzando el aspecto supervisor de la mente. Ese segmento también hace aflorar un sentido de interrelación y cordialidad, lo que te permite experimentar una prolongación de tu ser —antes incluso de hacer, en la versión completa de la rueda, declaraciones de altruismo—, de manera que el segmento relacional del círculo contribuye a desarrollar el tercer pilar del entrenamiento mental, el cultivo de la buena voluntad, y potencia así el sentido de compasión y de conexión con el mundo.

El ejercicio de la rueda también nos permite recorrer, en una sola sesión, la vasta gama de experiencias que tienen lugar cada día en la vida mental, ayudándonos a abordar nuestra cada vez más frenética y fragmentada vida desde fuera de la reflexión y, además, de una manera más precisa, tranquila y compasiva.

¿Listo para empezar?

PRÁCTICA DE LA RUEDA BÁSICA DE LA CONCIENCIA

Busca un espacio tranquilo donde puedas sentarte, tumbarte o estar de pie durante media hora ininterrumpida. Apaga los dispositivos móviles y echa un último vistazo al diagrama de la rueda (véase la ilustración de la sección anterior). Lo único que necesitas conocer es la estructura de la rueda; no es preciso que la visualices como si fuera un mapa. Recuerda que el centro representa el conocimiento de la conciencia; el perímetro, los aspectos conocidos; y el radio, el punto de mira. (Insisto en que podría resultarte útil leer todo el ejercicio antes de practicarlo y luego dejarte guiar por la memoria. También puedes visitar la sección «Recursos» de mi página web, <DrDanSiegel.com>, si quieres que mi voz te guíe.) Empieza por la rueda básica; exploraremos la rueda completa a medida que vayamos avanzando.

Para centrarnos, vamos a fijarnos primero en la respiración. Deja que la sensación de respirar llene la conciencia. Ahora aparta la atención de la respiración. Imagina que estás en el centro de la rueda, en el centro del conocimiento, del ser consciente. Imagina que envías un rayo de atención desde el centro del conocimiento hasta el primer segmento del círculo. Comencemos prestando atención al oído y dejemos que la conciencia se llene de sonidos... (Dedicar entre quince y treinta segundos a cada sensación es un tiempo razonable.)

Ahora, olvídate del oído e imagina que desplazas un poco el radio de la atención, en este primer segmento, al sentido de la vista, y deja que la conciencia se llene de luz...

Ahora, olvídate de la luz, desplázate al sentido del olfato y deja que los olores ocupen la conciencia...

Ahora mueve el radio de la atención al sentido del gusto y deja que la conciencia se llene de sabores...

Ahora deja que el radio de la atención se desplace al sentido del tacto y deja que la conciencia sienta el contacto de la piel con la piel (manos juntas), con la ropa, con el suelo...

Inspira profundamente e imagina que desplazas el radio de la atención al siguiente segmento del círculo, que representa el interior del cuerpo: las sensaciones de los músculos, los huesos y los órganos internos. (En este caso, el tiempo dedicado a cada parte del cuerpo variará entre dos o tres segundos y quince, aproximadamente.) Empecemos por la zona del rostro: deja que las sensaciones de los músculos y los huesos de la cara llenen la conciencia..., traslada la atención a la frente y a la parte superior del cuero cabelludo, y luego baja por las sienes y las orejas hasta llegar a los huesos y músculos de la garganta y el cuello. Ahora fija la atención en los hombros y sigue descendiendo hacia los brazos y las puntas de los dedos... y luego ponla en la espalda y el pecho..., en la zona lumbar y los músculos abdominales..., en las caderas..., y sigue bajando hacia las piernas y los pies.

Ahora fija la atención en la pelvis. Toma conciencia de los genitales... y luego fíjate en los intestinos, empezando por el intestino grueso y subiendo hacia la zona del estómago en la parte superior del abdomen; prolonga esas sensaciones intestinales hasta el centro del pecho, el esófago, la garganta y el interior de la boca. Luego desplázate al aparato respiratorio: empieza por la parte posterior de los pómulos, los senos de la nariz, la nariz propiamente dicha y la boca, y desciende por el fondo de la garganta hasta la tráquea, el conducto que lleva aire vivificador al centro de los pulmones, y fíjate en la parte interior del pecho, donde los pulmones se dilatan y se contraen. Luego desplaza la atención hacia la zona del corazón y sitúa allí la conciencia.

Ahora deja que todas las sensaciones del interior de tu cuerpo llenen la conciencia, de pies a cabeza. Sabiendo que la ciencia ha demostrado lo que las sabidurías tradicionales conocían desde hace muchísimo tiempo, esto es, que abrir la conciencia a las sensaciones del cuerpo es una gran fuente de sabiduría e intuición, te propongo que respires hondo, sabiendo que en cualquier momento puedes volver a explorar este sexto sentido de las sensaciones del cuerpo, y entonces desplaza el radio de la atención al siguiente segmento del círculo.

Ahora dirigiremos el radio de la atención al tercer segmento del círculo, el segmento que representa las siguientes actividades mentales: emociones, pensamientos, recuerdos, creencias, intenciones, esperanzas y sueños. Te animo a que dejes entrar cualquier actividad mental —pensamientos, sentimientos o recuerdos— en el centro del conocimiento. Sé receptivo a lo que provenga del contorno de la circunferencia, pero también a lo que no provenga de ahí. No hay nada verdadero o falso. Pueden producirse muchas cosas o ninguna. Limítate a abrir el centro a cualquier cosa procedente del círculo de la actividad mental. Empecemos a practicar este ejercicio ahora mismo. (Continúa durante un minuto y medio, aproximadamente.)

A continuación, dejando entrar en el centro cualquier aspecto de las actividades mentales, te pido que prestes especial atención a cómo surge una actividad mental, por ejemplo, un pensamiento, en la conciencia. ¿Surge de repente o de manera gradual? Una vez que se presenta en la conciencia, ¿cómo se mantiene presente? ¿Es estable o vibrante? ¿Y cómo abandona la conciencia esa actividad mental, ya se trate de un pensamiento, un recuerdo o una emoción? ¿Pasa de un «lugar» a otro? ¿Lo hace de manera gradual o súbitamente? ¿Es reemplazada simplemente por cualquier otra actividad mental, como un pensamiento, un sentimiento o un recuerdo? Y, si no es reemplazada de inmediato por otra actividad, ¿qué diferencia hay entre una actividad mental y la siguiente? Ahora te propongo que estudies a fondo la arquitectura de la mente y aprendas de qué modo las actividades mentales se presentan en la memoria, permanecen en ella y luego desaparecen. Vamos a practicar este ejercicio ahora mismo. (Continúa durante un minuto y medio.)

(*Nota bene*: Si estás haciendo el ejercicio completo de la rueda, deberías curvar el radio en este momento, pero eso lo veremos en otro capítulo.)

Ahora te pido que inspires más profundamente. Imagínate que desplazas el radio de la atención hasta el cuarto y último segmento del círculo. Esta es la parte del perímetro que representa el sentido relacional, es decir, las personas y cosas ajenas a nuestro cuerpo.

Cuando el radio esté en el cuarto segmento, el relacional, deja que la conciencia se llene del sentido de conexión con las personas más próximas a ti en este momento. Entonces abre el sentido de conexión con los familiares y amigos no tan íntimos. Ahora deja que la conciencia se llene de un sentido de conexión con las personas con las que colaboras: en el colegio, en el trabajo o en tu comunidad. Después percibe el sentido de conexión con tus vecinos..., el sentido de conexión con las personas que forman parte de tu comunidad, con tus conciudadanos, con quienes viven en tu provincia, con tus compatriotas y con los habitantes de todo el continente. Y ahora comprueba si puedes extender la conexión a todos los habitantes de este maravilloso planeta, de este lugar llamado Tierra.

En este punto comprueba si eres capaz de ampliar la conexión a todos los seres vivos.

(En el ejercicio de la rueda completa, ahora es cuando harías las declaraciones de buena voluntad.)

Te invito a que busques la respiración otra vez y a que disfrutes de cómo entra y sale. Ahora, respirando aún más profundamente, te pido que abras los ojos porque de momento vamos a poner fin a este ejercicio de la rueda de la conciencia.

REFLEXIONAR SOBRE LA MENTE: TU EXPERIENCIA DE LA RUEDA BÁSICA

Acabas de completar el ejercicio básico de la rueda de la conciencia. ¿Qué te ha parecido? ¿Te resultó difícil prestar atención a los distintos segmentos del círculo? ¿Cómo te sentiste cuando recuperaste la atención después de haberte distraído? ¿Qué te parecieron los diferentes aspectos del ejercicio? Revisémoslos, segmento por segmento. En esta y en otras secciones, quizá te resulte útil anotar tus reflexiones en un diario específico sobre la experiencia, en un sitio que puedas consultar a medida que seguimos explorando y cultivando la mente.

En el primer segmento, el de los cinco sentidos, ¿qué impresión te produjo el sonido? ¿Notaste algún cambio en la audición cuando el sonido era el único foco en ese momento? ¿Cómo percibiste la luz cuando te centraste en las sensaciones visuales? ¿Cómo valoraste el color y el contraste cuando la vista se diferenció de los otros sentidos? Con el olfato como foco, ¿cómo eran los olores en la conciencia? ¿Eran más fáciles o más difíciles de percibir que las otras sensaciones? ¿Qué sentiste al pasar al gusto? ¿Notaste que la boca o la lengua se movían para aumentar las sensaciones del sentido del gusto? ¿Cómo fue la exploración de la piel al tomar conciencia del sentido del tacto? ¿Eran algunas partes del cuerpo más sensibles que otras?

A muchas personas el hecho de tomarse ese tiempo para diferenciar los cinco sentidos básicos les permite experimentar con más intensidad la conciencia de cada corriente sensorial. Con la práctica, la capacidad de sentir las cosas con más detalle y claridad te hará disfrutar más de la vida cotidiana y proporcionar más intensidad, placer y vitalidad a las cosas que experimentas cotidianamente.

Cuando te concentraste en el segundo segmento del círculo, ¿qué sentiste al dirigir la atención hacia dentro? ¿Qué sentiste cuando te concentraste en las sensaciones procedentes de los músculos y los huesos? ¿Fuiste consciente de sensaciones que quizá eran nuevas para tu conciencia? Las sensaciones existen incluso fuera de la conciencia, pero solo pasan a formar parte de la experiencia subjetiva cuando las introducimos en la consciencia mediante la atención focal, ya sea guiada o atraída. ¿Cómo te sentiste al recorrer los músculos y los huesos del cuerpo? ¿Cómo te sentiste al dirigir la atención a esas sensaciones? ¿Algunas zonas se resistían más que otras?

Cuando recorrimos los órganos del cuerpo, empezando por los genitales, ¿qué experimentaste? Las sensaciones suscitan en ocasiones sentimientos diferentes, incluidos los recuerdos del pasado y las señales corporales que se manifiestan en un momento concreto. Ser receptivo a esas señales, sobre todo si se trata de los genitales, para quien haya crecido en comunidades en las que resulta violento mencionarlos, o para quien haya tenido una experiencia sexual traumática, complica este segmento de la rueda. Si no percibiste esas señales con facilidad o terminaron desbordándote, quizá fue esa la razón por la que la rigidez o el caos se apoderaron de esa parte de tu cuerpo. Si ese es tu caso, deberías dedicar más tiempo a esta zona en los siguientes ejercicios, y, si la experiencia es insoportable, quizá te convenga describirla en tu diario o buscar ayuda profesional.

Si alguna parte del ejercicio evoca una sensación opresiva, siempre puedes adaptarla a tus necesidades con el fin de evitar sensaciones insoportables en un momento dado. Recuerda el caso de Teresa que mencionamos en el segundo capítulo del libro y cómo los diversos aspectos de este ejercicio le permitieron resolver traumas importantes. Volver sobre algún aspecto de la rueda que te haya resultado perturbador es bueno para integrar esa experiencia en tu vida. Lo que a veces parece desagradable en un primer momento puede, con la práctica, aclararse a medida que comprendes el significado de esas sensaciones en tu vida presente y pasada. Somos individuos únicos y, por tanto, la aceptación de tus experiencias es importante a la hora de emprender este viaje.

Cuando te concentraste en los intestinos, ¿qué sentiste? Los intestinos tienen una gran diversidad de redes neuronales y neurotransmisores, por lo que estar abiertos a sus señales en el interior de la conciencia quizá sea una forma de conocer bien los «sentimientos viscerales». No todas las intuiciones de las tripas o del cuerpo en general son precisas, pero escuchar lo que estas señales nos quieren decir puede ser una forma útil de estar en contacto con el procesamiento no lógico.

Cuando desplazaste la atención desde el intestino grueso hasta el estómago, ¿qué sentiste? ¿Qué notaste al percibir las sensaciones procedentes del esófago? Para muchas personas, esa impresión es completamente nueva. Y dentro de la cavidad bucal, en la boca, hay muchas señales que quizá estén relacionadas con todo tipo de experiencias anteriores. Tal vez descubras que, al ampliar la conciencia de las sensaciones físicas, muchas veces lo que surge es una mezcla de lo que está sucediendo ahora con algunos elementos del pasado.

Cuando te centraste en el aparato respiratorio, ¿qué sentiste al fijar la atención focal en los senos nasales y luego en el fondo de la garganta? A veces almacenamos ansiedad en esa zona y solo la sentimos cuando, al entrar el aire en la tráquea y los pulmones, nos cuesta trabajo recuperar el aliento. Reconciliarse con las sensaciones procedentes del cuerpo, cualquiera que sea la zona que esté enviando señales en un momento dado, es una parte importante de la conciencia interoceptiva o interna.

Cuando te desplazabas hacia la zona del corazón, ¿qué sentías? Centrar la atención en la zona del corazón —aun cuando no seas consciente siquiera de sus latidos— es, según algunos estudios, muy bueno para tranquilizar la mente, pues así coordinamos el control cerebral del sistema nervioso autónomo. Esto es aplicable también a la percepción de los ciclos de la respiración. Con estos aspectos de la conciencia corporal, las investigaciones muestran que somos capaces de equilibrar el «acelerador» y los «frenos» del cerebro para aprender a «conducir el coche» fisiológico de manera más suave y coordinada. ¿Tú apretarías el freno y el acelerador al mismo tiempo? No; preferirías coordinar el frenado y la aceleración. Al centrarnos en la zona del corazón o en la respiración, nos es más fácil coordinar y equilibrar el cuerpo, lo cual nos sirve para estabilizar la mente.

Cuando visitamos el interior del cuerpo en su conjunto, a veces resulta agotador tener que fijarse en todos los órganos de cada sistema. ¿Qué te pareció el hecho de que te animaran a ser tan receptivo? La toma de conciencia de la totalidad del cuerpo solo trata de facilitarnos las cosas en nuestra vida cotidiana. Por ejemplo, si estoy teniendo una fuerte discusión con alguien, recordaré que debo comunicarme con mi cuerpo antes de reaccionar. Quizá el corazón esté enviando señales importantes en ese momento, o tal vez las tripas estén pidiendo ayuda. Es posible que se me tensen los brazos o la mandíbula. Poder pedirle al cuerpo que integre sensaciones en la conciencia es encontrar una forma de convocar señales especialmente importantes a la consciencia para que sean respetadas, inspeccionadas e integradas en mi conciencia del significado de lo que está sucediendo en ese momento. Las investigaciones sugieren que las personas con más aptitudes interoceptivas tienen más capacidad para la empatía y la percepción, así como para el equilibrio emocional y la intuición. El desarrollo de técnicas encaminadas a tomar conciencia del cuerpo permite establecer una conexión más profunda con nuestra vida interior e interpersonal.

Mientras nos desplazábamos al tercer segmento, el de las actividades mentales —nuestro séptimo sentido—, ¿qué sentiste al trasladar el foco desde los sentidos externos y el interior de las señales del cuerpo hasta las actividades mentales, constituidas por sentimientos, pensamientos, recuerdos e intenciones? ¿Qué notaste al estar «abierto» a lo que surgía, o dejaba de surgir, en la conciencia? El desplazamiento desde la *atención focalizada* en un punto concreto de los primeros dos segmentos del círculo (sonidos, imágenes o una sensación procedente de una zona específica del cuerpo) hasta una *conciencia abierta* que introduce en la conciencia todo lo que sale a la superficie es en cierto modo similar al momento en que se integra todo el cuerpo en el segundo segmento del ejercicio: se trata de estar abierto a todas las sensaciones que puedan surgir. ¿Qué ocurrió cuando dejaste entrar algo? Algunas personas acumulan sentimientos o imágenes. Esta es una manera natural de acomodar la mente a todas las cosas que hay en ella.

A otras, en cambio, esa experiencia les produce una sensación de apertura, calma y claridad que resulta irónica, porque han dejado que entrara cualquier cosa en la conciencia, pero no ha entrado nada. Esas personas suelen afirmar que nunca habían experimentado semejante sosiego, pues están más familiarizadas con el ajetreo de los problemas cotidianos, con la implacable sensación de que las emociones, los pensamientos y los recuerdos las desbordan. La mente, para ser más diáfana y receptiva, debe aceptar todas las cosas que acuden a ella.

Cuando llegamos al siguiente aspecto del séptimo sentido, ¿qué te pareció el tener que prestar atención a la dinámica de las actividades mentales, a cómo surgían, permanecían presentes y luego abandonaban la consciencia? Esta cuestión les resulta especialmente difícil a muchas personas porque, al parecer, entraña apertura a todo lo que ocurra (como en la primera parte de esta revisión), pero también una atención

especial al carácter mismo de este proceso. Para algunos, el hueco que hay entre las distintas actividades mentales es intrigante, pues ese espacio intermedio, ocupado, por ejemplo, por dos pensamientos, recuerdos o emociones, es algo de lo que no se habían dado cuenta nunca tan de repente. Para muchos de los que aún no hayan practicado un ejercicio de meditación o reflexión como la rueda, ser consciente de los detalles más sutiles de la actividad mental resulta muy revelador. A menudo, nuestra experiencia previa puede haber consistido en que alguna actividad mental ha dominado nuestra conciencia en cuanto manifestación de las actividades de la mente, ese constante torrente de ideas, y no hemos tenido la oportunidad de experimentar que en realidad somos mucho más que la simple palabrería de la mente. Con este tercer análisis segmentario, tenemos una nueva experiencia de la conciencia abierta —el centro de la rueda— que se distingue aún más de los elementos del círculo perimetral. Para muchas personas, esta nueva conciencia les cambia la vida y les resulta literalmente asombrosa. Así se empieza a distinguir claramente entre el conocimiento y los hechos conocidos.

Como me dijo una madre cuando le enseñaba este ejercicio a su hijo adolescente: «Nunca creí ser otra cosa que mis pensamientos y sentimientos». Para ella, diferenciar el centro de la rueda fue una experiencia revolucionaria que le permitió poner mucho más interés en la vida.

Cuando dirigimos la atención al cuarto segmento del círculo, ¿qué te pareció ese sentido relacional, ese octavo sentido? ¿Cómo te sentiste al dejar que la atención pasara de las actividades mentales a las relaciones con los demás? Ese octavo sentido relacional les resulta confuso a algunas personas, pues no saben en qué se están centrando exactamente. Otras sienten una profunda sensación de amor, paz, bondad y conexión, hasta el punto de que lloran de alegría y gratitud. Tu experiencia, sea cual fuere, es tu propia experiencia. La próxima vez que hagas el ejercicio, es posible que experimentes algo distinto. En el siguiente capítulo añadiremos más testimonios directos del esmero y la bondad que desarrollan estas experiencias conectivas y que la ciencia considera positivas para la vida interior e interpersonal.

CAPÍTULO

5

Buena voluntad

En este capítulo ción desarrollaremos la atención focalizada y la conciencia abierta de los tres primeros segmentos del círculo para luego hacer hincapié en la consolidación de la buena voluntad en el cuarto segmento. ¿Por qué se expande y no se implanta ese estado de bondad? Puesto que se te ha pedido que seas generoso contigo mismo cuando la mente se distrae, ya habrás aprendido a ser dócil con tus experiencias, a mostrarte abierto a las inevitables distracciones que te alejan del centro de atención y a tener compasión contigo mismo. En el cuarto segmento del ejercicio completo de la rueda, desarrollarás la integración de la atención, la conciencia y la intención a medida que se refuerzan entre sí por medio de la práctica, y con el foco de atención dirigido específicamente al estado de interconexión y cordialidad con los demás y contigo mismo.

CÓMO ENTRETEJER LA BONDAD, LA EMPATÍA Y LA COMPASIÓN

La rueda de la conciencia es una herramienta que nos permite diferenciar y vincular la energía y la información en la vida misma. Con la inmersión en el primer segmento del círculo, nos abrimos al flujo de energía procedente del mundo exterior a través de los cinco sentidos. Con el segundo análisis segmentario de la rueda, nos fijamos en nuestro propio cuerpo y en el hecho de que nuestro ser corpóreo se diferencie del de otras personas y de otros seres vivos. Esta circunstancia forma parte de la experiencia interior del yo, es decir, del flujo de energía e información que hay dentro del cuerpo en que nacimos, dentro de la mente personificada, que es una de las raíces de nuestra forma de vivir. La inmersión en el tercer segmento del círculo —las actividades mentales— muestra otra fuente del yo interior, aquella en la que se encuentra la experiencia subjetiva de los sentimientos, los pensamientos, los recuerdos y las creencias, todos los cuales conforman la historia de nuestra vida. Con este tercer análisis segmental dejamos que todo lo anterior entre en la conciencia, desde el entrenamiento de la atención focalizada en los dos primeros segmentos hasta la conciencia abierta de este mismo segmento.

En el cuarto segmento de la rueda, desarrollamos la atención focalizada, la conciencia abierta y el conocimiento de las sensaciones y de las actividades mentales, y ponemos más énfasis en el hecho de que somos seres vivos diferenciados e

interrelacionados. Aprendemos a ser más conscientes de este conocimiento interior del yo, y también desarrollamos la capacidad de sentir nuestra esencia compartida, esto es, la relación que tenemos con otras personas y con el planeta en que vivimos. Esta es nuestra mente compartida o la prolongación de la experiencia subjetiva, es decir, el sentimiento y la conciencia de quienes estamos aflorando en el espacio intersticial de nuestras relaciones con los demás y con el planeta mismo. Tomamos conciencia de esta «intermente» y nos abrimos a las conexiones que establecemos con nuestro relacional octavo sentido.

¿De qué están hechas en realidad estas interconexiones? Podríamos sugerir que estamos conectados entre nosotros —con otras personas y con el mundo natural— mediante algún tipo de vínculos. Pero ¿cuáles son esos vínculos que nos hacen estar conectados entre nosotros? En sentido amplio, desde el punto de vista científico, cabe suponer que formamos parte de un sistema interconectado y que el elemento fundamental de ese sistema es la energía-información. Hemos visto cómo funcionan los sistemas complejos con propiedades emergentes surgidas a raíz de la interacción de elementos distintos, ya se trate del agua y la sal en el mar, o del flujo de energía e información en el caso de nuestras interconexiones y de la naturaleza de la mente. Podemos imaginar cómo son esas relaciones y nuestro «yo relacional» por la forma en que se *comparte* el flujo de energía e información. Los investigadores —entre los que se encuentran físicos, biólogos, sociólogos, lingüistas y antropólogos— describen esos vínculos de diversas maneras. Unos los llaman interconectividad; otros, interdependencia; otros, significado cultural compartido; y otros, simplemente, tejido vital. Podemos considerar estas formas de entender las conexiones entre nosotros como campos de un flujo de energía e información —a veces invisibles al ojo humano, o tan sutiles que los patrones del flujo no son detectados por la conciencia—, pero que los científicos interpretan como aspectos reales de nuestra condición relacional, esto es, de nuestra interconectividad. No todo lo real es percibido de inmediato por los cinco sentidos básicos, de ahí que lo que denominamos octavo sentido relacional quizá sea otra forma de supervisar el intercambio o la interdependencia del flujo de energía e información.

Aparte de imaginar estas conexiones, es posible que estemos percibiendo realmente, de una manera aún por determinar, esos campos de energía que por lo general no detectamos. Cabe la posibilidad, entonces, de que percibamos esos vínculos de energía; otra posibilidad es que solo los estemos imaginando, basándonos en los cinco sentidos básicos, de manera que nos inventamos esa historia de que estamos conectados. El octavo sentido relacional está concebido a partir de la experiencia, luego no nos lo sacamos de manga. De momento, dejemos esta cuestión como si se tratara de una pregunta abierta: ¿es nuestro sentido relacional y su conectividad una cosa construida por nosotros, o algo que percibimos como un conducto sensorial? Es posible que el

sentido relacional abarque tanto la construcción como la canalización. Aplicar el sentido de conexión a la conciencia —ya sea construida o percibida en el momento— refuerza nuestra sensación de interconexión en el mundo.

Pero ¿qué significa en realidad «conexión»? Por una parte, siempre es posible experimentar la vida de manera aislada. Nacimos en un cuerpo, vivimos en ese cuerpo y en ese cuerpo moriremos. Eso es todo. Nacemos solos y morimos solos. Y en la sociedad moderna, un yo tan aislado a menudo se apoya en una sensación de distanciamiento centrada en el individuo independiente, que se ve impulsado de múltiples maneras a arreglárselas solo. Es más, como llevamos viendo desde tiempos de Hipócrates, y se ha confirmado en tiempos modernos, los médicos suelen afirmar que la mente —y el yo que surge de ella— es *solo* algo que procede de la cabeza, del cerebro encerrado en el cráneo. Desde la perspectiva científica contemporánea, el yo es una entidad solitaria, rodeada de piel y cráneo, y la mente de donde procede no es más que actividad cerebral. De este modo, la piel se convierte en una frontera impermeable que determina el «yo».

Tal vez sea eso lo único que hay.

Pero sabemos a ciencia cierta que la experiencia subjetiva no es lo mismo que la actividad cerebral, aunque dependa del funcionamiento neuronal de nuestro cuerpo. Cuando tenemos un sentimiento visceral o una actitud bondadosa, ¿acaso no estamos tomando conciencia del papel que desempeña todo el cuerpo en nuestra vida mental? Sin duda, la mente está plenamente encarnada, no solo encerrada. Y también sabemos que las relaciones con los demás causan un efecto profundo en nuestra vida mental. Lo que sentimos en el fondo de nuestra vida subjetiva está muy influido por nuestro sentido de pertenencia, por nuestras conexiones con el mundo. Los sentimientos están en el centro de la vida subjetiva, y se extienden claramente hasta nuestros mundos relacionales. Estas fuentes encarnadas y relacionales de la vida subjetiva producen un poderoso efecto de bienestar. Por ejemplo, uno de los mejores indicadores de la salud mental —así como de la salud física, la felicidad y la longevidad— es nuestra red de apoyo social. ¿Por qué iban a ser tan importantes para nuestro bienestar estas conexiones sociales? Hay descubrimientos científicos que han demostrado que todas estas conexiones son verdaderas y verdaderamente importantes.

Lo que te quiero hacer ver es que, si estos sólidos descubrimientos científicos tienen siempre una base empírica, es porque la mente *no* es lo mismo que la actividad cerebral. La mente, como hemos visto, puede entenderse como algo plenamente *encarnado* que da lugar a todos los procesos fisiológicos del cuerpo, y que no está solo metida y encapsulada en el cerebro. Y también sugerimos que la mente puede considerarse como algo *relacional*, pues es la que provoca nuestras interconexiones con otros individuos y con nuestro mundo natural, esto es, con el planeta. En un análisis empírico de cómo las personas tienden al bienestar cuando tienen la oportunidad de estar en la naturaleza o de

conectarse a una red social de la que puedan formar parte, es decir, de contar con lo que se denomina «integración social», se han puesto de manifiesto aspectos importantes que apuntan al poder sanador de nuestras relaciones con el prójimo y con el planeta.

La esencia del ser humano es mucho más que su cuerpo y mucho más, también, que su cerebro.

Somos algo más que nuestra simple vida interior, pues la realidad está conectada a nuestra identidad. Cuando nos damos cuenta de que el yo procede de la mente, y de que esta tiene un aspecto interno y otro intermedio, entonces el yo se convierte en un elemento tanto del cuerpo como de nuestras relaciones personales.

Pero ¿qué es en realidad una relación? La relación es aquí nuestra forma de compartir energía e información con los demás. *Cerebro encarnado* es el término que hemos usado para designar el mecanismo interno del flujo de energía e información; las relaciones son la forma en que compartimos ese flujo con otras personas y con entidades ajenas al cuerpo en que vivimos.

Cuando hablamos de «sentir la conexión» en este cuarto segmento del círculo, nos referimos a nuestras relaciones con las personas, con los animales de compañía y con el planeta, esto es, con todo tipo de entidades situadas fuera del cuerpo. «Conexión» hace referencia al modo de fluir la energía y la información entre nuestro yo físico y los «otros». Como veremos más adelante, escribimos «otros» entre comillas para recordarnos a «nosotros» mismos que es posible que el yo no se limite al cuerpo metido dentro de la piel, sino que, de manera muy real, quizá entrañe esas mismas interconexiones que van más allá del organismo físico. En suma, estamos conectados a otras personas y al planeta, y esas conexiones determinan y configuran profunda, significativa y clínicamente quiénes somos. El yo es algo más que una entidad solitaria y aislada en la cabeza o el cuerpo, tal como suele presentárselo.

Estas conexiones pueden entenderse simplemente como un intercambio de energía e información. Vivimos juntos en este planeta, y la ciencia asegura que estamos profundamente conectados unos con otros. Por nuestra forma de entender la consciencia, quizá no nos percatemos de estas interconexiones. Tal vez nos hayamos formado una imagen de entidades separadas; a lo mejor creemos que estamos aislados. De hecho es posible que nos hayan mostrado de manera involuntaria —nuestros padres, compañeros, profesores y conciudadanos— la existencia de un yo independiente: yo soy solo mi cuerpo. Mas, para muchas personas, esta interpretación contemporánea de un yo independiente quizá tenga una triste connotación de insensatez y desconexión. Desarrollar el octavo sentido tal vez haga desaparecer el mito común de la diferencia y nos permita tomar conciencia de las conexiones significativas, aquellas cuya existencia probablemente desconocíamos. De este modo, el cuarto segmento del círculo constituye una oportunidad para abrirnos a lo existente, sin tener que inventar ni imaginar nada. De hecho respiramos el mismo aire, bebemos la misma agua, vivimos en la misma ecosfera y habitamos el mismo planeta en su desplazamiento por el espacio. Abrirse a la

conectividad explorando el octavo sentido no tiene nada que ver con tus ideas ni tus creencias ni con lo que te hayan contado desde que eras pequeño; es abrirse a lo que *es*. Estas conexiones relacionales existen aunque no seas consciente de ellas.

El ejercicio básico de la rueda nos invita a tomar conciencia de la realidad de nuestras conexiones con otras personas, con otros seres vivos y con el tejido de la vida sobre el planeta. Por sugerencia del equipo de investigación del neurocientífico Richie Davidson, según el cual el entrenamiento de la compasión, de suma utilidad, podría añadirse a este ejercicio para aumentar el efecto positivo de la rueda sobre la integración misma, decidí incorporar los enunciados de buena voluntad, los deseos de felicidad, salud, seguridad y bienestar, dirigidos a todos los seres vivos, a un «yo» interior, y a un yo integrado, un «yosotros», que combina el «yo» interior y diferenciado que está dentro del cuerpo con el «nosotros» intermedio de nuestras relaciones con los demás y con el planeta. Estos enunciados se adaptan bien al análisis del cuarto segmento, una vez que se ha tomado conciencia de la interconectividad, así es que te saldrán de manera natural al terminar el ejercicio completo de la rueda.

En las sabidurías tradicionales, incluidas algunas prácticas religiosas, la compasión está considerada uno de los valores más importantes para mejorar el bienestar del individuo y de la comunidad. La compasión podría definirse como la forma en que percibimos el sufrimiento de los demás, nos imaginamos la disminución de ese sufrimiento e intentamos ayudarlos a reducir la aflicción. Percepción, imaginación y acción son parte de todo lo que la compasión entraña.

La percepción del sufrimiento en otra persona requiere el concurso de lo que se llama «empatía». En la empatía concurren cinco elementos, entre los cuales se encuentran la resonancia emocional (sentir los sentimientos del otro), la perspectiva (ver a través de los ojos del otro), la comprensión cognitiva (imaginar las experiencias mentales del otro y su significado), la preocupación empática (interesarse por el bienestar de los demás) y la alegría empática o cordial (sentirse feliz por el éxito o la satisfacción del otro). Para muchas personas, la rueda desarrolla cada uno de esos aspectos de la empatía. La preocupación empática —percibir la experiencia subjetiva del otro e interesarse por su prosperidad— puede entenderse como una motivación y una puerta de entrada a la compasión.

Algunos escritores expresan en ocasiones opiniones confusas al respecto que sugieren algo así como que «la empatía es mala y la compasión es buena», o que la inteligencia emocional y el hecho de sintonizar con otras personas tienen un lado negativo. Lo cierto es que en muchas personas la compasión no es posible si no hay empatía, porque esta nos permite sintonizar con la vida interior, las emociones y la experiencia subjetiva de los demás. Por eso se sospecha que la mentospección, la empatía y la integración son los pilares de la inteligencia emocional y social. ¿Qué inconvenientes tiene la mentospección? Cuando comprendemos que la empatía entraña

preocupación empática, que es en esencia la vía de la compasión, nos damos cuenta de que eso de que «la empatía es mala y la compasión buena» no es más que una afirmación confusa y errónea.

En una ocasión di un cursillo en Berlín, y, en una de las sesiones vespertinas, Tania Singer, neurocientífica social, pronunció una conferencia en la que llegaba a la conclusión de que el entrenamiento de la resonancia empática puede producir estrés emocional, en tanto que la enseñanza de la compasión activa los circuitos profundos del afecto, el interés y la pertenencia. Estas afirmaciones nos brindaron la oportunidad de aprender uno de otro después de la charla. Primero le dije a la profesora Singer que los críticos de un libro mío consideraron que no debía ensalzar tanto la empatía, y luego cité una obra suya en donde ella misma sostenía que «la empatía era mala, y la compasión, buena». La profesora Singer dijo que se habían interpretado erróneamente sus palabras. Un exceso de identificación con el estado emocional de otra persona contagia en ocasiones el estrés, efectivamente; pero la resonancia emocional, cuando va acompañada de compasión, hace que el individuo conserve una sensación de equilibrio, de ecuanimidad. De hecho, casi todas las personas necesitan la empatía para generar compasión. La clave está en que la empatía sola provoca a veces ansiedad.

Matthieu Ricard, un monje budista educado en el pensamiento intelectual europeo y que ha colaborado con los científicos del Mind and Life Institute [Instituto Mente y Vida], quienes han estudiado durante generaciones prácticas contemplativas como la meditación, abordó esta importante cuestión durante un congreso científico que se celebró tras la presentación de Tania Singer ante el dalái lama: «No se trata de eliminar la empatía, claro está. Queremos seguir siendo conscientes de los sentimientos de los demás. Pero debemos situar la empatía en el contexto más amplio del amor altruista y de la compasión. Ese espacio hará las veces de amortiguador frente al contagio de la angustia. El altruismo y la compasión son estados mentales positivos, y, por lo tanto, nos infunden ánimos y nos proporcionan los recursos necesarios para afrontar el sufrimiento ajeno de manera constructiva. La empatía sin compasión es como una bomba de agua pero sin agua: enseguida se recalienta y se apaga. Así pues, necesitamos el agua del amor y la compasión para enfriar continuamente la angustia contagiosa y contrarrestar el agotamiento emocional».*

Arthur Zajonc, experto en física cuántica y expresidente de Mind and Life, en una reunión en la que hablaba de la empatía profesional y la compasión entre los médicos, señaló lo siguiente: «Por un lado, usamos la frialdad, el cinismo y el distanciamiento de los pacientes y sus familiares con el fin de mantener nuestro propio equilibrio y nuestro equitativo juicio profesional. Por otro lado, a veces nos comprometemos tanto que llegamos al agotamiento, la autodestrucción, etcétera. A menudo nos movemos entre estos dos extremos. [...] Pero tiene que haber un término medio, un camino que una la

preocupación empática con los sentimientos de nuestros congéneres, pero de manera que haga posible una respuesta inteligente en nuestra calidad de médicos, de personas solidarias y comprometidas, de padres o madres, o de compañeros o amigos».**

En una ocasión, Richie Davidson le preguntó al dalái lama cómo era el entrenamiento de la compasión desde la perspectiva budista, y este contestó: «Creo que no se trata solo de la tradición budista. Todas las grandes religiones hacen hincapié en la práctica del amor y la compasión. En realidad es más bien un potencial. Por ejemplo, todos tenemos la facultad básica de la conciencia, pero debemos desarrollarla y perfeccionarla por medio del conocimiento y la educación».***

La expresión *buena voluntad* es una frase que intenta abarcar tanto la motivación sincera como una actitud conceptual, un estado de ánimo generoso que nos allana el camino emocional e intelectual para que seamos empáticos y compasivos en la vida, no solo con aquellos a quienes conocemos bien o que se parecen a nosotros, sino también con otras personas y otros seres vivos.

Estos activos debates ponen de relieve una cuestión importante: la resonancia empática —sentir el sufrimiento de otro sin preocupación ni compasión contagiosas, y sin la capacidad de distanciarse hábilmente del sufrimiento de los demás— suele producir agotamiento cuando se presenta aislada. Es la desventaja que en potencia tiene sintonizar con otras personas sin ser demasiado resiliente, sin la capacidad de vincularnos con otros individuos al mismo tiempo que nos diferenciamos de ellos. Dicho de otro modo, corremos el peligro de sobreidentificarnos y abatirnos si la integración no se sostiene. Veo esta situación con bastante frecuencia cuando trabajo con médicos y profesionales sanitarios que no cuentan con las herramientas de integración necesarias para evitar el desgaste. En esos debates se ha propuesto sustituir *fatiga compasiva* por *fatiga empática*, término que, como verás, resulta aún más preciso que *fatiga resonante empática* y *desgaste por empatía*. Se trata de una distinción fundamental para no olvidar que la integración genera resiliencia. La integración es el proceso que subyace tras la compasión y la bondad. Pero no desechemos las muchas y muy hermosas cualidades de la empatía plena, y no perdamos de vista el espectro completo de la solidaridad, porque este es esencial para la vida y hasta para la propia compasión.

A medida que las personas practicaban la rueda en sus casas con una grabación de nuestro despacho o de nuestra página web, empezaban a experimentar una disminución de la ansiedad y el miedo y a reducir su grado de distimia, ya fuera leve o moderada, es decir, se aplacaba su sensación de vivir como en una cloaca. Las personas con historias traumáticas encontraban nuevas fuerzas al enfrentarse a acontecimientos pasados desde el «refugio» del centro. En general, las personas se volvían más bondadosas y compasivas con respecto a su angustia y sufrimiento, aun cuando no hubieran aparecido todavía las palabras de buena voluntad que se añadirían más adelante.

La intención es un proceso mental que marca la pauta o la dirección del despliegue de energía e información en la mente. Las buenas intenciones propician el surgimiento de los procesos mentales —como la preocupación empática o la compasión— y facilitan su desarrollo en nuestra interacción con el mundo, con nuestra mente interior e intermedia. Cuando ejercitamos la buena voluntad, sacamos partido a patrones cerebrales que, según las últimas investigaciones, son integradores, pues vinculan zonas bastante separadas entre sí, lo que hace posible la coordinación y el equilibrio de la actividad neuronal. Cuando ejercitamos esas redes neuronales en las que se desarrolla la bondad, reforzamos sus conexiones y hacemos que tales estados se conviertan en rasgos de buena voluntad.

Como hemos visto, la práctica regular favorece el cambio de un estado creado durante un ejercicio a un rasgo que se convierte en una habilidad aprendida o forma de ser. Un rasgo es en esencia una tendencia básica o manera de comportarse que se produce sin esfuerzo ni planificación consciente. Mi experiencia personal, basada en el trabajo clínico con pacientes, en las interacciones educativas con mis alumnos y en los resultados de numerosos estudios, me dice lo siguiente: *lo que creas en un momento concreto se fortalece a la larga por medio de la práctica*. Así es como un estado se convierte en un rasgo.

Si lo que pretendes es ser más bondadoso y compasivo con tu yo interior o tu yo intermedio —tus relaciones con los demás—, entonces el estado que deberías practicar es el de la integración. Las investigaciones corroboran esta afirmación fundamental: ser generoso y compasivo en las relaciones con nosotros mismos y con los demás unifica el cerebro y proporciona más bienestar.

En resumen, *los estados integradores se convierten en rasgos de salud*.

Los orígenes y la estructura fundamental de la rueda de la conciencia están ligados a la integración, como ya hemos visto. Tanto en la teoría como en la práctica, la rueda desarrolla la integración de la vida interior y relacional. Si la salud es aquello a lo que aspiras, entonces te sugiero que hagas el ejercicio de la rueda todos los días o al menos con cierta regularidad, es decir, varias veces a la semana como mínimo. El cerebro necesita ejercicio regular y repetitivo para reforzar el desarrollo integrador. La práctica reiterada mejora tu calidad de vida a medida que creas durante cada sesión estados de ánimo intencionales pero de breve duración, los cuales se transformarán en rasgos de resiliencia y bienestar en tu vida cotidiana.

Un estado repetido de integración se convierte en un duradero rasgo de salud.

Cuando les expliqué el ejercicio de la rueda a Richie Davidson y a su equipo de colaboradores que estaba estudiando el cerebro y la meditación, les interesó mucho mi enfoque, pero les sorprendió que no hubiera incluido aspectos aún más concretos del entrenamiento de la compasión como parte del movimiento de la rueda. Les dije que la rueda había sido concebida simplemente a partir de un modelo científico que establecía una clara diferencia entre el conocimiento y los datos conocidos, entre el centro y el

círculo perimetral, y que debía seguir basándose en la ciencia. Entonces me hablaron de un estudio que acababan de completar, el primero de los muchos que se iban a elaborar y publicar más adelante, en el cual demostraban que desarrollar la voluntad de compasión mejora el funcionamiento de la mente, favorece las relaciones personales e influye incluso en el funcionamiento integral del cerebro.

Mediante la práctica de la compasión, por ejemplo, las señales eléctricas del cerebro, que se miden con un electroencefalógrafo, muestran porcentajes altos de ondas gamma, las cuales son producto de la coordinación de zonas del cerebro muy alejadas entre sí. Otros estudios señalan que el entrenamiento de la compasión refuerza los vínculos funcionales y estructurales del cerebro, y revela un cerebro más integrado con la práctica. Según los miembros del Proyecto Conectoma Humano, que no se ocupa de la meditación, el bienestar general está relacionado con un «conectoma más interconectado», lo que significa que las distintas zonas del cerebro están enlazadas entre sí. Las investigaciones sobre la meditación también ponen de manifiesto que estas prácticas incrementan las interconexiones del conectoma. Lo esencial de los descubrimientos relativos al entrenamiento de la compasión y a la salud en general es que indican una mayor integración en el cerebro.

En mi campo de trabajo, la neurobiología interpersonal, entendemos la compasión y la bondad como resultado de la integración. Por ejemplo, cuando apreciamos las diferencias que existen entre nosotros y nuestros congéneres, hacemos una diferenciación interpersonal. Cuando luego sentimos el sufrimiento de otra persona, pensamos en cómo ayudarla y tomamos medidas para reducir ese dolor —si somos compasivos—, creamos vínculos con la persona que sufre. Cuando sentimos la alegría y la prosperidad de otros, y nos ilusiona su éxito, cuando les deseamos el bien, experimentamos alegría empática, que es otro aspecto de la integración. La bondad podría definirse como la forma de respetar y dignificar la vulnerabilidad de los demás. Esa bondad nos obliga a tener en cuenta los peligros y las heridas que originan las necesidades insatisfechas, esto es, el hecho de ser vulnerables. Si bien para algunos la bondad connota debilidad, en realidad las buenas intenciones crean la actitud que refuerza las relaciones prosociales y las fuentes de bienestar interior. La bondad y el amor son fuentes profundas de resiliencia y coraje, de una fuerza que está dentro de las personas y entre ellas. Las buenas acciones son también aquellas que se realizan sin esperar nada a cambio. Otra forma de considerar esa bondad es ver a la otra persona como algo diferenciado de nosotros mismos, lo que nos permite entender que la conexión con la bondad surge cuando percibimos «nuestro yo» como parte de un todo más grande: somos un yo interior, ciertamente, pero también somos un interyó.

De este modo es posible comprender el fundamento científico del siguiente enunciado: la compasión y la bondad son una forma de visibilizar la integración.

Centrarse en el cuarto segmento del círculo, dirigir la atención a los diversos individuos diferenciados y percibir nuestra conexión con ellos puede entenderse como una forma de integración interpersonal. Cuando ampliamos esa sensación de contacto y abrimos la conciencia a nuestras interconexiones con todos los seres vivos, extendemos esa diferenciación y esos vínculos a la esfera donde se encuentra nuestro interyó. Aunque las palabras que se emplean en esta parte del ejercicio solo son aplicables a la conexión, los relatos subjetivos de quienes practican la rueda básica —incluso sin las proclamaciones de bondad— nos confirman que este cuarto análisis segmentario, este interés por el octavo sentido relacional de nuestra interconectividad, está lleno de bondad, de compasión, de participación en un todo más grande que lo que antes parecía un yo aislado y sumido en honda meditación. Cuando luego añadimos ambiciosas declaraciones de bondad para con todos los seres vivos, con la sensación interna del «yo», y con el «yosotros» integrado, ampliamos y agudizamos esa conciencia de nuestra manera integral de vivir en el mundo.

Aquellos estudios sobre la longevidad, la felicidad y la salud física y mental que muestran que uno de los mejores indicadores de estos factores es nuestra conexión dentro de una red de apoyo social ponen de manifiesto cuán importantes son estas conexiones interpersonales. Las relaciones no son el glaseado de la tarta; *son* la tarta. De hecho son el plato fuerte y también el postre.

INTEGRACIÓN, ESPIRITUALIDAD Y SALUD

La sensación de estar conectados con un todo más grande recibe a veces el nombre de «espiritualidad». Por las entrevistas mantenidas con personas interesadas en lo que denominan «crecimiento espiritual», sabemos que para ellas lo «espiritual» conlleva dos elementos diferentes: conexión con algo más grande que un yo privado y significado más allá de su supervivencia individual. Fascinante, ¿no? Si ser espiritual significa experimentar las conexiones que hay más allá de la piel y comprender el significado de la supervivencia, ¿podría esta parte irresistible de nuestra experiencia humana estar relacionada con la integración? Dicho de otro modo, si la vinculación de un yo interior autónomo con un interyó más grande se manifiesta como el aspecto interconectado de nuestra realidad, y, si esa identidad autónoma y vinculada da lugar a un sentido de finalidad, ¿podría esa espiritualidad estar relacionada con el proceso de integración en nuestra vida? Muchas personas dicen que esa sensación de finalidad y conexión se manifiesta cuando practican el ejercicio de la rueda, como vimos en el caso de Zachary, que transformó su vida personal y laboral al sentir esta misma conexión e intencionalidad.

La integración es una poderosa estructura conceptual que nos permite comprender un amplio abanico de experiencias humanas, desde la espiritualidad hasta la salud misma. El análisis de los obstáculos a la integración nos sirve incluso para ilustrar la

naturaleza del sufrimiento humano y de su atenuación. En muchos estudios sobre personas con problemas de salud mental se muestra que existe un deterioro en la integración cerebral, además de una sensación de aislamiento personal y de sinsentido. En aquellos que se dedican a ayudar a los demás, se observa igualmente una sensación de desgaste, que es lo contrario del enriquecimiento espiritual, en el momento en que los objetivos del trabajo y de la vida en general pierden su sentido. Esta pérdida tiene que ver con los obstáculos a la integración. Si no establecemos una diferencia entre nuestro yo interior y el dolor de otra persona, sino que nos identificamos en exceso con el sufridor, por considerarlo la misma cosa que nuestro yo interior, nos arriesgamos a padecer agotamiento y desgaste por empatía. Esta resonancia emocional —un aspecto de la empatía, como ya vimos—, que surge sin la diferenciación necesaria para que la integración se despliegue, produce en ocasiones cansancio, retraimiento y exceso de actividad cerebral. El sufrimiento humano se interpreta como un estado de caos y rigidez que se debe a la imposibilidad de integrarse, al deterioro de la divergencia y la vinculación. La empatía por sí sola, incluso la resonancia emocional que forma parte de ella, necesita incorporarse a la integración y evitar el exceso de disparidad por culpa del distanciamiento o el exceso de ataduras debido a la sobreidentificación. Identificarse con otro sin que haya contraste no es integración, sino un aspecto de la empatía desprovisto de la ecuanimidad que la integración nos proporciona. La integración nos confiere agilidad emocional, lo que nos permite sentir la experiencia de los demás, pero sin perder la capacidad de interesarnos por los demás y vivir de manera ecuánime. La vida está llena de retos y de sufrimiento. El impacto de la integración en el centro del crecimiento espiritual quizá nos permita experimentar alegría y gratitud a pesar del dolor existente en el mundo, pero siendo también conscientes de que es responsabilidad nuestra mantener vivos tales estados positivos, así como la sensación de esperanza y posibilidad que caracteriza nuestras vidas profundamente interconectadas.

EL YO INTERIOR Y EL INTERYÓ

Si percibimos que, como individuos, tenemos un yo interior y un yo compartido y relacional, entonces comprenderemos que fusionar dos yoes interiores —el nuestro y el de otra persona— implica una falta de diferenciación. Nuestra vida interior es algo real para cada uno de nosotros, y por eso es importante identificarla para poder interconectarnos mediante el interyó y lo que a menudo se denomina «otro», pero que, de hecho, forma parte de nuestra verdadera esencia. No presento esta idea con el fin de resultar poético, sino como una afirmación científica sobre la naturaleza de una identidad integrada. El exceso de aislamiento, el centrarnos demasiado en el yo interior como única fuente de nuestra identidad, sin reconocer el interyó, genera una diferenciación

excesiva y carente de vínculos. El resultado de este aislamiento es la desesperación y una sensación de insignificancia. Se ha demostrado que vivir pensando «solo en uno mismo» es insano; es una forma desintegrada de vivir en el mundo.

En el otro extremo del espectro, el exceso de conexión sin la necesaria diferenciación también deteriora la integración. Esto sucede cuando cuidamos demasiado a los demás o tenemos relaciones muy complejas, y nos fusionamos y nos perdemos en la confusión, ya que los otros no reconocen ni respetan una vida interior diferenciada, o bien somos nosotros quienes no la cultivamos.

Si respetamos tanto lo interior como lo interpersonal, podemos llegar a estar plenamente conscientes en ambos aspectos de nuestro sentido del yo. Este término, *yo*, es bastante complejo, pues vivimos en una cultura que equipara el yo con el cuerpo recubierto de piel, o incluso, en una anatomía más restringida, con el cerebro encerrado en el cráneo. Como veremos más adelante, la asociación lingüística del término *yo* con *piel* o *cráneo* nos hace tener una idea de nosotros mismos que por desgracia nos impide llevar una vida integrada. Las investigaciones son bien claras: estar conectado con otros, encontrar formas de estar al servicio del bienestar general, más allá del yo determinado por el cráneo o la piel, es una manera de llegar a disfrutar de la vida.

Las emociones que «trascienden el yo» —asombro, gratitud y compasión—, analizadas por el psicólogo Dacher Keltner y sus colegas del Greater Good Science Center (GGSC) de la Universidad de California en Berkeley, surgen justamente del flujo de energía e información. Cuando experimentamos *asombro*, nos da la impresión de estar enfrentándonos a algo que supera nuestra comprensión, y lo que entonces emerge es la sensación de formar parte de un todo más extenso, de algo más grande que el cuerpo que habitamos. Con la *gratitud*, sentimos un profundo sentimiento de aprecio. Como dice Emiliana Simon-Thomas, compañera de Keltner en el GGSC: «Las experiencias que refuerzan las conexiones valiosas con los demás —como percibir que otra persona te ha ayudado, agradecerle su esfuerzo y aprovechar ese apoyo— desarrollan los sistemas biológicos de la confianza y el afecto, además de los circuitos del placer y la recompensa. Este desarrollo estimula de forma sinérgica y duradera las experiencias positivas. Al darle las "gracias" a una persona, tu cerebro registra que ha ocurrido algo bueno y que estás más involucrado en una comunidad social relevante».* En la Universidad del Sur de California, Mary Helen Immordino-Yang ha observado que estados emocionales similares activan ciertas zonas del tronco encefálico que van asociadas a los principales procesos de nuestra vida. Immordino-Yang sugiere que parte de la sensación de estar vivos, de estar llenos de vitalidad, se debe a la forma en que las emociones sociales activan los circuitos neuronales más importantes para la vida. La gratitud es asombrosa. La *compasión* también es considerada un sentimiento moral, o emoción social que trasciende el yo, en el sentido de que nos conecta con ese todo más extenso. Cuando abrazamos la realidad de nuestra interconexión, nos sentimos más vivos.

La compasión se edifica sobre la empatía y la bondad, e incrementa nuestra capacidad de conservar la salud y proteger el bienestar de lo que habitualmente denominamos «los otros». Como hemos visto, la denominada «autocompasión» debería llamarse «compasión interior», de modo que a la compasión dirigida hacia «otros» deberíamos llamarla «intercompasión». Si defendemos esta visión de quiénes somos en realidad, quiénes somos capaces de ser cuando vivimos con plenitud, y de que *nuestro yo es tanto interior como interpersonal*, entonces podremos cultivar una forma más integrada y vital de estar en el mundo. El aprendizaje de la compasión es una forma de cultivar esta integración, tanto en nuestras interrelaciones como en nuestro cuerpo recubierto de piel y nuestro cerebro recubierto de cráneo.

Basándome en las sugerencias de algunos neurocientíficos, empeñados en que añadiera elementos empíricos al aprendizaje de la compasión a medida que desarrollaba el ejercicio de la rueda, decidí incluir un componente más profundo en el cuarto segmento, el de nuestras conexiones relacionales, con el fin de perfeccionar este aspecto de la buena voluntad. Puesto que la compasión y la bondad surgen de la integración y la refuerzan, me pareció adecuado incorporar ese complemento a la rueda, que desde el principio ha tratado sobre la integración.

Reforzar la compasión mediante buenas intenciones

Quizá te preguntes cómo demuestran los científicos la influencia que la compasión ejerce en nuestra vida y hasta en el funcionamiento del cerebro. Recuerda que la meditación es solo un ejercicio para adiestrar la mente. Lo que las investigaciones han demostrado es que, cuando se crea una intención en nuestro interior imbuida de una actitud positiva hacia el bienestar de los demás y de nosotros mismos —deseando que surja el bienestar y que termine el sufrimiento—, el cerebro actúa de manera integrada. Como mencionamos más arriba, se ha demostrado, por medio de diversas mediciones de la actividad cerebral, que hay en el cerebro zonas que se coordinan y equilibran en el momento en que se crean esos estados interiores de compasión. El cerebro parece progresar gracias a ese estado de interés y preocupación —lo que yo llamo simplemente buena voluntad—, tanto si va dirigido a personas concretas como si se trata de una sensación indeterminada de amor y compasión. La bondad abarca la compasión y la alegría empática, es decir, sentirse bien por la prosperidad de los demás. La intención consiste solo en crear un estado mental que determine la dirección y la calidad de los modelos de energía e información que tienen más probabilidades de surgir. La buena voluntad prepara la mente para que se interconecte de manera prosocial.

Además de una mayor integración funcional y estructural del cerebro, otros estudios han mostrado una disminución de los marcadores de inflamación, una reducción del estrés y un mejor funcionamiento del corazón, de manera que podría decirse que la compasión sosiega el cuerpo. Yo mismo realicé un miniestudio con los miembros de una

familia, en el cual registré el equilibrio entre la aceleración y deceleración del sistema nervioso autónomo en función de la variabilidad del ritmo cardíaco. Cuando le deseaban mal a alguien —lo contrario de la buena voluntad—, el sistema nervioso se desajustaba; cuando pensaban en el bienestar de otras personas, el sistema nervioso se equilibraba al diferenciar y vincular estos aspectos de la activación y desactivación de la regulación fisiológica. Tales hallazgos sugieren que, cuando generamos buenos pensamientos, con intencionalidad y honradez, creamos integración en el cerebro y el cuerpo.

Como hemos visto una y otra vez, lo que haces con la mente produce cambios en el cuerpo y en el cerebro mismo. Es como si el cuerpo estuviera escuchando los sentimientos, pensamientos e intenciones que crea la mente, y los datos empíricos confirman que las células del cuerpo, los reguladores epigenéticos y los sistemas fisiológicos reaccionan a esos estímulos. La intención prepara el cerebro para la maldad o para la bondad, y configura la vida interior del cuerpo y la intervida de nuestras relaciones.

Si la buena voluntad, la alegría empática y la compasión son tan útiles para la vida interior y además nos ayudan a acercarnos al prójimo haciéndonos más abiertos y solidarios, ¿cómo desarrollamos tales estados?

La respuesta es sencilla: cultivando la intención. Esta actúa como un vector mental, una especie de canalizador, pues establece una dirección determinada para el flujo de energía e información. Recuerda nuestra sencilla ecuación: la atención hace que la activación neuronal fluya y que aumenten las conexiones entre neuronas.

El brillo de la intención determina el rumbo de la atención, el flujo de la actividad neuronal y el crecimiento de las conexiones interpersonales.

La intención establece la dirección de la atención y de la conexión.

Cuando nos esforzamos en introducir un propósito inicial en la conciencia, influimos en lo que también se convertirá en intención, incluso fuera de ella. Esto crea un estado de ánimo que está presente sin esfuerzo alguno. Así es como la repetición voluntaria de un estado de ánimo se convierte en un rasgo automático.

Cuando ese estado es de bondad y compasión, el rasgo que surge es la conexión.

Espíritu, estado mental, actitud y posicionamiento mental hacen referencia a un estado de ánimo que puede interpretarse como un conjunto de características de la mente, entre las que se encuentran la intención, las emociones, la atención, la memoria y los patrones de comportamiento. Estos aspectos conductuales de la mente implican *preparación* —o disposición a actuar de algún modo— y, posteriormente, representación de estos mismos comportamientos.

Prácticas inmemoriales y estudios científicos de nuestro tiempo demuestran que ese estado de intención compasiva puede crearse mediante *manifestaciones internas*, percibidas como una voz interior. Los estudios sobre el cerebro revelan que, cuando usamos símbolos lingüísticos durante esas expresiones interiores, no nos limitamos a activar los centros lingüísticos que intervienen en la definición de esos términos. Con las

palabras, activamos también regiones cerebrales que representan los conceptos completos, no solo la palabra que simboliza el concepto. Así es como «leen la mente» las nuevas imágenes cerebrales, en el sentido de que toman frases complejas, construidas a partir de palabras, y predicen qué zonas del cerebro se van a activar basándose en el significado de las propias palabras. Como puedes figurarte, las declaraciones de buena voluntad activan los circuitos de la solidaridad, la empatía, la compasión y el amor. *Bondad* es la sencilla palabra que emplearemos para representar esta amplia gama de sentimientos positivos que comportan estados cerebrales integradores, amén de comportamientos y actitudes interpersonales. Antes hemos visto cómo se produce la activación cerebral de aspectos relativos a nuestra circuitería social, incluidas las regiones anterior y posterior de las zonas corticales que intervienen en la empatía y la compasión, así como un proceso denominado teoría de la mente. Estos circuitos sociales nos permiten trazar un mapa neuronal de la mente de los demás, y de la nuestra misma, para luego disponernos a actuar en pro del bienestar ajeno.

Estas declaraciones de buena voluntad están llenas de positividad, cariño y compasión. Podríamos llamarlas declaraciones de amor, respeto e interés. El punto clave es que un enunciado que exprese, por ejemplo, deseos internos de bienestar para uno mismo o para los demás activa los estados mentales simbolizados por unas simples palabras. Las afirmaciones, cuando se hacen con autenticidad, intención y cariño, son mucho más que una agrupación de palabras.

Las declaraciones internas que te propondré contienen palabras que analizaremos luego. Cuando pronuncies estas frases con tu voz interior, tal vez surjan imágenes o sentimientos de diverso cariz. Puedes atenerte a los enunciados a medida que se desarrollan y limitarte a estar presente cuando surja algo. Más adelante, la creación de buena voluntad también puede percibirse como una sensación de aprecio, de amor y de actitud compasiva con los demás e incluso con nuestro yo interior. Según las investigaciones científicas, el aprendizaje de la compasión no solo nos hace sentir bien, sino que, además, nos permite ayudar a otras personas.

He modificado las versiones disponibles de algunos ejercicios estudiados en una amplia gama de proyectos de investigación para que se adapten al flujo de la rueda. Los nuevos se pueden diseñar de manera que incluyan procesos de perdón para una relación determinada o que puedan aplicarse a personas concretas. En estas prácticas modificadas, se *ofrece* perdón por cualquier daño que se le haya causado al terapeuta; y luego se pide perdón por el daño que el terapeuta le haya hecho a otra persona. El perdón no consiste en establecer si lo ocurrido estuvo bien o mal; el perdón, como sugiere mi compañero y amigo Jack Kornfield, consiste en renunciar a toda esperanza de un pasado mejor.

Para la práctica de la rueda, parecía mejor que las afirmaciones fueran lo más sinceras y abiertas posible, apreciación que coincidía con lo expuesto en las investigaciones sobre la llamada «compasión no referencial», la cual permite crear unas

condiciones de amor y respeto, y da lugar luego a los más altos grados de integración cerebral. Parece también que la mejor forma de ubicar estas afirmaciones es revisar el octavo sentido de nuestras interconexiones, lo cual agiliza el proceso en este segmento, que consiste en centrarse en nuestras relaciones con otras personas e incluso con nosotros mismos.

Si quieres intentar realizar ahora esta parte del ejercicio de la rueda completa, entra en mi página web y ve al apartado «Full Wheel», o vuelve al capítulo anterior del libro, empieza por la rueda básica y luego añade esta sección. Puesto que algunas personas no se sienten cómodas deseando el bien a los demás o a sí mismas, suelo empezar esta parte del ejercicio, situada en el cuarto segmento del perímetro, justo después de abordar la interconectividad, con un recordatorio previo, y luego paso a las declaraciones de buena voluntad. Este recordatorio dice lo siguiente:

«Las últimas investigaciones científicas han demostrado que muchas tradiciones antiguas enseñaron durante mucho tiempo que la creación de un estado de bondad y compasión no solo es buena para los demás, sino que también es útil para nuestro propio bienestar individual. Teniendo en cuenta este descubrimiento, te propongo que repitas estas frases con tu voz interior. Yo pronuncio una frase o parte de ella, hago una pausa y luego tú repites en silencio las mismas palabras de afectuosa consideración e intención compasiva en tu mente interior. Entonces continuaré con la siguiente parte de la frase. Empezaremos por las frases básicas y luego pasaremos a otras más complejas. ¿Listo? Comencemos».

He aquí las frases:

Que todos los seres vivos sean felices...

Que todos los seres vivos tengan buena salud...

Que todos los seres vivos estén a salvo...

Y que todos los seres vivos florezcan y prosperen.

Tras respirar profundamente, nos centraremos en estas declaraciones de buena voluntad, de manera un poco más elaborada, y las dirigiremos al interior empleando la palabra yo.

Que yo sea feliz...

Y viva con sentido, conexión y ecuanimidad...

Y con un corazón alegre, agradecido y feliz.

Que yo esté sano...

Y que mi cuerpo me proporcione energía y flexibilidad...

Fuerza y estabilidad.

Que yo esté seguro...

Y a salvo de peligros interiores y exteriores.

Y que yo florezca y prospere...

Y que viva con la tranquilidad del bienestar.

Ahora, respirando un poco más profundamente, nuestro yo no es solo lo que existe en la vida interior del cuerpo: es el «yo» de quienes somos. También formamos parte de un todo interconectado, parte de un «nosotros». Pero ¿cómo integrar este yo diferenciado en un nosotros relacional? La integración es la dignificación de las diferencias y de su respetuosa y compasiva relación. Si integramos el «yo» en el «nosotros», obtenemos una identidad integrada, una identidad a la que podemos dar un nombre nuevo: «yosotros».

Enviemos al yosotros estas ambiciosas declaraciones de bondad y compasión.

Que yosotros seamos felices...

Y vivamos con sentido, conexión y ecuanimidad...

Y con un corazón alegre, agradecido y feliz.

Que yosotros estemos sanos...

Y que nuestro cuerpo nos proporcione energía y flexibilidad...

Fuerza y estabilidad.

Que yosotros estemos seguros...

Y a salvo de peligros interiores y exteriores.

Y que yosotros florezcamos y prosperemos...

Y que vivamos con la tranquilidad del bienestar.

Te animo a encontrar de nuevo la respiración y a disfrutar de ella, adentro y afuera.

Y ahora, si tienes los ojos cerrados, prepárate para abrirlos. Respirando de manera más consciente y profunda, dejaremos de momento este ejercicio.

Parece sencillo, ¿verdad? Partiendo de la intención de velar por el bienestar ajeno, has hecho declaraciones internas de bondad y compasión. ¿Cómo te has sentido? A algunas personas les resulta incómodo hacer estas declaraciones, pues se trata de algo que no han practicado nunca. Otros sienten ansiedad en el momento que tienen que dirigir estos deseos positivos al yo interior. «¿De verdad me merezco tanta bondad?» es una pregunta que se hacen algunas personas. Para muchos, sobre todo cuando estas frases ya no constituyen una novedad, la costumbre de hacer afirmaciones positivas relacionadas con el bienestar de los demás y del yo interior es en realidad muy estimulante. Cuando añadimos la parte que tiene que ver con el yo integrado, con el yosotros, entonces nos damos cuenta de cuán interconectados estamos, afortunadamente. Añadir afirmaciones positivas es una forma natural de ampliar el octavo sentido relacional de nuestra interconectividad y de concluir el ejercicio de la rueda.

Lo que estos estudios y prácticas sugieren es que, al introducir una intención en la conciencia, ejercemos un poderoso efecto sobre la creación de estados positivos. Nuestra fisiología responde con un funcionamiento más sano y equilibrado. Las interacciones con los demás, incluida la disminución de los prejuicios raciales implícitos, mejoran. Incluso la conexión con el yo interior aumenta, y la bondad fluye hacia la experiencia interior.

Las investigaciones de Kristin Neff sobre la autocompasión abordan nociones tales como ser consciente, ser amable con uno mismo y comprender que formamos parte de una humanidad más amplia. Como hemos visto, es un término que podría denominarse también «compasión interior», para no centrarnos tanto en el yo frente al otro, pero reconociendo en las palabras que elegimos la naturaleza profundamente interconectada de quiénes somos, de quién es el yo y de cuál es la procedencia de la mente: dentro y entre.

La compasión interior es una parte importante de la buena voluntad. Si me golpeo contra la pata de una silla con un dedo del pie, soy consciente del dolor y doy un grito para reprocharme mi torpeza. En este caso, no estaría manifestando autocompasión. Sin embargo, puedo ser consciente del dolor y tratarme a mí mismo como si me estuviera acercando a mi mejor amigo. Sería amable. Sería respetuoso. En vez de aguantar el dolor y crear sufrimiento, lo aceptaría y dejaría que se convirtiese en una sensación y en uno de esos accidentes de la vida que no vemos venir. Y me daría cuenta de que es normal despistarse y darse un golpe. Así es como actuamos habitualmente.

La bondad es como hacer las cosas con cuidado e interés. Algunas definiciones de bondad, como hemos visto, afirman que es una forma de interaccionar con los demás sin esperar nada a cambio. Me gusta la idea de bondad en cuanto modo de respetar mutuamente las vulnerabilidades del prójimo, reconociendo que somos frágiles y que

necesitamos a los demás. Todos tenemos heridas y cicatrices emocionales. Ser amables con nosotros mismos y con los demás significa prestar atención a las debilidades propias y ajenas.

Podemos realizar un acto de bondad y también podemos tener la buena voluntad necesaria para establecer el estado mental en que llevamos a cabo tales actos. Con la compasión, asimismo, podemos agregar la intención compasiva al acto compasivo. Como hemos visto, la preocupación empática es una puerta de entrada a esta actitud compasiva que nos prepara para sentir el dolor de los demás y para pensar en cómo ayudarlos a reducir ese sufrimiento, haciendo que se sientan mejor. *Bondad, compasión* y *empatía* son tres términos que reflejan cuán interconectados estamos. Cuando nos centramos en la alegría empática, en cómo compartimos la emoción que nos causan los logros y la felicidad de nuestros semejantes, comprendemos que hay elementos de la empatía, la bondad y la compasión que son únicos y esenciales.

Cuando manifestamos una intención interna con respecto a estas tres cualidades —ser buenos, compasivos y empáticos— estamos creando una mentalidad de integración. ¿Por qué? Porque con estos tres estados integradores podemos respetar las diferencias, e incluso disfrutar de ellas, al mismo tiempo que creamos conexiones significativas con los demás. La bondad prepara la mente para que seamos abiertos y afectuosos; la empatía la dispone para que sintamos, compartamos y comprendamos las cosas; la compasión estimula la mente para que los sentimientos, el pensamiento y las acciones se conecten al sufrimiento y a su alivio. La bondad, la empatía y la compasión son los tres elementos básicos de la mente integradora.

La psicóloga e investigadora Barbara Fredrickson ha escrito sobre el amor como «resonancia positiva», esto es, una forma de conectarnos unos con otros y reforzar la alegría, el respecto y la conexión. Ella y yo hemos colaborado también en artículos en los que definimos el amor como un estado en el que se incrementa la integración, no solo en lo que se refiere a compartir estados positivos, sino también cuando conectamos con quienes están sufriendo. Cuando nos unimos a quien sufre, dos personas hasta entonces separadas pasan a formar parte de un todo más grande. Este testimonio del dolor ajeno es una forma de incrementar la integración de cada persona, tanto del sufridor como del testigo. El amor nos conecta y nos expande.

Antes los científicos rara vez escribían acerca del amor, razón por la cual siento el eco de ese malestar profesional cuando hablo sin rodeos sobre este aspecto tan importante de nuestra vida. Pero, como investigador de las relaciones personales, sé que la salud de la vida depende de la cantidad de amor que hay en nuestras relaciones. Y, como científico conocedor del cerebro, sé también que el amor en una relación favorece el crecimiento óptimo de la integración cerebral, a medida que diversas zonas del cerebro se conectan entre sí. Cuando amamos a alguien, distinguimos y activamos una

relación integradora. El amor es una integración interpersonal que estimula el crecimiento de la integración neuronal, y se refuerza mutuamente y crea bienestar en la vida.

Si agrupamos todo lo que hemos explorado hasta ahora sobre la rueda de la conciencia, centrándonos en nuestras interconexiones, elogiando nuestras vulnerabilidades, respetando la forma en que nos diferenciamos y nos parecemos, aceptando que nos necesitamos unos a otros, es razonable afirmar que la empatía, la compasión y la bondad son aspectos fundamentales de un estado de ánimo afectuoso. El aprendizaje de la buena voluntad crea un estado de integración que, con la práctica, fortalece el amor. Los estados integradores se convierten en rasgos saludables. La bondad y la compasión son la integración visibilizada; el amor es una característica de la vida sana.

PROFUNDICEMOS EN LA PRÁCTICA DE LA RUEDA

¿Puedo pedirte que pruebes el ejercicio de la rueda en los próximos días, ahora que hemos incluido las declaraciones de buena voluntad? Una vez ampliado el cuarto segmento del sentido relacional para que abarque esta forma de cultivar la bondad, la empatía y la compasión, la rueda se convierte en un ejercicio de fortalecimiento que sigue basándose en la positividad de estos estados internos.

Tal vez descubras que, a medida que practicas este ejercicio, tu experiencia interna de los episodios interpersonales adquiere un nuevo matiz. Por ejemplo, unos días antes de escribir este capítulo, yo iba conduciendo por una autovía junto a la costa. Como estaba lloviendo mucho, había muy pocos coches en la carretera. Cuando me acercaba a un pueblo, me di cuenta de que el límite de velocidad había cambiado de repente y, mientras reducía la velocidad, vi a un policía por el espejo retrovisor. El agente encendió las luces de la sirena y me hizo detenerme para multarme por exceso de velocidad. Sabía que no le haría cambiar de opinión por mucho que hablara con él. Esperé a que se acercara a la puerta del coche y, mientras le entregaba mi carnet de conducir, observé su aire de seguridad. Me di cuenta de que probablemente cobraba alguna comisión en función de la cantidad de multas que pusiera. También me di cuenta de que aquello era una especie de trampa, pues no había forma de parar sin dar un frenazo cuando aparecía la señal en la carretera. Y allí estaba el policía, esperando a la siguiente víctima.

Aunque me sentía frustrado por el desarrollo de los acontecimientos, sabiendo que tendría que pagar una multa y asistir a un cursillo en una autoescuela, en cierto modo me solidaricé con el policía. Pensé que las arcas municipales necesitaban el dinero que pronto iban a quitarme de mi cuenta, y comprendí que discutir con el agente no iba a aportar nada positivo. Aunque suponía que iba a enfadarme con él, o conmigo mismo, me sorprendió agradablemente descubrir que casi me estaba poniendo en su pellejo. Miré al mar y sentí que aquella multa no era nada en comparación con los problemas que

afectan a nuestro planeta. Sonreí al agente y hasta le di las gracias. Me miró sorprendido y percibió al instante la generosidad y la buena voluntad que emanaban de mí. Es posible que tratara bien al siguiente conductor, gracias a la amabilidad que mostré con él. ¿Quién sabe? Pero, cuando se alejó, sentí que aquella experiencia me había fortalecido. Si había alguna injusticia que combatir, alguna cuestión a la que valiera la pena dedicar tiempo y esfuerzo, aquel estado de calma y lucidez eran el mejor punto de partida, pues me permitía no dejarme dominar por la ansiedad, el miedo o la irritación. Esa mañana, como de costumbre, había hecho el ejercicio de la rueda, por lo que sentí la capacidad de crear y mantener esa sensación de interconexión y solidaridad.

El viaje por la costa fue muy agradable, y ahora, que escribo estas páginas mientras contemplo las olas del Pacífico, tengo la sensación de que esa intención de bondad, empatía y compasión es una forma de poner la vida en contexto. Con esta perspectiva tan amplia, desarrollamos mejor la resiliencia, viendo las oleadas de energía e información que fluyen hacia nosotros y a través de nosotros, y sentimos que somos más que las olas. Tal vez nos parezcamos al océano; a fin de cuentas, las olas son solamente la expresión de la pasión del mar, minuto a minuto, ola tras ola.

¿Qué es este gran mar que somos yosotros?

Cuando empecé a explorar la rueda con mis pacientes, había una brecha en las actividades mentales del tercer segmento que llenaba el sentido de la vida con una nueva visión de la naturaleza de la realidad. Este espacio entre los pensamientos —la pausa mental entre sentimientos o recuerdos— se parecía al aprendizaje de la conciencia.

Con lo que me inspiraban aquellas reflexiones, sumadas a nuestra curiosidad por saber qué *es* en realidad ese espacio situado entre las actividades mentales, decidí añadir un paso más para completar el ejercicio de la rueda. En el siguiente capítulo, nos sumergiremos de lleno en la práctica de la rueda.

CAPÍTULO

6

Conciencia abierta

EXPLORACIÓN DEL CENTRO

La rueda de la conciencia nos ayuda a distinguir entre lo que sabemos acerca de los pensamientos, los sentimientos, las sensaciones y las percepciones situadas en el perímetro y lo que sabemos acerca del centro mismo. Una vez obtenido este conocimiento experiencial, podemos pasar a experimentar el conocimiento en sí mismo. En esta sección exploraremos específicamente el centro, y nos centraremos en el conocimiento como algo distinto de lo conocido. Dicho de otro modo, exploraremos qué es en realidad ser conscientes.

Cuando dirigimos la atención al centro, también nos sumergimos más en algunas de las cuestiones fundamentales de la naturaleza de la mente, lo que tal vez nos permita comprender mejor cómo hay que integrarla y reforzarla con el fin de crear más salud y bienestar.

¿Cómo explorar directamente el conocimiento de la conciencia? Se dice que Willie Sutton, el famoso atracador, cuando la policía le preguntó por qué robaba bancos, soltó sin más: «Porque ahí es donde está el dinero». Del mismo modo, al explorar el conocimiento de la conciencia, ¿por qué no examinar el centro mismo? Cuando les pido a mis pacientes o alumnos que se fijen en el centro, normalmente les sugiero que giren el radio de atención 180 grados para que puedan concentrarse en él.

A algunos girar el radio les parecía raro, por lo que propusieron introducirlo en el centro. Otros pensaron que la mejor manera de explorarlo era no mover ningún radio y dejar que la atención se concentrara en él. Radio girado, radio desplazado, radio en posición: todos los métodos permiten discernir el centro directamente. Algunas personas perciben una diferencia entre centrar la atención en la conciencia con un radio girado o desplazado y permanecer en la mera conciencia. Con independencia de la forma en que conceptualices y emplees la metáfora de la rueda, la intención es la misma: tener acceso directo al conocimiento de la propia consciencia, es decir, tomar conciencia de la conciencia.

RUEDA DE LA CONCIENCIA
CONOCIMIENTO
(conciencia)
LO YA CONOCIDO (los objetos de la conciencia)

RUEDA DE LA CONCIENCIA
CONOCIMIENTO
(conciencia)
LO YA CONOCIDO (los objetos de la conciencia)

Al principio ofrecía esta nueva exploración del centro al final de la vivencia, después de las declaraciones de buena voluntad. En ese momento pensaba que la conciencia lo abarcaba todo, así que ¿por qué no terminar con una profunda inmersión en el conocimiento de la propia conciencia? Pero ese enfoque no funcionó demasiado bien, pues quienes asistían a los talleres más cortos sentían que quedaban en suspenso, y no querían salir de allí con esa sensación de desamparo. Dejé esta exploración para después de la revisión de las actividades mentales del séptimo sentido, entre el tercer y el cuarto segmento del perímetro; parecía un lugar natural para situar este nuevo paso, y la gente respondió bien. Durante el ejercicio, puedes probar a hacerlo entre esos dos segmentos del perímetro, pero no dudes en cambiar los pasos propuestos para adaptarlos a tus necesidades y a tu temperamento.

(Este paso se suele dar después de concluir la revisión del tercer segmento de las actividades mentales, y antes de pasar a la revisión del cuarto segmento de las conexiones relacionales y las declaraciones de buena voluntad.)

Respira profundamente. *Esta es la parte nueva*: antes de desplazar el radio de la atención al cuarto y último segmento del sentido relacional, exploraremos el centro. A algunas personas les resulta útil imaginar que giran 180 grados el metafórico radio de la atención y ponen el foco en el centro mismo. A otras les parece mejor imaginar que alejan un poco el radio de atención y luego lo devuelven al centro. Y otras prefieren

dejar el radio de atención dentro del centro, o no tener ningún radio de atención, y apoyarse en el conocimiento del centro de la rueda. Con independencia de lo que te venga mejor, la idea es la misma: expón el centro a la experiencia de tomar conciencia de la conciencia. Comencemos con ese ejercicio ahora mismo. (Normalmente dejo pasar dos o tres minutos, transcurridos los cuales, sigo adelante.) Ahora te invito a que encuentres la respiración y disfrutes de ella, adentro y afuera... Ahora, cogiendo más aire, estira el radio y desplázalo al cuarto y último segmento del perímetro, que es nuestro sentido de conexión relacional.

Reflexionar sobre el conocimiento

¿Qué te ha parecido este ir de centro en centro? A muchos pacientes y alumnos les pareció extraño, por lo menos al principio. ¿Te ha parecido confuso o desconcertante? Algunas personas tienen la sensación de estar perdidas, de distraerse, de no saber qué hacer. No hay que alarmarse. En muchos aspectos, esto de apoyar la conciencia en la conciencia, de ser consciente de ella, es un paso muy avanzado. En una ocasión le enseñé esta técnica a un profesor que dirigía un centro de meditación, y me dijo que, en los cuarenta años que llevaba dando clases, aquella había sido la enseñanza más avanzada que había recibido en su vida profesional.

Sin embargo, después de haber enseñado la rueda de la conciencia a más de treinta mil personas y registrado la respuesta de cerca de diez mil alumnos que asistieron a pequeños talleres o seminarios, considero que, si bien las respuestas difieren entre unas personas y otras, hay una marcada coherencia en cuanto a las reacciones que describe cada una. Con independencia de la educación, el conocimiento de la meditación, las creencias religiosas, la edad, el sexo, la nacionalidad u otras características demográficas, las respuestas son únicas y, sin embargo, muy semejantes.

Independientemente de cuál sea tu experiencia como persona, eso es lo que estás experimentando en ese momento. Al revisar los resultados del estudio realizado con mis diez mil alumnos, quedó claro que la experiencia es uniforme en todo el planeta. Podemos exponer, por tanto, algunas consideraciones científicas acerca de lo que el ejercicio de la rueda revela sobre la naturaleza de la mente; un camino que recorreremos a medida que nos adentremos en la segunda parte.

La energía que genera la rueda

En el primer segmento del perímetro, hemos visto que avivas la conciencia de los cinco sentidos: oído, vista, olfato, gusto y tacto. Aunque quizá lo que sucede es que la diferenciación de cada uno de los cinco sentidos con respecto a otras formas de energía ilumina el limitado espacio de la atención focal. Activar un sentido cada vez hace que

menos sea más: más intenso en cuanto a enfoque, profundidad y precisión. Está bien conocer esta técnica, ya que puedes usarla para intensificar la experiencia de estar vivo en este mundo tan rico en matices sensoriales.

La próxima vez que almuerces, intenta saborear, oler, tocar y observar la comida, y detente en cada una de las corrientes sensoriales por separado. Yo he intentado incluso escuchar los alimentos. Nunca he comprendido por qué nos pasamos las comidas charlando, en vez de fijarnos un poco en lo que comemos. Por otra parte, reunirse para comer es un hábito social saludable y una forma de estar interconectados y crear así un equilibrio entre las oportunidades de conectarse tanto con la mente interior y las sensaciones como con la intermente y las personas que nos rodean. Un enfoque integrado nos animaría a buscar alguna forma de incorporar al proceso de manera sinérgica las experiencias internas y las interexperiencias, mientras respetamos y reforzamos la importancia y la naturaleza diferenciada de cada una de ellas. Cuando sentimos la comida, estamos en «modo conducto»; cuando usamos palabras para comunicarnos estamos en «modo construcción». Encontrar la manera de respetar ambos modos es una forma de ser más integradores a la hora de comer. Inténtalo alguna vez para comprobar qué se siente al establecer una diferencia entre canalización sensorial y construcción social, y qué sensación produce el hecho de relacionarlas cuando te reúnes con otras personas para almorzar.

En el segundo segmento del perímetro, la gente experimenta reacciones diversas, desde adormecimiento y confusión hasta una impresión de plenitud y conexión interior cuando se abre a las sensaciones del cuerpo. Si queda algún resto de experiencias problemáticas, habrá zonas del cuerpo que quizá se llenen de recuerdos o de reacciones emocionales o sensoriales, como miedo, pánico, tristeza o incluso dolor e imágenes del pasado. Al igual que en el resto de la rueda, estar abierto a lo que sucede cuando está sucediendo te da fuerza para estar con lo que existe, explorar las sensaciones corporales que quizá te inviten a investigar más a fondo qué significado tienen en tu vida pasada y presente.

Recuerda que la rueda refuerza lo que aprendimos en el ejercicio de la respiración al desarrollar la lente mentospectiva de la apertura, la observación y la objetividad ((véase la ilustración del apartado «Una lente mentospectiva»). Dejar que las cosas surjan con naturalidad es estar *abierto* a lo que existe. La *observación* minuciosa, que no consiste en sentir simplemente las cosas, hace que no te pierdas en los pensamientos o los recuerdos, e incluso que puedas volver a dirigir la atención por medio de la observación. Recuerda que observar no es lo mismo que sentir; ambas acciones son positivas, pero diferentes. La *objetividad* te da la capacidad de comprender que lo que surge es la fugaz aparición de un objeto de la atención: no es el conjunto de tu identidad o una realidad necesariamente verdadera. Es un proceso mental, un objeto de la mente. Por lo tanto, al ser abierto, observador y objetivo se estabiliza la capacidad mental que permite asimilar todas las experiencias interiores y exteriores.

En el tercer segmento del perímetro, los participantes en el estudio describían a menudo un extraño y sorprendente resultado. Cuando querían que entrara algo en la conciencia desde este séptimo sentido de las actividades mentales, muchas veces no sucedía nada. Esa claridad, como hemos visto, no era solo sorprendente, sino a menudo también tranquilizadora. Aunque hemos dicho que el adiestramiento mental no es lo mismo que aprender a relajarse, el hecho de tener acceso a una mente esclarecedora y tranquilizante, a una conciencia tan espaciosa desprovista de actividad mental, puede generar una sensación de paz.

La gente a menudo describe las actividades mentales como si «estuvieran burbujeando en medio de la nada». En uno de mis últimos retiros, le pregunté a un científico experto en meditación qué era la mente, y me dijo que «la mente es experiencia». Presionando un poco más, le pregunté cómo es esa experiencia. «La mente —me dijo— es el burbujeo de la experiencia; burbujea y luego desaparece.»

Para muchas personas, explorar los vaivenes de la mente es algo muy estimulante. Tal vez a ti te suceda también lo mismo; cuando son capaces de expresarlo, las personas suelen sorprenderse de que toda actividad mental —todo pensamiento, sentimiento, recuerdo o creencia— posea una cualidad inestable y transitoria en la que no se habían fijado antes. No había nada tangible. Todo parecía ir y venir, a menudo sin conexión aparente con cosas que habían sucedido antes o que sucederían después. Eran, de hecho, como burbujas que se acababan de formar en una bebida gaseosa, que borboteaban y estallaban conforme desaparecían en la superficie de la conciencia.

Y luego está el paso que consiste en devolver el radio de la atención al centro. Tanto si el radio se ha movido hacia el perímetro como si no, las reacciones son bastante similares. A algunas personas les parece confuso, desorientador e inasible. A otras les resulta extraño.

Un participante en un taller declaró que aquella conciencia de la conciencia le pareció «muy rara». Cuando le pregunté qué quería decir exactamente, me contestó: «Quiero decir que fue "misterioso"». Y cuando le pregunté qué quería decir con «misterioso» respondió que «realmente extraño». Entonces me vi en la necesidad de decir algo como esto: «Las palabras que empleamos son símbolos lingüísticos que no siempre reflejan con exactitud lo que queremos decir o lo que hemos experimentado. Y a veces esas palabras indican que estamos comparando nuestras experiencias pasadas y nuestras expectativas actuales con lo que está sucediendo en el presente. Si abandonas las comparaciones y los símbolos de lo *raro*, lo *misterioso* y lo *extraño*, y te pones a pensar un momento en esa experiencia, podrás ver si sientes cómo es, cómo fue la toma de conciencia de la conciencia». Permaneció en silencio mientras el resto del grupo esperaba su respuesta. Luego sonrió y, con un brillo en la mirada, dijo: «Fue increíblemente apacible. Fue muy clara, muy vacía y, sin embargo, muy plena. Fue asombrosa».

No fue el único. Otros miembros del grupo dijeron cosas similares, como las que se dicen en otros talleres. He aquí algunas de las palabras que se han usado para intentar expresar cómo es la toma de conciencia de la conciencia: «más grande que el cielo», «más profunda que el océano», «paz absoluta», «alegría», «tranquilidad», «seguridad», «conexión con el mundo», «Dios», «amor», «a gusto en el universo», «atemporal», «expansión», «infinitud».

¿Qué sucede aquí? ¿Por qué dirían esas cosas los miembros de grupos tan dispares? A decir verdad, a algunos participantes este paso les resulta muy difícil, por lo que no dan ninguna descripción, o se limitan a decir que se desorientan o que, como se sienten confusos, se centran en la respiración. Pero son muchas las personas de todos los talleres que he impartido, con independencia del conocimiento que tuvieran de la meditación, que han hecho las mismas afirmaciones. Hace poco presenté la rueda en una sala ante tres mil personas, y cientos de ellas levantaron la mano cuando les pregunté si tenían una sensación de efusividad o de pérdida de la noción del tiempo. Algunos estudiantes que han viajado desde muy lejos hasta mis clases han comentado: «Nadie se cree que estas afirmaciones se repiten una y otra vez». Por suerte, las grabé cuando encuesté a diez mil personas sobre el asunto, así que tenemos todas las respuestas grabadas. Y el modelo sigue repitiéndose a medida que la gente se sumerge en la práctica de la rueda. Una participante me entregó incluso una nota después del intercambio de pareceres: no se atrevió a decir lo que le había ocurrido en ese paso, que ella experimentó como «una sensación de paz y expansión increíbles, una plenitud que no había sentido nunca», porque pensó que los demás supondrían que estaba dándose importancia. Un hombre llegó a decir que sentía tanto amor que no podía compartir esa experiencia por temor a que los compañeros de trabajo que estaban en el seminario lo considerasen débil. Aunque cada una de estas descripciones sea única, todas ellas presentan los mismos sentimientos de amor, alegría y expansión abierta e intemporal. Sé que, cada vez que hago el ejercicio de la rueda, el paso del «centro en el centro» es siempre un poco diferente. A veces ni siquiera se produce un cambio y me quedo atascado en el perímetro, pensando en lo que quiero que suceda o sintiéndome arrastrado por los recuerdos de ejercicios anteriores y deseando que se repitan. Si espero que las cosas se produzcan de una cierta manera, resulta que en la realidad no sucede así. El peligro de la repetición estriba en la tendencia a desprenderse de experiencias anteriores y dejarse llevar por la costumbre, que en este caso consiste en apoyarse en el centro.

Para saber qué significa todo esto exactamente, tendremos que plantear algunas preguntas clave sobre el ejercicio de la rueda y sobre lo que nos deparará la conciencia en la segunda parte, a medida que veamos las consecuencias de los mecanismos mentales que nos permiten saber cómo aplicar la rueda de la conciencia en la teoría y en la práctica. Al explorar estas experiencias, vemos la naturaleza de la mente y aprendemos a aprovechar mejor la rueda. Al terminar esta primera parte del libro, deberíamos hacer el ejercicio completo adaptándolo al ritmo de la respiración.

La práctica consolidada de la rueda

Para integrar en tu vida la teoría y la práctica de la rueda, conviene reflexionar sobre estos conceptos e inmersiones experienciales. A veces estamos demasiado ocupados para practicar el ejercicio, cuando este, si se hace en el tiempo libre o con ayuda de mis grabaciones, no suele llevarnos más de media hora. Aunque andes siempre falto de tiempo, encontrar momentos para focalizarse en la respiración es una buena forma de centrar la atención, y es algo que puedes practicar hasta en la cola del supermercado. Otra forma de asegurarte que reflexionas un poco todos los días es recorrer segmentos del perímetro en pequeños intervalos de cinco minutos que puedas ir sacando a lo largo del día. Así pues, hay muchas maneras de hacer el ejercicio, y puede que dividir los veinte minutos de reflexión en cuatro espacios de cinco minutos sea igual de beneficioso que realizarlo de un tirón, aunque todavía está por demostrar científicamente. Un poco siempre es mejor que nada; lo regular es mejor que lo aleatorio. Tal vez descubras que la práctica continuada de la reflexión es útil para que este saludable e integrador adiestramiento mental pase a formar parte de tu vida cotidiana.

La rueda en su conjunto tiene un ritmo y un desarrollo precisos que muchos han querido preservar tratando de hacer el ejercicio completo en sesiones más cortas. Así pues, me animé a mí mismo, y luego a otras personas, a hacer el siguiente ejercicio, que yo llamo «rueda consolidada» porque se lleva a cabo a un ritmo distinto, pero sirve también para incorporar a tu vida toda la rueda, tanto su teoría como su práctica. De este modo integramos la teoría y la práctica de la rueda en su totalidad. La que encontrarás en mi página web dura siete minutos.

La idea básica es que, con cada movimiento del radio de la atención, estamos aprovechando la atención focalizada para encauzar el radio, coger los elementos del perímetro y luego desplazar el radio mientras reorientamos la atención. En el primer segmento, los cinco sentidos básicos —oído, vista, olfato, gusto y tacto— se asimilan en cada ciclo de inspiración y espiración. Naturalmente, la cadencia de este movimiento va sincronizada con tu respiración, por lo que, aunque tengas a tu disposición una versión estándar en nuestra página web, tal vez te funcione mejor sincronizarla con tu respiración y no con la mía o con mi voz cuando pauta las transiciones. Esto supone que has aprendido de memoria y codificado en el cerebro los pasos que se describen en el capítulo 4 para facilitar el acceso (véase «El ejercicio completo de la rueda»); aquí el enfoque clave consiste en desplazar el radio en el momento de la inspiración, e imbuirse en algún punto del perímetro con las inspiraciones y las espiraciones, para luego centrarse en la siguiente inspiración.

En el segundo segmento del perímetro se podría incorporar una característica complementaria, que consistiría en imaginar que la respiración llega desde una parte concreta del cuerpo y, además de eso o en su lugar, se dirige a la misma zona. Prueba ambos métodos y decide cuál funciona mejor para ti. Si empezamos por las sensaciones

de los músculos y los huesos de la cara, por ejemplo, durante la inspiración podemos imaginar que el aire entra por el rostro, o, durante la espiración, que sale por él. Luego imaginamos que el aire entra o sale por el cuero cabelludo. Para mí, el cambio a las sensaciones de esa otra parte del cuerpo por medio de la inspiración me hace sentir bien, de la misma manera que me causa un buen efecto el envío del aire a esa misma zona antes de pasar a la siguiente inspiración. Puede que a ti el cambio te siente mejor en ese punto o en la espiración misma. Y, si hay una parte del cuerpo que necesita un poco más de aire, pues adelante. Tómate el tiempo que necesites y el tiempo de que dispongas.

En el tercer segmento del perímetro —el cultivo de la conciencia abierta—, hay ciclos de la respiración que parecen funcionar bien en las dos partes en que hemos dividido las actividades mentales. Y después, para doblar o retraer el radio, para el paso del «centro en el centro», respiro las veces que necesite. A veces, en esta parte del ejercicio, pierdo por completo la noción del tiempo, por lo que me resulta útil poner una alarma si tengo un horario que cumplir y no quiero llegar tarde a mi siguiente cita. En ocasiones pongo una alarma previa a intervalos de tres minutos para que suene antes del tono final, y así no tengo que recorrer a toda prisa el cuarto segmento del ejercicio.

En este segmento tienes que sincronizar el cambio de foco —de nuestros seres más cercanos a los seres vivos en general— con cada ciclo de la respiración. Y cuando llegues a las declaraciones de buena voluntad, puedes probar diversas formas de adecuar la respiración a cada grupo de palabras. A mí me resulta muy relajante hacer la declaración inicial durante la inspiración y luego comprobar los detalles durante la espiración. Después repito la frase básica —por ejemplo, «Que todos los seres vivos sean felices»— al final de la espiración. En este caso sería algo parecido a:

(inspiración): Que yosotros seamos felices
(espiración): y vivamos con sentido, conexión y ecuanimidad
(inspiración): y un corazón alegre, agradecido y feliz.
(espiración): Que yosotros seamos felices.

De este modo puedes jugar con la duración de estas afirmaciones para encontrar algo que se adapte a ti y a cada enunciado.

Alentar la práctica de la rueda de la conciencia consolidada es una buena forma de tomarse unos minutos para completar una rueda y coordinarla con el ritmo natural de la respiración.

Tómate tu tiempo, siente la vida y respira en la rueda. Cuando exploremos las implicaciones y las aplicaciones de estas ideas y prácticas en los capítulos siguientes, te invitaré a que sigas practicando con regularidad, haciendo que la integración de la rueda pase a formar parte de tu vida, con independencia de la forma en que se presente. Esta práctica continuada, a medida que seguimos avanzando, te permitirá ampliar tu experiencia y adaptar estos nuevos conceptos a la posibilidad de seguir reforzando la mente y el bienestar.

SEGUNDA PARTE

La rueda de la conciencia y los mecanismos de la mente

CAPÍTULO

7

La mente y el flujo de energía del cuerpo

Cuando practicamos la rueda de la conciencia, contamos con la experiencia subjetiva del perímetro, el radio y el centro. Esta imagen visual de la rueda es una metáfora que nos ayuda a distinguir entre el conocimiento y lo conocido, y a relacionarlos con la atención. En la segunda parte de nuestro viaje vamos a hacer que te sumerjas primero en la práctica de la rueda y después exploraremos más a fondo algunos mecanismos potenciales de la mente que son la esencia de todas estas experiencias.

Aquí exploraremos lo más destacado de estos mecanismos —tanto en el cuerpo como en el cerebro, junto con otros aspectos de la conexión de la mente con el flujo de energía— para poder comprender mejor la rueda de la conciencia. ¿Por qué tenemos que construir todo un entramado de mecanismos potenciales bajo la metáfora de la rueda? Si conociéramos mejor los procesos que podrían estar desarrollándose, sacaríamos más partido al poder de la conciencia en la vida cotidiana. Como dijo en una ocasión Louis Pasteur: «La suerte solo favorece a la mente preparada». Probar la rueda de la conciencia y comprender sus posibles mecanismos preparará tu mente para los encuentros fortuitos que inevitablemente te deparará la vida.

En el primer segmento del perímetro nos centramos en el flujo de energía que se dirige al cuerpo en forma de sonido, luz, interacciones químicas (como el olfato y el gusto) y presión cinética (como el tacto). Nacemos con receptores que detectan esas formas de energía, y, por medio de los cinco sentidos, nuestro cuerpo recoge dicho flujo de energía. Esta aportación energética influye en el cuerpo sin que nos demos cuenta, y en la conciencia se percibe también como una experiencia subjetiva. La energía que llega a los receptores corporales se transforma en flujo de energía en el interior de nuestro cuerpo, y provoca las descargas neuronales y los propios cambios fisiológicos, que nos permiten sentir y percibir el mundo exterior —el mundo que está fuera del cuerpo— e interaccionar con él.

Para muchos científicos, la propia manera en que percibimos esos estados corporales como una experiencia subjetiva de la conciencia sigue siendo un rompecabezas difícil de resolver. Sí, los procesos fisiológicos son a veces esenciales para la conciencia de la mente, tal como sostienen numerosos científicos. Pero nadie sabe decir *cómo* pasan las moléculas y el flujo de energía a la experiencia consciente. Tenemos muchas preguntas abiertas sobre esta etapa, muchas propuestas sobre el paso de la materia a la mente y muchas teorías que se debaten en círculos académicos, pero lo cierto es que todavía no sabemos cómo nos hacemos conscientes.

Hace unos dos mil quinientos años, Hipócrates afirmó que el cerebro era el origen de todas las penas y las alegrías, la única fuente del espíritu. Este punto de vista sustentado por la medicina tradicional, aunque siga estando bastante extendido, no cuenta toda la historia. Aun cuando no sea muy habitual en la neurociencia que el interés teórico se desplace del cerebro mismo al resto del cuerpo, resulta interesante ver qué tiene que decir al respecto el médico y neurocientífico António Damásio. En una conferencia pronunciada en Londres ante mil doscientos expertos, en la cual resume algunos de los argumentos importantes de su libro *El extraño orden de las cosas*, dijo lo siguiente:

> La mayor parte de la vida sobre la Tierra se vivió sin ninguna clase de sistemas nerviosos. Estos son desarrollos evolutivos recientes. Los sistemas nerviosos, una vez implantados, hicieron que aparecieran las mentes con facultades en las que se basan nuestras culturas. Pero, hasta ese momento, la vida se desarrolló perfectamente sin ellos.

Damásio nos recuerda que el cuerpo propiamente dicho es anterior al cerebro.

> Otra cuestión interesante es que muchas veces, cuando la gente piensa en el entendimiento, solo está pensando en el cerebro. [...] Tienen la idea de que la mente sale del cerebro como si este fuese el *único* generador de mentes. Eso es falso. Las mentes las hacen los sistemas nerviosos en colaboración con el cuerpo.

Se trata de un momento importante para la neurociencia, pues un investigador experimentado nos propone que miremos más allá de la manida idea de que «la mente es un reflejo de la actividad cerebral». Y Damásio sigue explicando por qué ese punto de vista es falso: «Por la sencilla razón de que antes de que hubiera cerebros, antes de que hubiera sistemas nerviosos, había cuerpos que hacían cosas complejísimas, y por la sencilla razón de que los sistemas nerviosos son subproductos de unos cuerpos que necesitan regular su complejidad».

Seguiremos hablando de la necesidad de regular la complejidad y rastreando esa idea cuando analicemos los mecanismos que subyacen a un aspecto de la mente que hemos mencionamos más arriba, el de la autoorganización de los sistemas complejos. Damásio prosigue:

> Por tanto, en lugar de pensar, como suele hacerse, que el cerebro es un sistema superior que hace funcionar las cosas y produce mentes, pensemos en los cuerpos, que por su complejísima biología necesitan coordinadores. Estos coordinadores son en realidad sistemas nerviosos. Debemos darnos cuenta de que no tenemos un cerebro asistido por el cuerpo, sino al revés. Tenemos un cuerpo asistido por el sistema nervioso. En cuanto vemos los sistemas nerviosos como servidores de la vida, y no al revés, las cosas empiezan a tener un poco más de sentido.

Dar sentido a la mente significa superar la idea de que esta es solo el resultado de la actividad cerebral. Desde la perspectiva de Damásio vemos que nuestra vida mental es al menos algo plenamente encarnado. Entonces, si nos concentramos en el cuerpo

recubierto de piel, ¿qué es lo que se está regulando? ¿En qué consiste realmente esta complejidad?

Vamos a tomar como ejemplo los sentimientos cuando conectan nuestra experiencia subjetiva y mental con la fisiología del cuerpo. En el ejercicio de la rueda, durante la revisión del segundo segmento del perímetro, se te pidió que tomaras conciencia del estado del cuerpo. Este sexto sentido periférico es una representación visual del flujo de energía corporal: el estado del cuerpo en este preciso momento. Tales estados corporales son la base de los sentimientos.

Luego, en el tercer segmento, se te invitó a abrirte a cualesquiera emociones, pensamientos, recuerdos, intenciones, creencias u otras actividades mentales que surgieran. Entonces explorabas cómo la experiencia subjetiva del conocimiento, de la conciencia misma, te permitía conocer la aparición, la presencia y la huida de estas actividades mentales. Es posible que estas funciones más elaboradas sean también encarnaciones del flujo de energía, patrones tal vez configurados por las complejas descargas neuronales del cerebro. Estos modelos sugieren que, mientras que el segundo segmento del perímetro podría corresponder a estados corporales, el tercer segmento tal vez surja a partir de las descargas neuronales.

Pero ¿qué *son* en realidad esas actividades mentales? ¿Qué son las sensaciones corporales? ¿Tendrán esos elementos del segundo y tercer segmento periférico algo en común entre sí y con el primer segmento de las sensaciones del mundo exterior (vista, oído, olfato, gusto y tacto)? ¿Y qué hay del cuarto segmento, el de las relaciones con las cosas situadas fuera de este cuerpo que habitamos? ¿Compartirán algún elemento fundamental, tendrán algún mecanismo común bajo la metáfora y la experiencia de la rueda?

En otras palabras, ¿de qué están hechos esos puntos periféricos? ¿Cuáles son esos *datos conocidos* de la mente?

Volvamos a las ideas de Damásio sobre la centralidad de los sentimientos. Puede que surgieran muchos durante el ejercicio de la rueda, desde cuyo centro tomaste justamente conciencia de ellos. Pero ¿qué *es* en realidad un sentimiento?

Damásio sugiere que las señales procedentes del cuerpo son el medio por el que un estado emocional entra en la conciencia en forma de «sentimiento». Por lo tanto, el sentimiento sería la experiencia consciente de la emoción. Muy bien, pero entonces ¿qué son las emociones? Estos estados son señales que llegan al sistema nervioso central por diversas vías, entre las cuales figuran el torrente sanguíneo, las ramas periféricas del sistema nervioso autónomo y, además, el «sistema nervioso entérico». Como afirma Damásio: «El sistema nervioso "intestinal" es en realidad el primer cerebro [...], es el origen de los sistemas nerviosos».

A diferencia del cerebro intestinal y el cerebro del corazón —los sistemas neuronales interconectados que rodean estos órganos—, dentro del cerebro propiamente dicho, la parte más profunda y más antigua desde el punto de vista evolutivo, esto es, el

tronco encefálico, es la que recibe las primeras señales corporales. Según Damásio, los grupos de neuronas situados en el tronco encefálico, llamados núcleos, «proporcionan al sistema nervioso central la primera integración orgánica completa de los estados corporales». Estos núcleos del tronco encefálico los tienen incluso los insectos, lo que significa que los sentimientos forman parte de la vida desde hace cientos de millones de años. Un sentimiento, por lo tanto, es básicamente una representación del estado del cuerpo.

Como mamíferos que somos, tenemos varias regiones muy desarrolladas encima del tronco encefálico, por lo que el paso de las señales neuronales es más complejo que el de un insecto. Eso no hace que sean mejores, sino simplemente diferentes en muchos aspectos, incluida su complejidad.

Podemos basarnos en que ese intelecto encarnado más allá del cerebro está formado por modelos de flujo de energía encarnada. Lo que representan los tres primeros segmentos son flujos de energía procedentes del mundo exterior, del cuerpo y de las complejas construcciones neuronales que crean actividades mentales. Nuestro cuarto segmento de conexiones relacionales, como hemos visto, podría ser una forma de distribuir el flujo de energía, un modelo de interacciones entre nuestro yo interiormente encarnado y las conexiones que establecemos con otros yoes y con el mundo en que vivimos.

En resumen, los puntos periféricos de la rueda constituyen una metáfora visual de las diversas formas y ubicaciones del flujo de energía: el conducto del primer segmento del mundo exterior, el conducto de las sensaciones somáticas del segundo segmento, las construcciones neuronales de las actividades mentales del tercer segmento y la interconexión, en cuanto canalización y construcción, de nuestra vida relacional. Pues bien, todo lo que conocemos del perímetro representa modelos de flujo de energía, y el radio simboliza el cuidadoso encauzamiento de ese flujo. Pero seguimos sin saber qué es lo que está en el centro del conocimiento. Para abordar esta cuestión tan importante sobre el origen de la conciencia, vamos a explorar primero las ideas básicas de la mente y a buscar estrategias para estudiar la consciencia.

CUIDA TU CEREBRO

En la primera parte dijimos que la mente tiene cuatro elementos característicos: experiencia subjetiva, consciencia, procesamiento de la información y autoorganización. Aquí estamos explorando cómo influye el ejercicio de la rueda en cada una de estas facetas, así como el mecanismo que en potencia comparten. Tal vez este importante mecanismo sea el flujo de energía.

La mente es capaz de percibir y dirigir el flujo de energía. La experiencia subjetiva puede que simplemente perciba ese flujo, ya venga del interior o del exterior del cuerpo.

La mente dirige el flujo de energía a lo largo de la sustancia física de las neuronas interconectadas a medida que los iones entran y salen de sus membranas y liberan unas sustancias químicas conocidas como neurotransmisores. Ese flujo neuronal activa a su vez el ADN, produce la síntesis de proteínas y la modificación o el desarrollo de conexiones llamadas sinapsis, forma circuitos y permite que las señales se abran camino entre las neuronas conectadas e incluso estimula el crecimiento de la vaina de mielina que refuerza las conexiones funcionales y mejora la comunicación neuronal. La mielina, cuando llega a las neuronas interconectadas por medio de la sinapsis, hace que el potencial de acción —el flujo de iones— sea cien veces más rápido, y el período de reposo entre las descargas, o período refractario, treinta veces más breve. Cien multiplicado por treinta es igual a tres mil. Así pues, con el concurso de la atención, con lo que se puede hacer con la *mente*, consigues crear nuevas conexiones sinápticas o modificar las ya existentes y extender la mielina para que el flujo de energía sea tres mil veces más rápido, y más coordinado, a fin de que las descargas neuronales sean más complejas, trazando así mapas de información en el cuerpo y en el cerebro.

A esto se añade el hecho de que la activación de los modelos neuronales por parte de la mente o de otras experiencias puede modificar los reguladores químicos situados sobre los genes, los reguladores epigenéticos, entre los que se encuentran las histonas y los grupos metilo, como las moléculas no ADN que determinan la forma en que se expresan los genes y se producen las proteínas, y este es el tercer método que tiene la mente para modificar el cerebro. Las modificaciones epigenéticas alteran el crecimiento del cerebro en respuesta a experiencias futuras.

Sorprendentemente, como ya se ha comprobado, la mente influye en las descargas neuronales, moldeando el crecimiento sináptico, la formación de mielina y la modificación epigenética. Todo ello indica que la mente moldea la experiencia —el flujo de energía e información—, la cual modifica la estructura y las funciones del cerebro. ¿Cómo lo consigue? *Dirigiendo* el flujo de energía e información. ¡Vamos, mente, vamos!

Esta relación entre mente y cerebro es una de las razones por las que en el Mindsight Institute hemos adoptado los lemas «Cuida tu cerebro» e «Inspirar para recablear», en el sentido de que la mente se puede usar para dar integridad al cerebro y reconfigurar tu vida con el fin de que sea más plena, libre y satisfactoria. Una interpretación como esta viene a decir que la mente y el cerebro no son la misma cosa; unas veces nos arrastra la experiencia de la mente en una dirección concreta y entonces vamos en piloto automático; otras veces aprovechamos el poder de la atención, dirigiendo el flujo de energía e información con intención y conocimiento para que el cerebro se active de una forma que quizá no sea natural. Así es como la práctica de la rueda puede transformar el cerebro. Cuando insistes en adiestrar la atención, la conciencia y la buena voluntad, estás yendo a favor de un modelo de actividad neuronal

—un estado de integración— que, según los investigadores, hará posible que varios rasgos de la integración, a partir del crecimiento pleno del cerebro, lleguen a formar parte de tu vida.

De este modo podemos inspirarnos unos a otros para recablear el cerebro a nuestro antojo. Cuando cuidamos nuestro bienestar, el cerebro nos ayuda a crear más integración neuronal a medida que nos volvemos a conectar con la salud.

EL CEREBRO EN LA MANO

Para visualizar la integración del cerebro mediante la práctica de la rueda, puede que resulte útil tener siempre a nuestra disposición un esquema del cerebro. En una mano, pon el pulgar en el centro de la palma y dobla los dedos por encima de este; tendrás entonces un práctico esquema del cerebro humano. Yo suelo usar este método para visualizar fácilmente la integración de un órgano tan complejo.

En este esquema, los ojos y la cara estarían delante de los nudillos, y la muñeca representaría la médula espinal. Si levantas los dedos y el pulgar, verás la palma de la mano, que representa la zona del tronco encefálico. Esta es la parte correspondiente al cerebro, en lo más profundo del cráneo y de la historia de tus antepasados, la cual crea un patrón de descargas neuronales que simboliza o re-presenta, lo que António Damásio denomina «plena integración del organismo».

A continuación añadimos lo que tradicionalmente se llama región límbica, representada por el pulgar, que en realidad es un conjunto de áreas que también están conectadas con otras partes del cerebro. Por abajo estarán conectadas con el tronco encefálico, y por arriba con el córtex, una amplia zona representada por los dedos que se pliegan sobre el pulgar. Aunque los límites de estas áreas tal vez sean menos precisos que lo que sus nombres indican, resulta muy cómodo ver su disposición espacial representada en la mano. Exploraremos más adelante algunos aspectos de cada una de estas zonas para comprender posibles mecanismos internos de la mente, pero ahora nos limitaremos a examinar un área que pone en comunicación el cuerpo, la región límbica y el córtex; este importante circuito —la *corteza insular* anterior, o simplemente ínsula— crece con la práctica de la meditación.

Damásio ha observado que «las cortezas insulares proporcionan: a) un mapa de los estados sensoriales más claro que el del tronco encefálico; y b) un mapa adecuado para interconectarse con otros mapas corticales relacionados con la memoria, el razonamiento y el lenguaje (homeostasis sociocultural)».

Aquí vemos un vínculo entre algo que sucede en el cuerpo propiamente dicho y el traslado de ese estado corporal al tronco encefálico y a la ínsula. Ese «algo» se transmite en forma de señal y luego se representa dentro del tronco encefálico a la manera de lo que los científicos llaman «mapa». Se cree que esta representación neuronal, o mapa del cerebro, es un modelo de descarga neuronal, esto es, un conjunto de neuronas que se activan siguiendo un patrón que simboliza, o planifica, la información neuronal. La activación neuronal es un modelo energético de las descargas neuronales. En este caso, la activación de la ínsula representa el estado del cuerpo. Y, a diferencia de la cartografía del tronco encefálico, la ínsula llega a las demás partes del cerebro y crea asociaciones mucho más complejas, las cuales configuran la imaginación, la conciencia de uno mismo, el lenguaje y la forma sociocultural de equilibrar nuestro funcionamiento. Cada uno de estos procesos aporta algo a la homeostasis, es decir, a nuestra forma de sobrevivir y prosperar.

Según Damásio, la regulación de nuestra estructura influye en el sistema nervioso y en la forma de crear lo que él denomina «programas de acción», que posibilitan la supervivencia del organismo y el progreso de la especie, con el fin de que alcancemos la homeostasis. Estos programas entrañan una serie de «órdenes» que dirigen la acción:

> La orden proviene de las circunstancias *internas* del organismo o de lo que sucede en el mundo *externo*. [...] Los sistemas sensoriales del cerebro analizan constantemente el estado interno del organismo, su entorno y el proceso creativo. *Los sentimientos son el resultado de la experiencia mental de los programas de acción*. Los sentimientos son conscientes y tienen una valencia. [...] Los sentimientos son como informes naturales del estado de la vida en el interior del organismo.

El estado de la vida es el estado de nuestro cuerpo. Esto respalda la idea de que nosotros —nuestras mentes— estamos plenamente encarnados. El cuerpo no es simplemente una furgoneta que transporta la cabeza; es una importante explicación

interna de la esencia de nuestro ser. Así pues, el mapa del cerebro en la mano es solo un aspecto de un amplio yo corporal que moldea nuestro ser.

Como sugiere Damásio más adelante: «El diseño de las mentes —y en concreto el de los sentimientos— se basa en las *interacciones* del sistema nervioso con su organismo. *Los sistemas nerviosos no crean las mentes ellos solos, sino en colaboración con el resto del organismo*. Esta afirmación se aleja del punto de vista tradicional, según el cual el cerebro es el único origen de la mente».* Esto apoya nuestra propuesta inicial de que la mente es relacional y está plenamente encarnada.

Al abordar el asunto de por qué tenemos sentimientos, esto es lo que responde Damásio:

> He aquí el quid de la cuestión: una vez que tienes sentimientos, puedes orientar tu vida, tu vida mental, y lo que planeas hacer, a partir de lo que sientes. [...] El sistema sensorial hace que el cuerpo, la fisiología y el estado homeostático influyan en el comportamiento.

Según Damásio, los sentimientos son esenciales para la organización del comportamiento, pues evocan la moción (el movimiento) en el sentido de lo que nosotros llamamos «e-mociones». Y, como una máquina predictiva, Damásio sugiere también que necesitamos los sentimientos para guiar el comportamiento de manera organizada. Aprendemos del pasado y prevemos el futuro incorporándolos a los sentimientos del presente. Los sentimientos no son un elemento secundario de una vida bien vivida; son la forma en que vivimos como un ser plenamente materializado.

Hay una parte del cuerpo, el cerebro, concretamente, que desempeña un papel especialmente importante en la interpretación de quiénes pensamos que somos y, sobre todo, de cómo pensamos. Partiendo de la primera cartografía de las señales corporales realizada por el tronco encefálico, y posteriormente de la tejedura de un rastro de emoción, motivación, evaluación, memoria y apego por parte de la región límbica, llegamos al córtex. El neocórtex se desarrolló durante la evolución de los mamíferos. Es una zona del cerebro que se agrandó mucho en los primates y luego, cuando apareció la especie humana, la parte anterior o región prefrontal se interconectó más estrechamente con otras regiones. Este córtex prefrontal es uno de los centros más integradores del cerebro, pues conecta entre sí la energía e información cortical, límbica, encefálica, somática e incluso social.

¿Estamos realmente seguros de que la conciencia surge solo del córtex? La respuesta es que no. Esta es la opinión de Damásio sobre la consciencia y el cerebro: «No hay ninguna región o sistema cerebral que satisfaga todos los requerimientos de la consciencia: los componentes de la perspectiva individual, los sentimientos de la subjetividad y la integración de experiencias. No es de extrañar que los intentos de encontrar la ubicación de la consciencia en el cerebro no hayan tenido éxito». Al abordar la diversidad de áreas que influyen en estos aspectos de la consciencia, Damásio sigue diciendo: «Estas regiones y sistemas participan en el proceso como si fueran un

conjunto, entrando y saliendo de la cadena de montaje de manera ordenada. Una vez más, hay que resaltar que estas zonas del cerebro no trabajan solas, sino que colaboran estrechamente con el cuerpo propiamente dicho».* De este modo, la consciencia se materializa plenamente.

Los mapas o representaciones neuronales generadas por las regiones corticales afectan claramente a las imágenes e ideas que experimentamos en la consciencia. Una zona de este córtex cartográfico, reflexivo y razonador nos permite vislumbrar la mente de otros... y la nuestra. Esta disposición mental —también denominada teoría de la mente, mentalización o funcionamiento reflexivo— abarca una serie de áreas entre las cuales se encuentra el córtex prefrontal. Cuando el elemento interno de esta región prefrontal se comunica con una región posterior —la corteza cingulada posterior—, ambas forman dos nodos en un sistema que, junto con otras regiones corticales, está activo incluso cuando descansamos. A causa de esta actividad en segundo plano, a causa de esta manera predeterminada de estar en marcha aunque no se nos haya asignado ninguna tarea, los científicos han llamado a este conjunto de estructuras interconectadas de delante atrás *red neuronal por defecto* (RND).

> El proceso relacionado con la integración de experiencias requiere la ordenación de las imágenes como si fueran una narración y la coordinación de estas con el proceso de subjetividad. Esto se hace gracias a las cortezas de asociación de ambos hemisferios cerebrales dispuestas en redes a gran escala, de las que la red neuronal por defecto es el ejemplo más conocido. Las redes a gran escala conectan regiones cerebrales no continuas mediante rutas bidireccionales de considerable longitud.*

Veamos cómo se relaciona esta RND con tu experiencia de la rueda.

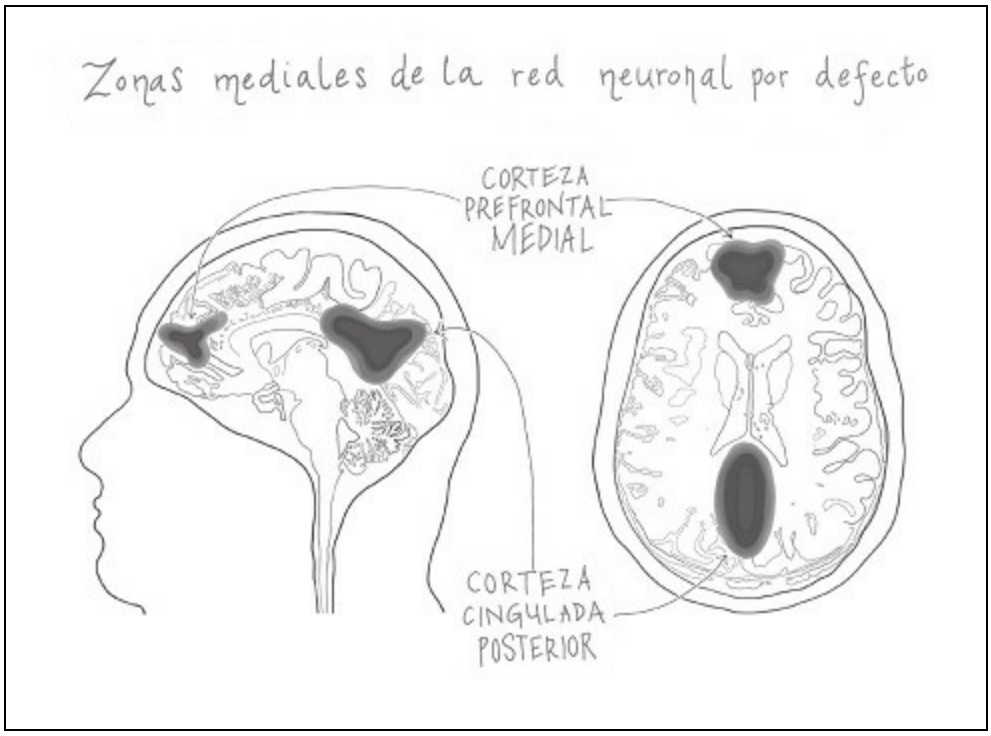
LA RED NEURONAL POR DEFECTO

Las nuevas investigaciones sobre el cerebro plantean interesantes preguntas sobre quiénes somos, cómo llegamos a ser así, y en qué medida prácticas tales como la de la rueda afectan a nuestra forma de estar en el mundo. Como es natural, los estudios sobre la mente y el cerebro plantean preguntas sobre el yo y la consciencia; y esas investigaciones nos ayudan a enfocar nuestra exploración de los potenciales mecanismos de la rueda.

Mira el esquema del «cerebro en la mano», con los dedos corticales plegados sobre el pulgar límbico situado en la palma encefálica. El lóbulo frontal del córtex, situado justo detrás de la frente, está representado por los dedos, desde los segundos nudillos hasta las uñas. Desde el centro del lóbulo frontal, extendiéndose por el cerebro en dirección a las regiones posteriores, se encuentran las zonas interconectadas que forman los nodos mediales de la red neuronal por defecto.

Los circuitos de la RND se presentan como una serie de zonas mediales interconectadas que discurren por el centro del cerebro, desde la parte de delante para atrás. Aquí nos centraremos solo en las zonas mediales para facilitar la consulta.

He aquí una forma de evaluar el papel que desempeña la RND en nuestra vida. En muchas personas, estas zonas mediales están estrechamente unidas entre sí y crean un circuito muy diferenciado que llega a dominar la actividad de otras partes del cerebro. Imagínate una pandilla de amigos del colegio que no quieren dejar entrar a nadie en su grupo. Eso es lo que las zonas interconectadas consideran su estado de referencia, su modo por defecto. La estrecha vinculación existente entre los amigos puede conducir a la exclusión de otros compañeros de clase; la estrecha relación de estas zonas mediales impide la participación de otras partes del cuerpo y del cerebro.



Uno de los elementos clave de esta red medial es una zona llamada *corteza cingulada posterior*, o CCP. En términos anatómicos y funcionales, la CCP es un nodo coordinador de la RND, una especie de líder de la pandilla. Hay una zona medial frontal denominada *corteza prefrontal ventromedial* que mantiene una estrecha colaboración con la CCP y que desempeña una función de vital importancia para la cognición social y la teoría de la mente, esto es, el hecho de pensar en la mente propia y ajena (función que realiza junto con otras redes no mediales que analizaremos más adelante). Cuando la CCP se activa al mismo tiempo que otras zonas de los circuitos predeterminados, tendemos a vivir la experiencia subjetiva de pensar en nosotros mismos, o de pensar en qué piensan de nosotros los demás. ¿Te resulta familiar? Es como el estribillo de muchas

canciones de amor: «¿Me seguirás queriendo mañana?». Ese es el canturreo de la RND. Esta zona nos sirve para situarnos mentalmente en el mundo social, e incluso en el mundo que determina nuestro sentido de identidad.

La RND favorece el sentido de la vida mental interior, y también se fija en el estado mental de los demás. Como criaturas sociales que somos, comprender el foco de atención, las intenciones y la sensibilidad de otra persona —comprender su estado mental— es imprescindible para nuestra supervivencia y prosperidad. De este modo, la conciencia social y la conciencia de uno mismo pueden tejerse con el mismo material. Y todas estas formas de tomar conciencia de la mente, de la experiencia subjetiva del yo y el otro, nos ayudan a alcanzar la homeostasis.

Si la RND queda aislada, el sentido de identidad también se aísla. En este caso, cuando no está integrado en el resto del cerebro, su capacidad para concentrarse en los estados mentales genera un sentimiento de soledad, y se preocupa demasiado por los estados mentales de los otros y por cómo nos describen esos estados. En Hollywood se suele hacer este chiste: «Dejemos de hablar de mí. Pero, dime, ¿qué piensas tú de mí?». Esta preocupación por uno mismo forma parte de la preocupación por nuestra adaptación social, pero puede ir más lejos, definiendo en ocasiones un yo privado que se obsesiona con su propio estatus y se preocupa por cómo se adapta al mundo un yo centrado en sí mismo. Hay aquí mucha soledad, poca interconexión y poco conocimiento de quiénes somos. Esta obsesión con uno mismo tal vez se deba a que la RND está demasiado vinculada a sus propios circuitos y muy poco conectada a los otros sistemas neuronales del cerebro, del cuerpo en su conjunto e incluso del flujo de los otros y del mundo. Esto es lo que queremos decir cuando señalamos que una RND demasiado diferenciada se parece a una pandilla que excluye a los otros chicos de la clase. Una RND más integrada entrañaría procesos de empatía y compasión, así como una conciencia más flexible, aprovechando el poder del cerebro social para no preocuparse solo de sí mismo. Como la RND tiene que ver con nuestra mente y la de los otros, he dado a este circuito el nombre de OATS, pues dirige la atención de la mente hacia la naturaleza de los otros y del yo.

Others
And
The
Self
= OATS (los otros y el yo)

Si la RND está bien integrada en otras zonas neuronales y en el mundo social, puede que la empatía y la perspicacia surjan a medida que estas zonas predeterminadas favorecen la cognición social y la autoconciencia, es decir, la forma de ver la conciencia propia y la ajena. Pero, si la RND está demasiado disociada y poco vinculada a las demás regiones, entonces la actividad del OATS crea un malestar con respecto a la exclusión, una obsesión con las reacciones de los demás y una preocupación que se

asocia a la ansiedad y a la depresión. La RND no es buena ni mala en sí misma, solo que, sin integración, como hemos visto, en ocasiones genera una actividad mental y un comportamiento que son demasiado rígidos o caóticos. Lo que decimos es que, con una RND más integrada, podemos dar sentido a la vida y dejar de sentirnos excluidos e incapaces, como sucedía con la insistencia en las cuestiones de interés personal.

CAPÍTULO

8

Cómo integrar la RND

Cuando lleguemos al tercer segmento del perímetro, tal vez haya mucha actividad del OATS procedente del modo predeterminado, una especie de algarabía llena de diálogos internos en torno al pensamiento y a la preocupación por el estado del yo y su relación con los demás. Las investigaciones de los psicólogos Zindel Segal y Norman Farb revelan que muchas personas, si no ejercitan la atención, tienen mucha actividad en la CCP y en la RND, actividad que es difícil de calmar aunque a los individuos se les asigne una tarea simplemente para que tomen conciencia de las sensaciones. En vez de acompañar el flujo de sensaciones procedentes del mundo exterior o del cuerpo —los segmentos primero y segundo de nuestra rueda—, muchas personas poco experimentadas reaccionan con preocupación por el yo y por las respuestas preconcebidas del egoísta significado de la experiencia. Si esto sucediera con nuestra rueda, veríamos mucha actividad mental en el tercer tramo, en vez del flujo de sensaciones propias del primer y segundo segmento.

Esta investigación ha demostrado claramente un simple hallazgo que puede además recordarse fácilmente por medio de una ilustración. La RND suele ser transversal, y, cuando no se integra bien, causa muchas preocupaciones y pensamientos autorreferenciales. Entre estas zonas, denominadas *circuitos lateralizados*, se encuentra la ínsula anterior, que interviene en la percepción del cuerpo, permite el flujo del procesamiento sensorial y entra en la conciencia. Así es como percibimos los elementos periféricos de los dos primeros segmentos de la rueda. Cuando somos conscientes de los cinco sentidos básicos o del interior de nuestro cuerpo —sexto sentido o interocepción— estamos activando los circuitos laterales.

Estos circuitos son los correlatos neuronales del mecanismo de canalización de los sentidos, esto es, los modelos de flujo de la energía procedente del mundo exterior y del mundo somático de los dos primeros segmentos periféricos. Por otro lado, podemos introducir complejos modelos de energía en la información que representa ideas intrincadas, entre los cuales figurarían los criterios preconcebidos acerca del yo y las preocupaciones por el lugar que ocupamos en el mundo. La construcción determinada en la mente tiene su correlato en la actividad de las regiones límbica y cortical, que incluyen la RND, pero no se limitan a ella. Nuestro sentido de identidad en el mundo social surge a veces en forma de modelos de energía procedentes de las construcciones corticales de

la RND. El estrecho vínculo que existe entre estos nudos diferenciados dentro de la RND y la exclusión de otras zonas, como los circuitos sensoriales lateralizados, determinará la naturaleza y la intensidad del yo que experimentamos en la conciencia.

Las construcciones mentales no tienen por qué ocuparse de sí mismas, pero, debido a la excesiva diferenciación de la red y a su poco desarrollada vinculación con otras zonas, puede que la RND no integrada sea el mecanismo que subyace a la exagerada preocupación por los demás en nuestras construcciones predeterminadas, en nuestra cháchara mental. Durante el ejercicio de la rueda, tal vez percibas esta inquietud en forma de distracciones que alejan la atención del origen de las sensaciones; o quizá experimentes este modo predeterminado de procesamiento de la información durante la revisión consciente del tercer segmento. Estos circuitos se forman en el crisol de nuestras experiencias: con los padres, los compañeros, los profesores y la cultura en que vivimos. Como veremos, los circuitos pueden estructurarse mediante la propia práctica de la meditación, mediante el adiestramiento mental, que, según los investigadores, crea una RND más integrada. Esto equivale a una RND menos aislada y más vinculada a otras funciones del cerebro que no nos producen tanta preocupación por los demás.

Los circuitos que intervienen en la canalización sensorial y los circuitos que generan la preocupación por los demás se inhiben mutuamente. Dicho de otro modo, la canalización de las sensaciones ralentiza la construcción mental, y viceversa. La preocupación por la RND y el flujo sensorial lateralizado se minimiza. El énfasis en el flujo sensorial de los dos primeros segmentos del perímetro y en la RND disminuye temporalmente. Si aprendes a distinguir entre canalización de las sensaciones y pensamiento constructivo, es muy probable que con el paso del tiempo cambies tu forma predeterminada de estar en el mundo.

He aquí el resultado de nuestra investigación, que quizá coincida con tu propia experiencia subjetiva: cuando entras en el flujo de las sensaciones, el trueno discursivo a que dan lugar las tormentas del pensamiento se aplaca. Las sensaciones procedentes de las regiones laterales y la cháchara mental de la mediana se inhiben mutuamente.

Perdido en el pensamiento, lento en la sensación; fluido en la sensación, tranquilo en el pensamiento.

Con el adiestramiento mental, los circuitos lateralizados del cerebro se vuelven más diferenciados y pueden mantenerse firmes, de manera que, cuando tienen que detectar la experiencia sensorial, es más fácil llenar la conciencia de sensaciones que de pensamientos preconcebidos. Una vez establecida esta diferenciación, la canalización de las sensaciones puede conectarse al funcionamiento global del cerebro. Gracias a esta diferenciación y a la concatenación de sensaciones, el individuo alcanza niveles más altos de integración cerebral. Así es como las regiones sensoriales que intervienen en la sensación se ven reforzadas durante la práctica, a diferencia de la cavilación característica de las zonas mediales demasiado diferenciadas, que, en la mayoría de los

casos, controlan la «cháchara» de la mente. El simple hecho de sentir las cosas reduce la autoobservación. Este interesante hallazgo científico ha iluminado un valioso mecanismo de la mente.

Como sugieren la premio Nobel de Fisiología Elizabeth Blackburn y su colega Elissa Epel:

> La mayoría de las veces no somos conscientes de la cháchara que tiene lugar en nuestra mente ni de la forma en que nos afecta. Algunos modelos de pensamiento parecen nocivos para los telómeros. Entre ellos se encuentran la ocultación de ideas y la cavilación, así como el pensamiento negativo que caracteriza la hostilidad y el pesimismo. No podemos modificar del todo las respuestas mentales automáticas —algunos nacemos siendo rumiadores o pesimistas—, pero podemos aprender a evitar que nos hagan daño e incluso a encontrarles la gracia. Aquí te animamos a que seas más consciente de tus hábitos mentales. Saber más cosas acerca de tu forma de pensar es sorprendente y motivador.*

Ambas sostienen que «la autoconciencia de las tendencias que nos hacen más vulnerables al estrés (y probablemente al acortamiento de los telómeros, según algunos estudios) es beneficiosa. La conciencia nos ayuda a percibir los pensamientos nocivos y a elegir otras respuestas. También nos ayuda a conocer y aceptar nuestras propias tendencias. Como dijo Aristóteles: "La sabiduría comienza con el conocimiento de uno mismo"».*

Algunos científicos consideran que una red neuronal demasiado activa es el correlato neuronal del exceso de preocupación por el yo, es decir, un mecanismo que genera pensamientos negativos. Para algunos individuos, esta actividad aislada de la RND muestra formas en que la experiencia dentro de la familia y de la cultura en general refuerza el sentimiento de soledad. Idealmente, estando conectados evolucionaríamos hacia un yo más integrado, con diferenciación y autonomía, vinculación y pertenencia: una manera de formar parte de un grupo sin perder la identidad individual. Esta sería una experiencia integrada del yo en el mundo, una experiencia que probablemente daría más sentido a la vida. Llevar una vida con sentido de finalidad puede mejorar la salud física porque optimiza el funcionamiento de los telómeros, tal como sugieren Blackburn y Epel: «Cuanto más sentido daban a la vida los meditadores, tanto más alto era su nivel de telomerasa. La meditación es, evidentemente, una magnífica forma de dar sentido a la vida. Hay innumerables maneras de hacerlo y todas dependen de aquello que es verdaderamente importante para ti».**

Curiosamente, sin un sentido de identidad integrado —sin diferenciación ni establecimiento de vínculos—, construir una identidad diferenciada puede que no sea más que un intento de evitar la experiencia de la anulación entrando a formar parte de un todo más grande. Por diversas razones, es posible que formulemos una definición estricta del yo para evitar el caos de la fusión y la pérdida de la identidad. Las consecuencias de estas estrictas y caóticas manifestaciones de la identidad no integrada quizá estén en una

RND demasiado autónoma y diferenciada, cosa que la vuelve más activa y mucho menos integrada, y da al individuo una sensación de desconexión y falta de motivación en la vida.

Reflexiona sobre lo siguiente: nuestra sensación de estar en el mundo parece tan frágil que construimos una noción sustantiva de quiénes somos. Este rígido sentido de la identidad puede ayudarnos a alcanzar la homeostasis, pero su inflexibilidad refuerza el exceso de diferenciación. Si no aceptamos la fluida naturaleza del yo en cuanto proceso emergente, solo nos queda la diferenciación sin vínculos del yo abandonado. Esta actitud, si se lleva al extremo, puede hacer que el individuo tenga una serie de problemas que los médicos e investigadores denominan «dificultades de autorregulación», esto es, trastornos que van desde la ansiedad y la depresión hasta la drogadicción y el aislamiento social.

DISMINUIR LA PRESIÓN SOBRE EL YO SEPARADO

Las investigaciones han demostrado que, gracias al adiestramiento mental, el estrecho vínculo de la CCP con otros nodos del funcionamiento predeterminado, como la corteza prefrontal medial, se vuelve menos dominante y se integra mejor en el espectro completo de la actividad cerebral. Lo que este descubrimiento revela es que el yo integrado emerge cuando la actividad cerebral se integra mejor como consecuencia del adiestramiento mental; si sigues practicando el ejercicio de la rueda, experimentarás esa sensación.

La construcción en la mente no es en sí misma un problema. Un equilibrio entre la construcción del pensamiento y la canalización sensorial podría dar lugar a la integración de la mente que estábamos buscando. Las formas de construcción excesivas y aisladas que surgen a modo de autoobservación bloquean el funcionamiento de la mente integrada. El neurocientífico Judson Brewer ha demostrado que el adiestramiento mental es capaz de combatir la ansiedad y las adicciones, y hace que la CCP pase a formar parte de un todo integrado. Dicho de otro modo: estas investigaciones sostienen que el exceso de diferenciación por parte del modo predeterminado, sin conexión con otras zonas, es un obstáculo para la integración y la salud. Las consecuencias de esta falta de integración son el caos y la rigidez de la depresión, la ansiedad y las adicciones en tanto fuentes de sufrimiento.

En resumen, muchas personas tienen circuitos neuronales demasiado diferenciados, cuya activación las hace proclives a la cavilación y el ensimismamiento, lo que las lleva a compararse con otras personas, a sentirse superfluas y, en última instancia, a afligirse.

Imagínate el bucle que puede crearse en esa situación. Es como sobrecargar unos músculos en detrimento de otros, provocando así un desequilibrio físico. Recuerda que cuando la atención se centra en una cosa, se empiezan a activar las neuronas y se

multiplican las conexiones entre ellas. El exceso de preocupación refuerza las conexiones neuronales internas, lo cual hace que se unan los nodos de la red predeterminada de una manera cada vez más densa y ahora más aislada.

Conviene recordar que no tienes por qué fijar la atención en nada ni utilizar la conciencia para reforzar las conexiones neuronales. La atención se limita a dirigir el flujo de energía y de información. Cuando la atención está en nuestro interior, las descargas neuronales se repiten una y otra vez. Los mensajes relativos a la separación cultural también dirigen nuestra atención, aunque no seamos conscientes de ello, y estos mensajes acerca de un yo separado e inútil se incrustan en el cerebro. ¿Cómo? Los sistemas de evaluación límbica y otros elementos del cerebro social observan el lugar que ocupamos en el mundo y establecen una relación entre la inclusión social y el sentido ofrecido. Si las redes sociales u otros elementos de la sociedad nos dicen que no somos bastante buenos, que algo pasa con nuestra naturaleza, nuestra raza, nuestra orientación sexual, o incluso que somos unos marginados inútiles, estos paquetes de información entran en el sistema nervioso y establecen hacia dónde ha de dirigirse nuestra atención, tanto si somos conscientes de ellos como si no.

Por desgracia, la sociedad tiende a aislar y deshumanizar a las personas, haciendo que se sientan rechazadas por la comunidad; este constante desprecio envía la atención hacia un bucle neuroplástico que pone de relieve nuestra marginalidad e incompetencia. Vamos por la vida solos, sin ninguna sensación de pertenencia o apoyo. A su vez, el aislamiento continuo refuerza las conexiones neuronales que afianzan el estado de separación del yo.

Para que la sociedad deje de centrarse en un yo aislado, las comunidades tienen que ser más acogedoras e inclusivas. El sentido de pertenencia a un grupo es una necesidad humana fundamental. Además, la práctica de la meditación —atención focalizada, conciencia abierta y buena voluntad— diluye esta actividad neuronal tan densa y ayuda a cultivar un sentido de la identidad más integrado y a hacer que la comunidad sea más receptiva. De este modo, la rueda de la conciencia, que abarca los tres pilares mencionados, modifica este rasgo de referencia y crea un estado que, a base de repetirse, se convierte en un nuevo rasgo característico, con los atributos integradores de una persona más amable y compasiva. El adiestramiento mental transforma el modo predeterminado y lo integra en nuestra vida.

La obstinación frente al apego

Como hemos visto, el adiestramiento mental mejora el funcionamiento de la RND. Otros estudios sugieren que la práctica de la meditación también disminuye la intensidad del sistema de recompensas, que se extiende desde el tronco encefálico (la palma de la mano) hasta el córtex (los dedos plegados), pasando por la región límbica (el pulgar). El cambio en el sistema de recompensas reduce la influencia de los antojos, cambio sin

duda beneficioso para la salud y la felicidad. Todas estas regiones neuronales tienen un neurotransmisor llamado dopamina. Cuando esta se libera en el sistema, nos sentimos recompensados. El objeto u objetos de recompensa están determinados por el sistema dopaminérgico, de manera que la actividad que genera la liberación de este neurotransmisor nos hace sentir algo así como: «Qué gratificante fue esto; quiero repetir». A mí el chocolate negro me proporciona una buena dosis de dopamina. Si pudiéramos hacer algo para disminuir la intensidad de este chute —no para suprimirlo por completo, sino para reducir la velocidad de su descarga en el cerebro—, nos atraerían menos las cosas, sean sustancias o actividades, a las que podríamos volvernos adictos. Este cambio en la liberación de dopamina nos hace menos dependientes de ciertas cosas que no son buenas para nosotros.

El cambio en el funcionamiento del sistema de recompensas, junto con una mayor toma de conciencia por nuestra parte, nos proporciona el espacio mental y las funciones neuronales necesarias para distinguir entre el hecho de que nos *apetezca* una cosa y seamos capaces de tomarla o dejarla, y el de que *queramos* o *necesitemos* algo de lo que no podemos prescindir. Los procesos del *gusto* y la *querencia* no se desarrollan exactamente en la misma parte del cerebro. Cuando veo una tableta de chocolate y soy consciente de que me gusta, puedo comérmela o dejarla donde está. Sé perfectamente si me gusta una cosa aunque no la tenga a mi alcance. Puedo decidir cómo comportarme. Pero si no soy capaz de distinguir entre el gustar y el querer, si estos dos sentimientos se funden en mi mente, activan el sistema de recompensas y limitan el acceso a la conciencia, entonces el objeto que me apetece —una tableta de chocolate— se convierte en algo que deseo, y mi comportamiento ya no está sujeto a ningún control.

En algunos círculos, la expresión utilizada para designar este deseo es «apegarse» a algo; pero yo prefiero no usarla porque en mi campo de estudio la palabra *apego* hace referencia al amor entre un progenitor y un hijo. Usemos pues la palabra *aferrarse* para describir esta sensación de sentirse atraído ineluctablemente por algo, aunque no sea bueno para uno. Si el placer que nos produce una cosa no se distingue de la sensación de desearla y aferrarse a ella, entonces somos vulnerables a las adicciones y al sentimiento de incompetencia. Sin esa cosa, estamos incompletos. Sabemos que con el adiestramiento mental disminuye la liberación de dopamina, tal como revelan los estudios preliminares, y entonces puede observarse que, *a medida que disminuye el enganche, aumenta la sensación de lucidez y bienestar*. O lo tomas o lo dejas; depende de ti, no del circuito de recompensas. Imagínate cómo sería ir por la vida con una sensación de integridad y plenitud absoluta, en vez de un sentimiento de insuficiencia y sujeción. Puedes estar agradecido por lo que te gusta, sin añorar lo que te falta. Es la diferencia que marca la diferencia.

Me parece importante señalar que entre las cosas a que nos aferramos —desde yo mismo con mi barrita de chocolate hasta alguien que mantiene una relación con una persona que no le conviene— se encuentran nuestro pensamiento y nuestra forma de

relacionarnos con el yo interior. El apego a un yo separado que solo se preocupa de sí mismo puede convertirse en una especie de adicción. Al igual que todas esas preocupaciones de las que somos incapaces de desvincularnos, el deseo y la adicción también están subordinados al sistema dopaminérgico. En suma, la obsesión con el yo llega a ser tan adictiva como cualquier sustancia narcótica, pues pone en funcionamiento el sistema de recompensas. La obsesión con las redes sociales es un buen ejemplo de ello. Algunos aspectos de las redes y la gran cantidad de tiempo y esfuerzo que invertimos en mostrar a otros nuestras propias imágenes me tientan a rebautizar esas redes con el nombre de «plataformas mediáticas de la RND». Las redes sociales activan nuestro circuito OATS, aunque nos pongamos nerviosos y nos sintamos incompletos cuando no nos están viendo en estas plataformas. El miedo a perderse algo tiene su propio acrónimo: FOMO, por sus siglas en inglés (*fear of missing out*). Por desgracia, la mayoría de las imágenes que subimos a estos sitios muestran un lado positivo que pocas veces coincide con la realidad. Quienes ven las imágenes, inconscientes de este espejismo, se sienten incómodos por la incesante comparación con la realidad de su propia vida.

Los circuitos OATS están disparados en el mundo digital. En este contexto, la autopreocupación por uno equivale a una dosis de «placer» cada vez que publicamos una imagen fantasiosa de nosotros mismos, con lo que la adicción al yo se refuerza. No es de extrañar que la gente compruebe el móvil mientras conduce. La sensación de no tener nunca bastante puede llegar a intensificar la intranquilidad del yo por su inadecuación al medio. Estos sentimientos, como indica Damásio, están estrechamente relacionados con la homeostasis, esto es, con la supervivencia y la prosperidad. Las redes sociales impulsan aspectos muy básicos de nuestra existencia como seres sociales, así es que las preocupaciones predeterminadas por ellas están en su salsa, gracias a la sensación de urgencia vital que nos proporcionan los propios medios sociales. El proceso OATS pierde todo el sentido en el entorno digital cuando se activa a cada instante. Aunque no sea más que una simple respuesta al modo en que las redes sociales han cambiado nuestra vida —aunque existen otros factores determinantes—, ahora necesitamos más que nunca todas esas prácticas que nos permiten cultivar una forma de ser más integradora y significativa.

Si el sentido de identidad se define como un jugador solitario, como una mente aislada, entonces la triste realidad es que esta forma de vida no integrada, que solo posee una mente interior, pero carece de la plenitud de la intermente, hace que el individuo se sienta intranquilo e incompleto, que añore algo en su vida antes incluso de que presente su engañosa imagen positiva en las redes sociales.

Parte del proceso neuronal de la relajación consiste en reducir la preocupación por uno mismo, lo que implica una disminución de las recompensas y de los componentes de la RND. Tal vez sea esta la forma de cambiar los rasgos característicos del individuo

meditativo, con su singularidad y su forma de estar en el mundo, de manera que se sienta más a gusto en su propia piel.

A medida que experimentas el tercer y cuarto segmento del perímetro, puede que notes que el yo empieza a separarse. No tienes que provocar esta situación ni preocuparte por que parezca no estar sucediendo. No es que el yo se desvanezca; muchos practicantes de la rueda dicen que su sentido de la identidad parece algo más conectado, más extendido y expandido, como si formara parte de algo que está más allá de la interioridad de la mente.

Recordemos que existe una poderosa interfaz entre lo subjetivo y lo objetivo. De manera subjetiva, los individuos describen la sensación de pertenecer a un todo más grande, de tomar conciencia de que están interconectados. La percepción del yo es más profunda y significativa. La observación de este patrón subjetivo en el yo expandido es un importante descubrimiento empírico que está en correlación con el resultado objetivo que el entrenamiento mental produce en el cerebro.

Puede que el mecanismo subyacente tras esta experiencia subjetiva sea el propio relajamiento de las conexiones neuronales, que podría ser la manera que tienen las neuronas de expresar un yo excesivamente diferenciado. Lo bueno de esta relajación del yo solitario es que la depresión y la ansiedad, como hemos visto, parecen estar en correlación directa con el excesivo aislamiento del modo predeterminado. En experimentos con ratas se ha demostrado que los roedores a los que se suministra cocaína en estado de aislamiento prefieren la droga antes que el agua o la comida, lo que a la larga les produce la muerte. Pero las ratas que viven en comunidad optan por el agua y la comida, y evitan la cocaína. Asombroso, ¿verdad? Recuerda que los mamíferos somos criaturas eminentemente sociales. Así pues, para un ser social tan complejo como nosotros, el hecho de tener un circuito cerebral —la RND— que, al menos en nuestro mundo, puede llegar a diferenciarse notablemente dentro del cráneo y crear un sentido de no pertenencia constituye un grave problema. La capacidad de identificarse con un ser que vive en un aislamiento construido mentalmente e intervenido por otros puede ser una enorme fuente de sufrimiento en la sociedad contemporánea.

Los humanos somos seres sociales. Como veremos más adelante, la toma de conciencia tiene su origen en nuestra atención al estado interior de los demás. Al tomar conciencia de nuestros semejantes tomamos conciencia de nosotros mismos. Cuando el cerebro recibe el mensaje de que estamos separados de la sociedad, se constriñen las raíces mismas de la identidad. Esto sería lo contrario de lo que muestran las investigaciones sobre los patrones de energía durante la práctica de la compasión, a saber, el alto grado de ondas gamma que se activan cuando nos concentramos en ayudar a los demás y comunicarnos con ellos. Este modelo de ondas gamma se pone en marcha en el momento en que varias zonas del cerebro se coordinan entre sí, cuando el cerebro se encuentra en un estado de integración. Las ondas gamma aumentan con el sentido no referencial de la compasión, la bondad y el amor. Este es un aspecto del mecanismo

mediante el cual la buena voluntad, junto con la atención focalizada y la conciencia abierta, nos permite crear más integración y cultivar la coherencia y la conexión en nuestra vida. La práctica de la rueda ensancha el sentido de identidad porque hace que el cerebro y la vida social estén más integrados.

La mente relacional y el cuarto segmento del perímetro

Una vez situados en el cuarto segmento, podemos volver a preguntarnos en qué se diferencia realmente la sensación de estar conectado con otras personas de la sensación de estar solo. ¿Qué es el «relajamiento» del yo separado? ¿Qué entraña la experiencia de «formar parte de un todo más grande» en lo que respecta al funcionamiento de la mente, el cerebro y el mundo relacional? ¿Y qué implican la toma de conciencia de la conectividad y el tener compasión y buena voluntad en lo que atañe a los mecanismos básicos de la mente?

Como hemos visto, cuando en el cuarto segmento tratamos de percibir la conexión con nuestros familiares y amigos, tomamos conciencia de un flujo de energía sensorial o activamos un recuerdo o una imaginaria conexión relacional.

En el siglo XIX, el científico británico Michael Faraday sostuvo que los campos electromagnéticos, aunque no fueran visibles, existían en la realidad. Mi viejo amigo John O'Donohue decía ser un místico, pero para él un místico es el que cree en la realidad de lo invisible. John era un filósofo, poeta y exsacerdote que creía que el mundo está lleno de interconexiones que no percibimos a simple vista pero que son muy reales. Poco antes de su muerte, publicó un libro titulado *To Bless the Space Between Us* [Bendito sea el espacio que hay entre nosotros]. Ese espacio podría ser el aspecto intermental que hemos analizado aquí.

Si en estos momentos percibo una conexión con John, ¿es simplemente por el recuerdo de nuestra relación y de las experiencias que vivimos juntos, o algo que estoy construyendo mediante descargas neuronales? ¿O acaso podría ser algo más, algo que estoy sintiendo ahora y que no es preconcebido, sino una forma de canalización sensorial? Cuando percibo las conexiones con las personas que conozco y quiero, o incluso con personas que no he conocido nunca, o con todos los seres vivos del planeta, ¿se trata solo de algo producido por el cerebro, o por el cuerpo, o más bien de algo creado por mi mente interior? ¿Estoy percibiendo, como propuso Faraday, un campo que mis ojos no ven pero que es muy real? ¿Esta sensación de conexión es producto de una entrada de estímulos que está teniendo lugar en el aquí y ahora, de una canalización del flujo de algo que está sucediendo en estos momentos, o es algo que están construyendo las descargas neuronales de la memoria y la imaginación?

Pese a que en el siglo XIX no se creía en las teorías de Faraday sobre los campos electromagnéticos, hoy en día casi todos nuestros aparatos electrónicos están basados en ellos, aunque en su momento se dudara de la validez de semejante teoría. La energía se

puede estudiar como si se tratara de ondas, y esta manifestación de la energía se puede transmitir a largas distancias. Una vez me quedé asombrado cuando vi que mi suegro, Neil Welch, cuyo cuerpo hace años que se ha ido, hablaba con su nieto, Alex, por medio de una imagen que aparecía en mi teléfono inteligente. ¿Cómo podía estar viendo a su nieto y hablando con él a través de una cajita? Ya estuviera en la habitación contigua o en el otro extremo del mundo (donde se encontraba en esos momentos), aquello era un prodigio para mí y para Neil. Si aquello hubiera sucedido hace cuatrocientos años, a Neil y a mí nos habrían quemado en la hoguera por brujos. Ahora solo nos pasan un recibo mensual por el cobro del servicio.

La energía se presenta en muchas formas y viene de sitios que están muy cerca o muy lejos de nosotros, transformando sus características CUIFF. Y la energía puede fluir desde lugares remotos. La luz del sol es un buen ejemplo, y la de las estrellas otro. Cuando percibimos la luz del sol mediante los fotorreceptores de la retina, no nos ponemos nerviosos ni decimos: «Esta energía que percibes como luz no es más que un producto de tu imaginación; un recuerdo almacenado en la memoria». Hemos aceptado que los órganos sensoriales son una forma fiable de determinar la realidad. Pero Neil y yo podíamos hablar con Alex, podíamos verlo y comunicarnos con él mediante los sentidos de la vista y el oído, y, sin embargo, los mecanismos con los que el teléfono convertía las ondas electromagnéticas en luz y sonido permanecían en segundo plano. ¿Pasaría lo mismo con la mente? ¿Hay alguna canalización que permite que algo fluya y nosotros simplemente tomamos conciencia de ese algo como si fuese una conexión con un mundo situado más allá de los límites de nuestra piel?

Cuando asistía al acto de presentación en las Naciones Unidas de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, pude sentir la conexión que había entre los distintos oradores y con la salud del mundo en general. Mi hija trabajaba como becaria en aquella presentación, y yo me imaginaba lo que estaría sintiendo en aquel entorno tan internacional. ¿Era imaginación mía, o estaba sintiendo realmente sus vivencias? Exploraremos más adelante la forma en que la energía fluye por el espacio como una fuerza, ya se trate de la luz, del sonido o de la electricidad. También sabemos que, independientemente de su ubicación, la energía se empareja de una forma que los físicos cuánticos denominan *entrelazamiento*. La separación espacial no disminuye la interconectividad de las formas de energía emparejadas. Este emparejamiento de la energía, o entrelazamiento, es una característica del universo en que vivimos. No es una fuerza que fluye; es una relación entre estados de energía que no cambia con la distancia espacial. No digo que esta sea una forma demostrada de vincularnos unos con otros, o que nuestra mente detecte el impacto no local de una mente contra otra, pues las investigaciones científicas sobre la naturaleza de la vida mental aún no lo han demostrado. Con independencia de cómo lleguemos a sentir esa interconectividad, te

sugiero que pienses en algo de tu manera de relacionarte con los demás, o con la propia naturaleza, que refleje la forma en que recibes la información procedente de las ondas de energía, o incluso tu propio entrelazamiento con los demás o con el mundo en general.

En un congreso sobre física cuántica, el primer orador mostró una diapositiva e hizo la siguiente declaración: «Sabemos, gracias a la ciencia, que el mundo está profundamente interconectado. Lo que hay que preguntarse es qué defecto tiene el cerebro humano que la gente no ve». ¿Por qué nos dice el cerebro que no estamos interconectados cuando en realidad sí lo estamos?

El físico Carlo Rovelli sugiere lo siguiente:

> La física abre una ventana para mirar a lo lejos. Y lo que vemos no hace sino causarnos asombro. Nos damos cuenta de que estamos llenos de prejuicios, y nuestra imagen intuitiva del mundo es parcial, provinciana e inadecuada. El mundo no deja de cambiar ante nuestros ojos a medida que lo vemos mejor. La Tierra no es plana; no está inmóvil.*

Tal vez la mente, que existe en el mismo mundo que la física, posea muchas características que el entendimiento actual no es capaz de sopesar. Si abrimos la mente a nuevas posibilidades que ni siquiera imaginamos en la actualidad, podríamos estar en disposición de analizar los mecanismos que subyacen a nuestra experiencia subjetiva de la vida, nuestra interconexión, e incluso la forma en que nos volvemos conscientes.

Rovelli prosigue:

> Aquí, sobre el terreno, más allá de los límites del saber actual, la ciencia es aún más hermosa: en la fragua incandescente de las ideas que nacen, de las intuiciones, de las tentativas. De caminos emprendidos y luego abandonados, de las ilusiones. En el esfuerzo de imaginar lo que no se ha imaginado todavía.*

Probablemente percibimos esa conexión, el foco del cuarto segmento, mediante diversos mecanismos presentes en esa sensación subjetiva. Debemos mantener la mente abierta en lo que hace a las formas en que la ciencia de la energía puede aplicarse (o no) a nuestra visión de la mente como una de sus propiedades emergentes, y en cuanto a los mecanismos que subyacen a nuestra capacidad de sentir las interconexiones. La respuesta hoy en día, desde una perspectiva científica, es que no sabemos con exactitud en qué consisten los mecanismos del cuarto segmento, que es nuestro sentido de la interconectividad.

La ciencia nos recuerda que vivimos en un cuerpo, y que este cuerpo que habitamos tiene un conjunto limitado de modelos neuronales con los que percibir la realidad, tomar conciencia de las sensaciones e incluso concebir la naturaleza de la propia realidad. Esto significa que lo que percibimos y lo que pensamos, por el simple hecho de que surge de nuestro cuerpo, es algo muy limitado. A la realidad no le importa que comprendamos o dejemos de comprender sus mecanismos básicos, pues estos existen tanto si somos conscientes de ellos como si no. Pero, si adoptamos una actitud científica y asumimos que hay una realidad más allá de nuestra percepción o comprensión iniciales, entonces

nos daremos cuenta de que con una mente abierta y receptiva se pueden apreciar con mucha más claridad algunos de los aspectos inherentes a esa realidad. Ser científico no es saberlo todo; es ser humilde y reconocer nuestras limitaciones al mismo tiempo que sentimos la curiosidad necesaria para aprender cada vez más, al tiempo que ampliamos nuestra capacidad de percepción y de aprendizaje.

Mis colegas Peter Senge y Otto Scharmer, consagrados al estudio de la sistémica en el Instituto de Tecnología de Massachusetts, han explorado durante años la naturaleza de los *campos relacionales* y la influencia de los sistemas sociales en las interacciones entre personas. Cuando los campos relacionales fomentan la compasión, la colaboración y la creatividad, reciben el nombre de *campos sociales generativos*. En el trabajo que estamos llevando a cabo juntos, queremos estudiar las interconexiones que hacen posible un mundo más sano e integrado. En este momento no sabemos qué mecanismos se ocultan bajo estos campos relacionales. Si nuestra exploración de la naturaleza interior e interpersonal llega a ser relevante, tal vez sea posible aplicar de manera útil el concepto de energía, inclusive los campos no visibles, así como el proceso fundamental de la integración, creando más campos sociales generativos.

CÓMO DESARROLLAR UNA MENTE INTEGRADA VALIÉNDONOS DEL ADIESTRAMIENTO MENTAL

Si nos centráramos en el primer y segundo segmentos de la rueda, activaríamos todas las partes del cuerpo que intervienen en el flujo de energía e información. Entre los correlatos neuronales de este ejercicio de la atención figuran las regiones prefrontales situadas justo detrás de la frente; en el esquema de la mano, estas son las partes situadas entre las uñas y los primeros nudillos. Estas regiones prefrontales están coordinadas con la corteza cingulada anterior —en la región límbica representada por el pulgar—, y con la práctica es probable que el número de conexiones aumente a medida que desarrollamos la capacidad de mantener la atención; fíjate en las interferencias con red de saliencia, que también abarca la ínsula, y luego vuelve a prestar atención.

Se han observado cambios neuronales con la práctica del adiestramiento mental. Algunos aspectos de la corteza prefrontal se desarrollan perceptiblemente, lo que confirma que la regulación de la energía y la información mejora en el momento en que se fortalece la atención y el ajuste de las emociones. La región prefrontal enlaza el córtex, la región límbica, el tronco encefálico, el cuerpo propiamente dicho y el mundo social con un todo interconectado. La regulación que se deriva de esta integración neuronal nos ayuda a dar forma a las emociones y el estado de ánimo, la atención y el pensamiento, las relaciones personales y la moralidad. Todos estos aspectos forman parte de las «funciones ejecutivas» y surgen a partir de la integración.

Otra zona que cambia con el adiestramiento mental es la región límbica. El hipocampo crece también con esta práctica, y hace de nodo neuronal que une zonas separadas y facilita el procesamiento de la memoria; también está relacionado con la regulación de las emociones. En algunos estudios se observa que la amígdala, que probablemente afecta al exceso de reactividad emocional cuando está demasiado diferenciada, se hace más pequeña con la práctica de la meditación.

Otra zona que crece con el entrenamiento mental es el cuerpo calloso, que sirve de vía de comunicación entre los hemisferios derecho e izquierdo. Hay otras formas de comprobar el estado de integración del cerebro. Como ya mencionamos más arriba, los «estudios sobre el conectoma humano», mediante tecnologías avanzadas para mostrar las conexiones que existen entre distintas partes del cerebro, han demostrado que el adiestramiento mental mejora tales conexiones. Esta mejora se observa también parcialmente en la red neuronal por defecto, donde se aflojan los vínculos demasiado aislados y diferenciados. En los estudios sobre la conexión del cerebro con el corazón (la red neuronal que rodea este órgano) se ha percibido también un aumento de los vínculos funcionales, sobre todo gracias a los programas de aprendizaje de la compasión, que favorecen, como hemos visto, el desarrollo de la buena voluntad.

Los estudios sobre la compasión en personas que practican habitualmente la meditación revelan que en el cerebro se producen muchas señales eléctricas durante este proceso: básicamente cuando están despiertos, pero también cuando duermen. Como dijimos antes, las ondas gamma se presentan en el momento en que áreas diferenciadas del cerebro se coordinan y enlazan entre sí. El hecho de que haya ondas gamma en la expresión de la compasión apoya la idea de que la buena voluntad favorece la integración neuronal.

La integración cerebral parece estar en la base de una regulación sana, y, de hecho, podemos observar cómo la práctica de la meditación favorece el crecimiento de dicha integración. La rueda de la conciencia, como ya hemos visto, tiene los tres pilares del entrenamiento mental —atención focalizada, conciencia abierta y buena voluntad—, por lo que las nuevas investigaciones deberían prever los mismos correlatos neuronales de crecimiento e integración entre individuos.

Ahora llegamos a la experiencia de la conciencia abierta. Si bien el hecho de ser conscientes del contenido de la conciencia nos ayuda a no distraernos durante el entrenamiento de la atención focalizada, al reorientar la atención cuando esta se extravía, el estado de receptividad pura implicaría algo más que un cambio de dirección. Por una parte, permitir que las cosas surjan en el perímetro y que tomemos conciencia de ellas en el centro es una forma de integración metafórica, diferenciando y vinculando los conocimientos y el saber. Pero, dejando a un lado la metáfora, ¿cuál es el mecanismo que opera realmente aquí? Aunque no haya una única neurona presente en la atención plena porque podrían darse muchas descargas neuronales a la vez, cabría preguntarse qué supondría estar abierto a lo que surja: ¿cuál es el mecanismo de la conciencia pura?

Si los puntos del perímetro de la rueda son, en términos mecánicos, formas del flujo de energía e información que hemos examinado, ¿qué *es* entonces el centro? ¿Cómo se conecta el centro al perímetro mientras nos concentramos en la atención focalizada del radio y tomamos conciencia de un punto periférico? Hasta ahora, el concepto de energía ha encajado bien en nuestra exploración de los posibles mecanismos ocultos en el perímetro e incluso en el radio de la rueda. Pero ¿cuál es el mecanismo del centro? *Si* la conciencia pura está relacionada con el flujo de energía, ¿de dónde surgen el centro del saber —la experiencia de ser consciente— y el radio de la atención focalizada que dirige la energía hacia él, si es que «surgir» es la palabra correcta?

Con el fin de averiguar cuáles son exactamente estos fascinantes mecanismos de la conciencia, profundizaremos aún más en lo que nos revelan las investigaciones sobre el cerebro, para luego centrarnos en la propia naturaleza de la energía.

CAPÍTULO

9

La integración en el cerebro y el radio de atención focalizada

¿CÓMO Y DÓNDE SURGE LA CONCIENCIA?

Llegamos ahora a la pregunta de cómo tomamos conciencia de esos modelos de energía e información, de esos conocimientos de la conciencia. ¿Cómo logra un metafórico radio de atención —de atención focalizada— que el modelo de energía del perímetro entre en el saber del centro? ¿Cuáles son los mecanismos mentales que subyacen bajo la experiencia subjetiva de la atención focalizada y de la toma de conciencia? Si la experiencia subjetiva es la textura misma de la vida en el interior de la conciencia, ¿qué es entonces la conciencia? ¿Cuál es el mecanismo que simboliza la metáfora del radio y el centro?

La respuesta más sencilla a estas preguntas, como ya hemos visto, es que en estos momentos no tenemos una respuesta clara. Tenemos ideas, sí, pero no una respuesta definitiva.

La toma de conciencia implica vincular distintas zonas del cerebro. La perspectiva general que se deriva de este modelo, como pronto veremos, se denomina *teoría de la información integrada* de la conciencia, según la cual es necesario cierto grado de integración —la unión de distintas partes del cerebro— para que surja la conciencia de algo. Por ejemplo, si oímos un sonido y somos conscientes de su estructura, es que el cerebro ha alcanzado cierto grado de coordinación en el momento en que sabemos que estamos oyendo ese sonido. Lo que no sabemos es cómo y por qué ese grado de integración determina la experiencia subjetiva de la conciencia.

En realidad no sabemos si la secuencia causal va en la dirección que muchos creen, es decir, si el cerebro crea la experiencia mental. Esta suposición hay que revisarla manteniendo la mente abierta.

Aunque la mente necesite de un cerebro para existir, podemos imaginar que la mente hace funcionar el cerebro de manera tal que aquella se pone en marcha y este la sigue.

Estas prácticas nos enseñan que, con intención, si utilizamos la atención misma, podemos desarrollar la conciencia —cada aspecto de la mente— para que el cerebro se active y modifique y refuerce su estructura física. De esta capacidad para usar la mente y adiestrar el cerebro parte la idea de que, cuando la atención se centra en una cosa, la

activación neuronal empieza a fluir y las conexiones neuronales se multiplican. *La atención y la conciencia son procesos mentales que permiten a la mente moldear el cerebro de una manera tan integradora que este refuerza la propia mente*.

Por medio de la consciencia podemos hacer que la estructura del cerebro mejore. Para comprender cómo la mente modifica el cerebro basta fijarse en una cuestión que a menudo descartamos: la mente y el cerebro, aunque estén relacionados entre sí, en realidad no son la misma cosa. ¿Necesita la mente un cuerpo? Desde el punto de vista científico, muchas personas dirían que sí. Pero ¿significa esto que la mente es lo mismo que el cerebro? En modo alguno. Ni siquiera significa que la mente se limite al cerebro, o incluso al cuerpo, como vimos al analizar la intermente.

No queremos decir que la mente sea independiente del cerebro o del cuerpo; tan solo señalamos que la mente no es un elemento pasivo de la estructura cerebral. La experiencia subjetiva de la mente no es lo mismo que las descargas neuronales, aunque dependa de ellas. La mente puede dirigir esas descargas de manera espontánea.

Pero ¿cómo opera exactamente esta consciencia, la experiencia de ser conscientes, nuestra capacidad de conocer la experiencia subjetiva? ¿Y cómo se relaciona con el cerebro?

Una visión general de las perspectivas psíquicas abarcaría los siguientes puntos: entender la mente y la consciencia como una función del cerebro; verlas como un todo materializado que no está solo en la cabeza; pensar que se extienden hasta la cultura y están arraigadas en las conexiones sociales; y ver la consciencia como un proceso universal que está relacionado con todo lo existente o con una fuerza superior o un dios, como en el teísmo. No desmenuzaremos aquí este amplio espectro de creencias; solo queremos que te des cuenta de que los expertos siguen debatiendo sobre la naturaleza de la mente y la consciencia desde muchas perspectivas.

Algunos escritores y pensadores contemporáneos, como los terapeutas Neil Theise, Larry Dossey y Deepak Chopra, el neurocientífico Rudy Tanzi y el físico Menas Kafatos, han sugerido que la conciencia no se limita al cerebro o el cuerpo. Kafatos y Theise hablan de *pampsiquismo*, es decir, la teoría de que la mente está en todas las cosas. Según estas hipótesis, la conciencia surge en el universo y no en el cerebro o en el propio cuerpo. El budismo sostiene que existe una conciencia universal subyacente en todas las cosas que organiza nuestra vida y la repite por medio de la reencarnación. Esa conciencia extensa sería algo inherente a la realidad. En algunas tradiciones antiguas y en religiones como el cristianismo, el judaísmo, el hinduismo y el islam, la idea de un dios o dioses omniscientes y omnipresentes está en el origen de la fe.

Carl Jung sostenía que hay un inconsciente colectivo que nos une de una manera que no podemos ver. Como ya mencioné más arriba, el exsacerdote católico John O'Donohue, que también bebía en el misticismo celta, pensaba que el mundo está lleno de fuerzas invisibles que moldean nuestra vida. La naturaleza oculta de la realidad alimentó la teoría de Faraday sobre las invisibles ondas electromagnéticas, una idea

inverosímil que ahora es un aspecto aceptado del universo, aunque no podamos ver tales ondas. Durante nuestros viajes por Irlanda y Estados Unidos, John y yo hemos reflexionado sobre cómo puede conciliarse la visión espiritual con la visión científica de la consciencia. Por desgracia, John murió antes de que yo pudiera comunicarle gran parte de lo que tú y yo vamos a explorar juntos, a saber, una visión que propone una forma de combinar la ciencia con la espiritualidad. A John le habría gustado unirse a nosotros en este entretenido viaje.

No vamos a decir aquí de dónde viene la mente o *dónde* está exactamente la consciencia —ya sea en la cabeza, en el cuerpo, entre las personas o en el universo—, pues se trata de una pregunta todavía sin respuesta (pese a su importancia). La incertidumbre sobre el origen de la mente podría ser una forma de abordar su verdadera naturaleza. Al fin y al cabo, estamos utilizando la mente para comprender la mente misma; y este es un proyecto al que vale la pena dedicar toda una vida, aunque probablemente quedará inconcluso, pese a que es un viaje de lo más fructífero. No en vano somos *Homo sapiens sapiens*: los que sabemos que sabemos. Explorar la verdadera naturaleza de la mente, algo que experimentamos cada vez que hacemos el ejercicio de la rueda, nos es de gran ayuda, aunque no obtengamos respuestas sobre sus orígenes y aunque el viaje nos plantee todavía más preguntas sobre la naturaleza de quiénes somos y por qué estamos aquí.

Mientras exploras la naturaleza de los mecanismos mentales, ten presente que vivirás tu propia experiencia tanto al leer estos párrafos como al seguir practicando el ejercicio de la rueda. Tú y yo podemos proyectar ideas de acá para allá: yo en estas páginas, tú desde estas páginas hacia tu mente y de nuevo hacia la lectura. Si asimilas estos conceptos y dejas que te empapen mientras practicas el ejercicio de la rueda con regularidad, podrás sentir, percibir y experimentar cuál de ellos te sirve de ayuda, o no, para iluminar la naturaleza de tu mente y para abrir la conciencia.

A uno de mis estudiantes en Irlanda, que estaba preparando una tesis sobre la filosofía de la mente, su tutor le dijo que debía centrarse en «un argumento más asequible» que el tema que él y yo estábamos examinando —qué es la mente—, y entonces decidieron que su trabajo debía girar en torno al «sentido de la vida». A ambos nos pareció divertido que responder a la pregunta de qué es la mente fuese mucho más difícil que definir el sentido de la vida.

Aunque no comprendamos bien a qué se refieren los científicos con los «correlatos neuronales de la consciencia», explorar lo que sabemos o incluso lo que suponemos es útil para dar sentido a los mecanismos neuronales que subyacen bajo la rueda. El filósofo David Chalmers piensa que la cuestión de la subjetividad mental y la objetividad neuronal es el «difícil problema» de comprender cómo se convierte la experiencia material de las descargas neuronales en la subjetiva experiencia mental de ser consciente. Algunos científicos consideran que esa teoría es poco útil porque los correlatos neuronales serían el único origen de la experiencia mental; para ellos no hay ningún

problema, y mucho menos un problema difícil. De alguna manera, la consciencia surge simplemente a partir de la actividad cerebral. Damásio, por ejemplo, considera la textura de nuestra consciencia —de nuestros sentimientos— como estados corporales de los que tomamos conciencia. No hay ningún «problema difícil»; solo hay la realidad de vivir en un cuerpo que tiende hacia la homeostasis.

Como dice Oliver Wendell Holmes en el epígrafe de este libro: «Una mente que alcanza una nueva idea no vuelve nunca a su dimensión original». Una idea que debemos tener en cuenta es que la consciencia de la mente puede hacer que el cerebro modifique su estructura y funcionamiento. Saber cómo interaccionan la mente y el cerebro es una forma de preparar la mente para que adopte esa nueva idea y la aplique de manera conveniente. Con esa cita como inspiración para expandir nuestra mente y nuestra conciencia —para agrandar el recipiente de agua que mencioné al comienzo del libro—, exploraremos algunas de las teorías existentes sobre las correlaciones entre las descargas neuronales y la experiencia de la consciencia, y luego podremos aprovechar esas ideas para recuperar el bienestar vital. Pero, aunque encontráramos todas las correlaciones, todos los modelos neuronales activados durante la experiencia de ser conscientes, ¿seríamos capaces de comprender cómo «se transforman en consciencia» las descargas neuronales, o seguiríamos sin tener respuesta para esta cuestión? Es una fascinante incógnita en nuestro limitado entendimiento de la vida. Por eso, una vez explorados algunos de los conceptos relativos al cerebro y la consciencia, tal vez resulte útil recurrir a otra disciplina para abordar los mecanismos de la conciencia: la de la energía propiamente dicha.

Posiblemente, la pregunta de partida —«¿cómo crea el cerebro la consciencia?»— ni siquiera es la pregunta correcta. ¿Por qué? Porque quizá la experiencia de la conciencia es solo una propiedad emergente del *procesamiento corporal* del flujo de energía e información, por lo que no puede reducirse a descargas neuronales. Aunque tengamos escáneres capaces de examinar la actividad neuronal del cerebro, no pueden reflejar cómo actúa en la consciencia el resto del cuerpo; eso sería pasar por alto el sistema corporal de donde esta surge. Quienes creen en sistemas aún más amplios consideran que el cuerpo no puede proporcionar toda la información necesaria para comprender los mecanismos de la consciencia.

Mientras seguimos avanzando, vamos a intentar mantener la mente abierta.

Vamos a intentar también ser coherentes con la ciencia, pero sin que nos coarte. Lo que quiero decir es que la ciencia no tiene siempre la última palabra. Tengamos también en cuenta que correlación no equivale a causalidad. El hecho de que la ciencia haga un descubrimiento no quiere decir que este sea el origen de algo, como, por ejemplo, el descubrimiento de que la conciencia está relacionada con diversos aspectos de la actividad cerebral. Recordemos asimismo que nuestras creencias, en cuanto modelos mentales, también sondean de manera selectiva aquello de lo que tomamos conciencia, tanto si se trata de nuestra interpretación del significado de la experiencia como del

análisis de los descubrimientos empíricos. Esos modelos mentales se basan en un sentido de la identidad que se enorgullece de saber qué es el mundo, qué es el yo, qué cabe esperar y cómo sobrevivir con ese «ser en el mundo». Por eso a veces nos aferramos a nuestras opiniones con la sensación de que la supervivencia está en peligro; y por eso algunas personas, si no muchas, consideran que las proposiciones sobre la naturaleza de la mente, y de la consciencia en particular, son tan importantes. Dejemos que la llama de la pasión ilumine el camino, pero sin destruir la capacidad de colaboración y consiliencia: la voluntad de unir los conocimientos y la información de distintas disciplinas para crear un marco unificado de entendimiento.

La conciencia y la integración de la información

Hay muchas hipótesis interesantes sobre la correlación entre el funcionamiento del cerebro y la experiencia de la consciencia. En esta sección analizaremos conceptos importantes para la exploración y la práctica de la rueda de la conciencia y seguiremos relacionando estas proposiciones con nuestra inmersión en la práctica propiamente dicha.

Una de las hipótesis planteadas, respaldada por científicos tales como Giulio Tononi, Gerald Edelman y Christof Koch, es que se da un cierto grado de actividad neuronal simultánea entre las diversas zonas del cerebro y en su forma de conectarse, lo que da como resultado la experiencia de ser consciente. Se trata de la teoría de la información integrada de la conciencia. Siguiendo esta teoría, Judson Brewer y sus colegas han estudiado lo que se conoce como «conciencia sin esfuerzo», similar a la conciencia abierta y al proceso de supervisión abierta, y han descubierto que esta se produce en estados de integración neuronal.

Hay diversas formas de consciencia, todas ellas con nombres distintos, que presentan correlaciones con la actividad de las distintas redes neuronales. Por ejemplo, si una persona sufre un infarto que afecta al tronco encefálico, lo más probable es que se produzca un estado de coma. En el cerebro correlacionaríamos los aspectos *básicos* de la consciencia con la zona del tronco encefálico, situada en lo más profundo del cerebro (en la palma del esquema de la mano). La consciencia básica —la vigilia— necesita la integridad del tronco encefálico. Otro ejemplo sería la *conciencia interoceptiva*, esos «sentimientos viscerales» y esas «sensaciones de sinceridad» en las que el «conocimiento» va acompañado de distintas sensaciones corporales. Los científicos han examinado diversas experiencias personales de este tipo de consciencia y han medido la actividad neuronal que se produce en las correspondientes zonas del cerebro, incluida la ínsula anterior. Recuerda que, en el modelo de la mano, te desplazas desde el tronco cerebral hacia el pulgar límbico y las regiones prefrontales de los dedos, y así es como descubres las regiones neuronales que se correlacionan con la conciencia interoceptiva de los estados corporales. Como hemos visto, los mapas neuronales creados por la ínsula

secundan esta representación del cuerpo consciente. Decimos que este proceso es un sentimiento. Sin embargo, la consciencia tiene tantos matices que no es posible medirlos todos como sucesos que ocurren en el cerebro, y por eso buscamos modelos generales que nos ayuden a entender este aspecto tan importante de la actividad neuronal que está relacionado con la experiencia subjetiva de ser conscientes. Uno de estos modelos generales es el proceso de integración neuronal, es decir, el enlace de las zonas diferenciadas.

Según algunas teorías, la complejidad aumenta en el córtex (los dedos en el esquema de la mano). Al trabajar con zonas como la corteza prefrontal dorsolateral (la parte superior lateral de la región prefrontal que se correlaciona con los extremos de los dedos) y la corteza cingulada anterior que une las regiones límbica y cortical (donde el pulgar coincide con los dedos), la actividad cerebral se correlaciona con la «pizarra de la mente», y por medio de estos elementos es procesada y clasificada en la consciencia. Otras zonas intermedias, entre las que se encuentran la región prefrontal medial (las dos uñas centrales en el esquema de la mano), y algunos elementos adicionales procedentes de la red neuronal por defecto, como, por ejemplo, la corteza cingulada posterior, participan en la conciencia de los estados mentales, tanto propios como ajenos, lo que da lugar a una metaconciencia que nos permite tener conciencia de la conciencia, de la introspección y de la teoría de la mente. Cuando dirigimos el foco a nuestro propio estado interior, los científicos llaman a esta experiencia de autoconocimiento «conciencia autonoética». Esta conciencia que se conoce a sí misma implica cierta perspicacia o un viaje mental en el tiempo: conectar el pasado con el presente y el futuro. Así es como la actividad de la RND se correlaciona con el «sentido de identidad» e interviene en el relato autobiográfico de nuestra vida.

Esta visión de la complejidad integradora de la información que da lugar a la consciencia está en consonancia con nuestra experiencia de la rueda. Desplazamos la atención alrededor del perímetro y dirigimos de manera sistemática el radio de la atención focalizada, mientras integramos los «modelos de energía», es decir, el mecanismo que subyace bajo la integración de la información implícita en esas proposiciones. Somos coherentes con los descubrimientos científicos y los ampliamos al hablar directamente de qué es la información, o sea, un modelo de energía. Como hemos visto, hay físicos y matemáticos que sugieren que es justo al revés, que es el universo el que comprime la información que luego da lugar a la energía. Si nos atenemos al concepto de *energía e información*, observaremos que tanto los partidarios de la energía como los defensores de la información mantienen puntos de vista comunes. Y todos están de acuerdo en que las cosas cambian, que es lo que el término «flujo» indica.

Pues bien, nosotros seguimos siendo coherentes con la ciencia al sugerir que el flujo de energía e información es el mecanismo fundamental de la rueda. Ahora podemos añadir que la integración es fundamental para la consciencia.

LA ATENCIÓN, LA CONCIENCIA Y EL CEREBRO SOCIAL

Esta perspectiva de la integración del flujo de energía e información está respaldada por otra hipótesis centrada en el cerebro, una hipótesis que se basa en la «integración de la información» y la extiende al ámbito social. Veamos cómo podemos comprender esta perspectiva ampliada. En nuestra evolución como seres humanos predomina el carácter social. Como apunta Sarah Hrdy en sus investigaciones antropológicas sobre el *cuidado aloparental*, los humanos somos seres mamíferos que compartimos el cuidado de los pequeños con otros individuos. En el curso de nuestra evolución, esto supuso que nuestra capacidad para sobrevivir y prosperar como especie dependía de que nos fijáramos en los otros para saber a qué prestaban atención, qué intenciones tenían y si podíamos confiar en ellos a la hora de cuidar nuestro bien más preciado: los hijos. En el plano

conductual, esto nos hacía colaboradores por naturaleza. También nos hacía «lectores de mentes», en el sentido de que debíamos aceptar las señales de los demás, fijarnos en sus expresiones, gestos y comportamientos, e interpretar sus intenciones, intereses y motivaciones. Para proteger a nuestros hijos y asegurarnos de que iban a estar bien atendidos por sus alopadres, teníamos que plantearnos e intentar responder algunas cuestiones básicas. ¿Cómo estaba funcionando en ese momento la mente del potencial proveedor de cuidados? ¿Podíamos confiar en esa persona o no? Para poder contestar estas preguntas y transmitir exitosamente nuestros genes, había que contar con la maquinaria neuronal necesaria para evaluar la atención, la intención e, incluso, la conciencia de otra persona. Esto sugiere que nuestra capacidad para percibir la mente comenzó como una actividad dirigida a otra persona, y no a nuestro yo interior. La teoría de la mente, la mentalización, la orientación mental, la orientación psicológica e incluso la mentospección son conceptos que indican nuestra capacidad para trazar un mapa de la mente propia y ajena.

Por lo tanto, la mentospección y la empatía misma tienen muy posiblemente su origen en la necesidad de conocer la mente del otro, en el propio desarrollo de la capacidad empática y en la utilización de esta misma cualidad para trazar un mapa de nuestra propia vida interior. El tercer aspecto de la integración es esencial para la conciencia e incluso para la bondad y la compasión, ya que nuestra naturaleza social y nuestra experiencia de la consciencia están posiblemente hechas de lo mismo, tal como se observa en los tres elementos constitutivos de la mentospección: el discernimiento, la empatía y la integración.

Conforme a la perspectiva del cerebro social, la empatía es anterior al discernimiento en nuestro desarrollo como especie. Es algo que parece darse también en las relaciones de apego desarrolladas por cada individuo, es decir, un modelo en que consideramos la comunicación con el cuidador como el espejo en que el niño ve por primera vez su propio estado interior. Este origen interpersonal de cómo nos percibimos y cómo llegamos a conocer nuestro «yo» es esencial para comprender que el mundo social se integra en la estructura de nuestro cerebro y que la red neuronal por defecto se desarrolla desde nuestros primeros días de vida. Dicho de otro modo, nuestra vida social —en el seno de la familia y probablemente también en nuestra cultura— incide en el crecimiento neuroplástico de las estructuras neuronales del yo.

Cuando señalamos que las experiencias de apego conforman el sentido de identidad, queremos decir que el flujo de energía e información —esto es, nuestras relaciones— estimula la actividad y el crecimiento del circuito de mentospección, incluida la RND, que configura nuestro sentido de identidad y el de los demás.

El neurocientífico Michael Graziano ha creado un modelo del cerebro partiendo de una visión social. Su hipótesis sobre el cerebro social y el origen de la consciencia guarda relación con nuestra exploración de la rueda, y puede resumirse del modo siguiente. Durante la evolución, los humanos necesitábamos saber cómo dirigía la

atención una persona para poder confiar en su estado mental: ¿prestaría atención a nuestro bebé con el fin de protegerlo? Nuestra naturaleza se basaba, pues, en la colaboración. Entre tanto, nuestras estructuras sociales se hacían más complejas, y la necesidad de colaboración era esencial para nuestra supervivencia, y no solo para la crianza de los niños. La comunicación de nuestras necesidades a los demás y la interpretación de sus señales para averiguar su estado de ánimo era en ocasiones cuestión de vida o muerte. Para alcanzar la homeostasis como especie social había que trazar un mapa de la mente. ¿Prestaría atención otro miembro de la tribu a los voraces tigres a fin de que la caza nos sirviera a todos como medio de supervivencia? ¿Sabíamos interpretar las señales de los demás cuando había que huir? Trazar un mapa del foco de atención de otra persona tenía mucho valor para la supervivencia.

¿Qué parte del cerebro utilizamos para cartografiar el foco de atención de otra persona? El cerebro usa una zona llamada *juntura temporoparietal* (TPJ, por sus siglas en inglés), que es el punto de unión entre los lóbulos temporal y parietal del córtex. Junto a la TPJ se encuentra otra zona de suma importancia para la teoría de la mente, lo que se denomina *surco temporal superior* (STS), una hendidura situada en el lóbulo temporal del córtex, al lado de las sienes. En el esquema de la mano, esas áreas estarían entre el segundo y el tercer nudillo de los dedos plegados. La TPJ y otras partes del lóbulo temporal son zonas no mediales de la RND y actúan justamente sobre la percepción del estado mental, tanto el propio como el ajeno.

Si bien los neurocientíficos consideran estas áreas como elementos importantes del cerebro social, los médicos han observado que, cuando resultan dañadas, algunos aspectos de la consciencia se deterioran. Estas alteraciones nos hacen pensar que la TPJ y el STS son elementos fundamentales de los correlatos neuronales de la consciencia. Como hemos visto, hay otras zonas del cerebro que también afectan a la consciencia.

No hace falta recordar los nombres de todas esas áreas, a menos que quieras alardear de conocerlos, pero aquí están: la *corteza prefrontal dorsolateral* (CPFDL), que forma parte de la red ejecutiva central, y la corteza cingulada anterior (CAA), la cual, junto con la ínsula anterior, forma parte del circuito de saliencia. Estas regiones del cerebro se suelen estudiar cuando se examina la naturaleza de la atención focalizada —la capacidad de dirigir la atención a un solo estímulo—, y son contiguas a las partes anteriores de la RND. Estas dos zonas distales del cerebro social, la TPJ y el STS, actúan en estrecha colaboración con la corteza frontomedial (CFM), y crean mapas de la mente de otras personas como parte de la red neuronal por defecto. (Esta zona prefrontal medial está representada por las uñas de los dedos centrales en el esquema de la mano.) Recuerda que la CFM es parte fundamental de la RND —su nodo medial anterior—, que está vinculada a la *corteza cingulada posterior* (CCP) en cuanto nodo posterior de la red neuronal por defecto.

Todas estas siglas y términos marean un poco, pero las ideas que vamos a explorar son muy interesantes, de modo que, aunque los datos neuronales sean complejos, veamos cómo usarlos para crear una teoría fascinante. Michael Graziano utiliza estos descubrimientos para proponer una *teoría del esquema de atención* como origen de la consciencia. Parte esencial de esta propuesta es la idea de que la conciencia es información. Construimos una imagen de la atención, una re-presentación del proceso de prestar atención —el objeto al que la dirigimos y la supuesta conciencia de ese objeto— mientras creamos una representación de la conciencia. Dicho de otro modo, la información relativa a la conciencia —al foco de atención y a lo que presenciamos— es solo una deducción; deducimos cómo es la conciencia de otra persona. Nunca sabremos cómo es la experiencia real del otro; solo podemos imaginar su conciencia. Nuestro cerebro utiliza entonces esa capacidad de formar una representación simbólica del foco de atención y de la conciencia inferida para sacar la misma conclusión con respecto a nuestra propia experiencia mental de ser conscientes. De este modo, según este supuesto, la conciencia no es sino un dato: la única conciencia real es la deducción de que esta existe. Sé que esto puede parecer raro, es decir, el hecho de que no haya conciencia de verdad, así que déjame explicar cómo entiendo yo esta singular hipótesis.

Cuando miramos a otra persona, trazamos un mapa con nuestra propia maquinaria neuronal —una re-presentación en el cerebro— de lo que imaginamos que está sucediendo en su mente. De este modo, tenemos la sensación de que otra persona tiene una experiencia consciente, tal como se refleja en la TPJ, en el STS y en otras áreas, incluida la corteza prefrontal medial. Todas estas zonas forman parte de lo que yo he dado en llamar *circuito de resonancia*, es decir, un conjunto de áreas interconectadas que nos permiten percibir los sentimientos ajenos y trazar un mapa de su mente. De manera significativa, estos mismos circuitos de resonancia se activan durante la meditación, y nos muestran que la coordinación, tanto interna como interpersonal, afecta a los circuitos sociales del cerebro, los cuales, como podemos ver, también forman parte de la consciencia.

Lo importante es que la maquinaria neuronal del cerebro social que usamos para la intuición es similar a la que usaríamos para la empatía.

Tal vez te hayas dado cuenta de algo muy interesante. Tanto la información integrada como los puntos de vista sociales del propio cerebro tienen que ver con la atención focalizada, con un objeto de atención que pasa a formar parte de la consciencia. Estos puntos de vista son una hipótesis fascinante que estaría justamente relacionada con la experiencia de la rueda, posiblemente mediante el mecanismo que está en la base de la conexión del radio con el perímetro, esto es, el que explica cómo dirigimos la atención *a algo* y luego, de alguna manera, ese algo entra en nuestra conciencia. Por lo tanto, este metafórico radio podría representar el grado de integración del flujo de energía

alcanzado en los circuitos sociales del cerebro y de otras áreas implicadas en el foco de atención y en la toma de conciencia. Se trata de una útil herramienta que permite comprender mejor la función que desempeña el radio.

Pero ¿qué es exactamente esta conciencia a la que la atención «envía» corrientes de energía e información? ¿Hay realmente un «envío» en el proceso de toma de conciencia? ¿Nos está induciendo a error la propia metáfora del centro de la rueda cuando lo que queremos es interpretar la propia conciencia como un contenedor, como algo que puede ser ancho o estrecho, que recibe elementos periféricos a través del embudo de un metafórico radio de la atención focalizada? Sumerjámonos un poco más en la ciencia de la consciencia y así podremos comprobar hasta dónde llegamos en nuestro intento de iluminar la naturaleza del centro, del ser conscientes.

El centro del conocimiento y los posibles mecanismos del cerebro bajo la conciencia pura

A continuación desarrollemos estas dos teorías de la información integrada y la consciencia del cerebro social, y comprobemos cómo se adaptan a nuestras propias reflexiones y a la experiencia de la rueda. En la práctica de la rueda, empezamos con el flujo sensorial en nuestro cuerpo y luego pasamos a las sensaciones corporales internas, las actividades mentales y, por último, las conexiones relacionales. Este flujo de fuera adentro es similar a las visiones de la consciencia basadas en el cerebro. La perspectiva de la información integrada respalda la idea de la diferenciación y el nexo —la base de la integración— en el surgimiento de la experiencia consciente. Podemos ver que existe un profundo entrelazamiento entre nuestro sentido *social* de la realidad y nuestro sentido *interno* de la identidad, si nos fijamos en la forma en que el cerebro social visualiza el origen de la conciencia.

Curiosamente, por muy arraigada que esté en los mecanismos cerebrales, esta visión sobre el papel que desempeña el cerebro social en la consciencia nos muestra que la mente es tan relacional como física. El punto de vista defendido por Michael Graziano tiene implicaciones fascinantes sobre la manera en que nuestras relaciones personales influyen en la experiencia consciente. Esto es lo que dice, por ejemplo, sobre el hecho de que la consciencia sobreviva a la muerte cerebral:

> Si la consciencia es información, si es un vasto modelo informativo representado por el *hardware* del cerebro, entonces sí que puede sobrevivir a la muerte del cuerpo. En principio, la información se puede trasladar a cualquier dispositivo. Lo irónico es que, en una visión materialista, la supervivencia de la mente después de la muerte parezca mucho más probable. En vez de desechar la posibilidad de la existencia después de la muerte, la teoría del esquema de atención, que es una teoría completamente materialista, sugiere que la supervivencia de la mente tras la muerte del cuerpo tiene lugar de una manera completamente natural. Los humanos llegamos a conocernos unos a otros. Construimos modelos de los demás. La información se transfiere de un cerebro a otro por medio del lenguaje y la información.*

Cuando percibimos algo dentro de nosotros, cuando sentimos una conexión con alguien a quien conocemos bien, es muy posible que estemos percibiendo el modelo neuronal de la mente de esa persona en nuestra propia maquinaria neuronal. Quizá se trate de algún mecanismo suplementario para conectarnos con nuestros allegados.

De momento, podemos ver que la práctica «privada» e «interior» de la rueda de la conciencia aprovecha los circuitos neuronales de los aspectos «sociales» y «compartidos» de nuestra vida. Es posible que la consciencia se base en procesos profundamente sociales, aunque pensemos que son algo estrictamente personal.

En la práctica de la rueda, cuando llegamos al tercer segmento del perímetro, nos abrimos a lo que surja. En el examen de este segmento, tal vez hayas sentido el bombardeo de muchas cosas que se presentan de repente o, por el contrario, la amplitud de las pocas cosas que llegan al centro de la conciencia. El espacio situado entre las actividades mentales quizá te haya permitido atisbar la naturaleza de la conciencia «pura», representada metafóricamente por este centro.

Cuando analizamos la práctica consistente en explorar el radio de la atención para concentrarnos en el centro, en retraer el radio, o simplemente en dejarlo en ahí mismo y apoyarnos en la conciencia, contamos con una serie de metafóricos movimientos visuales que nos permitían experimentar la conciencia de la conciencia. Nos hemos referido a este paso como el «centro en el centro», y hemos analizado las declaraciones habituales sobre esta experiencia que traslada al individuo a una especie de marco expansivo en donde el tiempo desaparece y a menudo se produce la sensación de estar conectado con un todo más grande. ¿Cómo interpretar las numerosas descripciones de este aspecto de la rueda?

¿Qué significa esta conciencia expansiva y abierta de par en par en cuanto al mecanismo potencial que subyace bajo esta experiencia del «centro en el centro»? ¿Qué es lo que hay detrás de un cambio de mentalidad que implica una transición hacia una especie de atemporalidad? Muchos discípulos me han hablado de la sensación de estar conectados con personas y cosas situadas más allá de los límites de su propio cuerpo. Otros dicen haber notado simplemente una sensación de amor y alegría. ¿Qué significan en realidad estos comentarios? Si todas estas afirmaciones se hicieron durante la parte del ejercicio correspondiente al «centro en el centro», ¿qué aclara esta metáfora en cuanto al surgimiento de la consciencia? ¿Qué es en realidad el mecanismo de la conciencia?

Desde la perspectiva de la información integrada, podríamos decir que si no enfocamos ningún aspecto del perímetro difícilmente puede ser la integración una posibilidad abierta; más bien será una particularidad de una cosa concreta la que está siendo enfocada con suma atención. Dicho de otro modo, si la unión de elementos diferenciados —integración— es necesaria para tomar conciencia de algo, entonces la

experiencia del «centro en el centro» tal vez sea solo la vinculación de un sinfín de posibilidades cuando no hay ningún foco de atención, y de ahí surge la sensación de apertura y atemporalidad.

La consciencia de la perspectiva cerebral-social que propone trazar un mapa de la atención podría ser otra forma de considerar el «centro en el centro». Desde este punto de vista, cabría pensar que la atención basada en no prestar atención a nada en particular, a ningún patrón eléctrico de la cosa de la que eres consciente, el punto periférico, sería una especie de *cartografía del infinito*. Dicho de otro modo, si un modelo de descarga neuronal —un punto periférico— fuese el foco de atención, como sucede casi siempre en la rueda, entonces estaríamos hablando de una experiencia subjetiva que entraría en la conciencia a medida que trazábamos ese mapa de la atención. Para adquirir esta conciencia *de algo*, dirigimos el radio hacia el perímetro con el fin de experimentar la atención focalizada. Pero, cuando giramos el radio, cuando iniciamos la experiencia del «centro en el centro», estamos modelando la atención no objetiva, estamos prestando *atención a unas posibilidades* que aún no se han manifestado en esta situación de conciencia abierta. La conciencia de esta conciencia —querer utilizar el esquema de atención del cerebro social— equivaldría a cartografiar un foco no objetivo, el cual da la impresión de estar abierto de par en par. Dicho de otro modo, fijarse solo en lo potencial, por oposición a lo real, es dar a este modelo de «información sobre la atención» un carácter infinito.

Los trabajos de Richard Davidson sobre la meditación y las descargas cerebrales indican que las perspectivas de la información integradora y el conocimiento del esquema de atención del cerebro social son perfectamente aplicables a los estudios sobre la conciencia abierta y sobre la naturaleza del centro y la conciencia. En una obra escrita junto con Daniel Goleman, estos dos expertos en el campo de la contemplación expresan su punto de vista acerca de algo que podría estar en el origen del adiestramiento de la conciencia abierta y la buena voluntad, y tal vez del correlato neuronal de la conciencia receptiva tal como la ven los yoguis:

> Todos los yoguis presentaban una gran oscilación neuronal, no solo durante la práctica de la meditación, sino desde que se llevó a cabo la primera medición. Este modelo reflejaba una frecuencia de «gran amplitud» en el electroencefalógrafo. Las ondas gamma se mantenían durante los sesenta segundos de la medición base, antes de comenzar la meditación.*

Para llegar a sentir el efecto de las ondas gamma, Goleman y Davidson proponen el siguiente ejercicio:

> Las ondas gamma, las más rápidas del cerebro, se producen cuando diferentes regiones cerebrales «disparan» en perfecta armonía, cuando los distintos elementos de un rompecabezas mental se acoplan a la perfección. Para hacerte una idea de este «acoplamiento» plantéate la pregunta siguiente: ¿qué palabra puede convertir cesto, mano o pie en una palabra compuesta? En cuanto das con la solución, el cerebro produce un destello característico.*

Este momento de lucidez es la experiencia subjetiva de algo que sale a la conciencia al mismo tiempo que el «destello» de conocimiento que asociamos con un alto grado de integración neuronal. Cabe pensar que este estado integrador es el mecanismo neuronal que conecta un elemento del perímetro con el centro de la rueda. A veces, las ondas gamma se producen en el momento en que las descargas cerebrales se coordinan —cuando alcanzan cierto grado de complejidad—, de ahí que tengamos la sensación de haber tomado conciencia de algo, como cuando nos damos cuenta de que «balón» es la respuesta al ejemplo anterior. Goleman y Davidson abundan en el ejemplo:

> También provocas una pequeña onda gamma cuando imaginas que estás mordiendo un jugoso melocotón y el cerebro empieza a juntar recuerdos almacenados en distintas partes de las cortezas occipital, temporal, somatosensorial, insular y olfativa, hasta que de repente combinas la imagen, el olor, el sabor, el tacto y el sonido en una sola experiencia. En ese momento, las ondas gamma de cada una de esas regiones corticales oscilan en perfecta sincronía.**

Esto se hallaría relacionado con la información integradora y también podría estar ligado a la forma en que la atención imita los procesos focalizados de diversas descargas neuronales que en ese momento intervienen en el recuerdo del melocotón en el seno de la conciencia.

Las ondas gamma nos ayudan a ver la sincronía neuronal provocada por la toma de conciencia de algo, justamente por el modo en que el radio de atención conecta el perímetro con el centro. Una vez más, *el radio de la atención focalizada representa probablemente un estado de integración neuronal*. Pero ¿qué hay de la conciencia pura, de la experiencia del «centro en el centro»? ¿Cuál es el correlato cerebral de la conciencia abierta?

He aquí algunas importantes conclusiones del estudio de Davidson sobre los yoguis, entre los cuales figuraba Mingyur Rinpoche:

> El contraste entre los yoguis y los sujetos de control en lo que hace a la intensidad de las ondas gamma era inmenso: por término medio, las oscilaciones de las ondas gamma en los yoguis durante la toma de referencia eran veinticinco veces más elevadas que las del grupo de control. No podemos hacer más que algunas conjeturas respecto al estado de consciencia que refleja esa variación: los yoguis como Mingyur parecen experimentar en todo momento un estado de conciencia abierta, no solo cuando meditan. Los propios yoguis hablan de una sensación de holgura y amplitud, como si todos los sentidos estuvieran abiertos a todo el panorama de la experiencia.*

Tales descripciones son similares a las que ofrecen los recién llegados a la práctica de la rueda, que a su vez coinciden con lo que se ha documentado a lo largo de quinientos años: «Tal como lo describe un texto tibetano del siglo XIV [...], es un estado de conciencia clara y transparente; un estado de sabiduría vívida y fluida, sin fijaciones ni puntos de referencia; una serenidad plena y sin límites; la expresión de los sentidos sin ataduras».*

Esta inmensidad de la conciencia se asemeja al alto grado de integración cerebral, que Goleman y Davidson resumen de la siguiente manera: «El grado de oscilación electromagnética de los yoguis difiere considerablemente del modelo normal, en el que las ondas son cortas y se circunscriben a una ubicación determinada. Los yoguis tenían un grado elevado de ondas gamma que oscilaban en sincronía por el cerebro, con independencia de la actividad mental. Algo nunca visto».**

Como ya hemos mencionado, el neuropsiquiatra Judson Brewer también observó patrones eléctricos similares en una serie de prácticas meditativas denominadas «conciencia sin esfuerzo»: la toma de conciencia de lo que surge a medida que va surgiendo.

En un estudio sobre prácticas de meditación, los investigadores Jonathan Nash y Andrew Newberg sugieren que la conciencia abierta se puede definir de los siguientes modos:

> Esta mayor sensibilización es mucho más difícil de definir porque implica ausencia de afecto y cognición: un estado de vacuidad sin contenido fenomenológico. Esta concepción del vacío se ha manifestado en numerosos constructos mentales procedentes de diversos idiomas y tradiciones religiosas y espirituales, como, por ejemplo, el *nirodha samapatti* (pali), el *samadhi* (sánscrito), el *satori* (japonés) o el *dzogchen* (tibetano). Sin embargo, la traducción de tales términos al inglés no ha logrado captar la esencia de este inefable estado de consciencia no conceptual. De ahí que hayan surgido diferentes términos en función de las creencias religiosas, el enfoque lingüístico y la percepción subyacente a la ontología de la meditación. Existen numerosos ejemplos, entre los cuales se encuentran concepciones tales como la consciencia de Dios, la consciencia de Jesucristo, la consciencia de Buda, el «yo verdadero», el «no yo», la CND [conciencia no dual], el ser unitario absoluto y términos tales como lo indeterminado, el vacío o la existencia indiferenciada.*

Estudiar a los «meditadores expertos» que han puesto en práctica la atención focalizada, la conciencia abierta y la buena voluntad durante más de diez mil horas es interesante y útil para comprender la forma en que puede entrenarse el cerebro mediante el ejercicio intensivo. Pero los ejercicios preliminares pueden crear también estados similares de activación de la conciencia a los que solo se accede durante la práctica propiamente dicha. Los estudios sobre los meditadores sirven para iluminar la naturaleza de la mente y su relación con el funcionamiento integrador del cerebro. Aunque la mayoría de nosotros no podemos dedicar miles de horas a la práctica formal de la meditación, sí podemos aprender los mecanismos básicos de la conciencia abierta. El ejercicio de la rueda te permite adoptar esta pauta en la vida cotidiana.

Se puede acceder a la conciencia pura, por ejemplo, y diferenciar el centro mientras practicamos el ejercicio de la rueda. Una vez que aprendes a distinguir entre el centro y el perímetro y a acceder a la experiencia del «centro en el centro», la sensación de transparencia y libertad te invade con más facilidad de lo que imaginabas. ¿Será que con la práctica continuada accedemos mejor a los modelos de los puntos periféricos, a una espaciosa conciencia que está lista para ser experimentada?

He aquí una afirmación general sobre los correlatos neuronales de la consciencia: la conciencia parece estar relacionada con la integración cerebral. Tal aserto está en consonancia con los fascinantes descubrimientos de la neurociencia contemplativa, que estudia el efecto de la meditación en el funcionamiento neuronal, así como con las perspectivas de la información integrada y la consciencia del cerebro social.

En el siguiente capítulo vamos a analizar algunos conceptos basados en esta visión cerebral de la consciencia, pero que no están condicionados por ella. Estudiaremos algunos mecanismos de la rueda que nos introducirán en el concepto mismo del flujo de energía e información. Lo que exploremos a continuación probablemente te sorprenderá y te aliviará al mismo tiempo.

CAPÍTULO

10

La naturaleza de la energía, la energía de la mente

CIENCIA, ENERGÍA Y EXPERIENCIA

Si la mente surge del flujo de energía, comprender todo lo posible acerca de este flujo nos ayudará a comprender la mente y la conciencia. Pero ¿qué *es* en realidad la energía?

La física es una de las principales disciplinas científicas que se dedican al estudio de la energía. Imagínate la alegría que me llevé cuando recibí una invitación para participar en un taller sobre ciencia y espiritualidad de una semana de duración junto con ciento cincuenta científicos, en su mayoría físicos y matemáticos. Formado como investigador, yo tenía muy poca experiencia con respecto a la educación reglada en materia de espiritualidad. Mi amigo John O'Donohue ya había muerto, por lo que para mí el aprendizaje directo sobre cuestiones religiosas y espirituales y su relación con la ciencia ya había terminado. Rodeado de físicos, tuve muchas oportunidades de explorar las cuestiones que yo mismo había estado indagando en lo que hace referencia a la consciencia, la mente y la rueda de la conciencia, y les hacía siempre la misma pregunta: ¿qué es la energía? Tan interesado estaba en aquella línea de investigación, que debí de parecerles un disco rayado o un niño encaprichado de un juguete.

Sus respuestas me parecieron fascinantes; a lo largo de las páginas siguientes voy a resumir las ideas y las deducciones que fueron surgiendo durante nuestras conversaciones, más o menos formales. Aunque eran físicos y no psicólogos, lo que debatíamos iluminaba los posibles mecanismos de la mente y daba un sentido diferente a las descripciones que hacían quienes practicaban la rueda de la conciencia. Mis preguntas sobre la consciencia y la naturaleza de la conciencia, sobre qué era en realidad el centro de la rueda, empezaron a aclararse gracias a unas interpretaciones puramente físicas en las que no había pensado antes.

Lo que voy a proponer coincide en parte con las opiniones de los físicos y matemáticos que allí escuché, pero no está condicionado por ellas. Dicho de otro modo, esta propuesta sobre la naturaleza de la consciencia concuerda con lo que físicos, matemáticos y otros expertos dicen «saber» acerca de la realidad, aunque no hayan aplicado sus ideas al conocimiento de la mente. No pretendo tergiversar el planteamiento de la física o de otras disciplinas científicas, y tampoco quiero decir que las ciencias tradicionales acepten ahora estas ideas. No es así. Lo que vamos a analizar es la forma en que la ciencia de la energía, uno de los objetivos de la física, *podría* iluminar los

mecanismos de la mente y aplicarse a lo que hemos explorado acerca de la rueda de la conciencia y a tus propias inmersiones en la experiencia subjetiva de la mente. La palabra clave en esta última oración es *podría*.

Desde que elaboré esta teoría hace unos años, y luego la expliqué en talleres, cursos y libros, y la apliqué a la práctica clínica y a mi propia vida, he descubierto que es un marco que se adapta a experiencias que todos hemos tenido alguna vez. Puede que sea correcto o puede que no. Algunos físicos que se tomaron la molestia de estudiar mi propuesta se quedaron asombrados por sus posibilidades intrínsecas, y entre ellos había tanto expertos en física cuántica como buenos conocedores de la meditación.

Como también veremos, practicantes contemplativos y espirituales de diversas tradiciones han observado que el marco influye en sus propios puntos de vista. En este libro empleo el término «contemplativo» para referirme a la práctica reflexiva interior y de carácter profundo. «Espiritual» es un término más impreciso que normalmente se usa para hacer referencia a una vida significativa y relacional. «Significado» alude a lo que tiene sentido y finalidad. «Conexión» es la experiencia de formar parte de algo más grande que el yo delimitado por la piel. En suma, las ideas que vamos a explorar ilustran en buena medida el significado y la conexión.

Curiosamente, la estructura o marco que he propuesto también parece concordar con la forma en que amigos, familiares y pacientes analizan su vida interior. Me encanta leer autobiografías, pues este tipo de narraciones también se adaptan a mi estructura. Inspirándome en la poesía de John O'Donohue, he observado asimismo que las reflexiones poéticas de muchos escritores sobre la naturaleza de la vida mental se perciben igualmente desde una perspectiva nueva utilizando estas ideas.

Ahora bien, todas estas observaciones comunes acerca de un modelo que se ajusta perfectamente a las diversas descripciones de la experiencia humana podrían ser una simple coincidencia, o quizá incluso un ejemplo de sesgo de confirmación, una justificación de mis creencias, dejando que en mi conciencia solo entren las interpretaciones que sustentan lo que yo quiero creer, y modificando mi percepción para confirmar la certeza de mis asunciones. Tendrás que comprobar por ti mismo cómo encaja todo esto con tu propia experiencia.

De todas formas, yo sigo volviendo a las reflexiones que me hicieron todas las personas con quienes he hablado sobre estas ideas y sobre la forma en que la estructura se agranda y amplía nuestro conocimiento de la rueda y de la vida. Esta perspectiva parece concordar con la ciencia, la subjetividad y la espiritualidad, y puede que sirva incluso para tender un puente entre estas tres formas de experimentar y comprender la realidad, para encontrar puntos de coincidencia.

Conviene que pongas a prueba estas ideas con una mente abierta y curiosa, y descartes lo que no funciona para ti y aproveches lo que sí funciona. La estructura aquí propuesta puede resultarte útil o quizá no. Veamos lo que sucede a medida que la aplicas a tu vida.

Yo tengo una mente dubitativa: pongo en duda hasta mis propias dudas. Aunque no dejemos de avanzar, quizá convenga que tengas en cuenta que, por muchas dudas que albergues, quizá yo tenga muchas más, pero quizá juntos podamos establecer una suspensión momentánea de la incredulidad para comprobar si hay algo de verdad y de utilidad en estas nuevas formas de imaginar la mente. Siempre hay una parte de mi mente que, con independencia del entusiasmo que me provoque algo —esta misma estructura, por ejemplo—, conserva un cierto escepticismo. La duda es sana, pero siempre que la incertidumbre no nos impida progresar. Como me dijo una vez un sabio profesor, la intuición y el conocimiento solo avanzan cuando nos atrevemos a equivocarnos.

Así pues, ¿en qué consiste este modelo? ¿Cómo concuerda esta nueva estructura con tu experiencia de la rueda, tanto en la teoría como en la práctica? Contestaremos estas preguntas a medida que avancemos en nuestro viaje. ¿Listos? Comencemos.

La energía de la naturaleza

Vivimos en dos niveles de realidad. En uno de ellos —el de los objetos grandes— experimentamos la energía en forma de gravedad, presión o aceleración. Cuando montas en bicicleta, usas la energía del cuerpo para pedalear, y sientes la gravedad cuando te atrae hacia el suelo, la aceleración cuando te impulsa hacia delante y la presión cuando te bajas de la bici y tocas el suelo. Vives en un mundo de energía con la que estás familiarizado todo el tiempo.

También vives en otro plano de la realidad: el de las entidades minúsculas, como los electrones y los fotones. A diferencia de lo que ocurre con la bicicleta o el suelo, tú no ves ningún electrón, ningún fotón, pero estás rodeado de energía eléctrica y lumínica.

Nacemos en cuerpos grandes, grandes en el sentido de que son mucho mayores que un electrón o un fotón. Nos hemos acostumbrado a pensar en la energía de los cuerpos grandes, la que nos permite trabajar y movernos. Pero el cuerpo también consume energía porque ingerimos alimentos y respiramos aire para aprovechar la energía de los nutrientes. La energía, como hemos visto, está en todas partes.

Pero ¿qué es exactamente la energía?

Esto es lo que no dejaba de preguntarles a los científicos presentes en aquellas jornadas. En realidad la energía no es nada, me decían; es un nombre para describir un aspecto general de nuestra realidad.

De acuerdo, contestaba yo, pero ¿cuál es ese aspecto general? ¿Qué tienen en común todas esas manifestaciones de la energía que luego se expresan de diversas formas, frecuencias, intensidades, ubicaciones y contornos? ¿Qué es lo que se manifiesta a través de las características CUIFF de la energía? ¿*Qué demonios es la energía*?

Te podría parecer que mis preguntas eran, también, muy enérgicas.

Algunos científicos dirían que, en última instancia, *la energía es el movimiento desde la posibilidad hasta la realidad*. Eso es lo que es.

¿Qué?

La energía es el movimiento desde un *potencial* hasta *la realización de ese potencial*. Eso es lo que quieren decir con que la energía es el paso de la posibilidad a la realidad. La energía es la realización de la posibilidad.

A mí la cabeza me daba vueltas cuando pensaba en eso, y puede que a ti también.

Detengámonos un momento a reflexionar sobre este enunciado tan general, según el cual la posibilidad se transforma en realidad.

Según una teoría de una rama de la física denominada mecánica cuántica, el universo tiene un «vacío cuántico» subyacente o «mar de potencial», esto es, un espacio de realidad matemático que representa todas las posibilidades que puedan darse. Dicho de otro modo: hay un aspecto de la realidad —denominado «espacio matemático»— que nos presenta el lugar donde se encuentran todas las cosas capaces de materializarse; esa es su morada. A ese lugar lo llamamos «mar de potencial» porque es posible imaginarlo como un extenso mar en el que flotan todas las realidades materializables. De ese mar, de ese vacío cuántico, es de donde surge todo lo que puede llegar a existir.

Puede que a los neófitos en física cuántica esto les parezca inconcebible. Y a quienes tengan aversión a las matemáticas quizá les parezca intimidatorio. Después de tantos años superando este mismo temor junto con mis colegas y compañeros de viaje, te aseguro que lo que parece extraño al comienzo llega a convertirse en algo apasionante, familiar y hasta útil con un poco de paciencia.

Llegados a este nivel de análisis y de avance en nuestro viaje, establecimos una conclusión que para muchos es en un principio difícil de comprender y hasta de intuir. Puesto que vivimos en objetos relativamente grandes —nuestro cuerpo, que interacciona con objetos igualmente grandes, como otros cuerpos, automóviles y edificios—, nos hemos acostumbrado a ensar en las cosas —y en la energía misma— como absolutos, no como probabilidades. Si piensas así, no estás solo. En realidad, los objetos grandes se rigen, al menos superficialmente, por unos principios físicos más evidentes que las leyes que gobiernan las interacciones de las cosas pequeñas. A las cosas grandes se las denomina a veces *macroestados*, y a las pequeñas, *microestados*. Entre estos últimos se encuentran los electrones y los fotones. Los macroestados son los cuerpos físicos, los automóviles y los edificios.

El funcionamiento de los objetos grandes es la materia de estudio de la «física clásica» que Isaac Newton planteó hace trescientos cincuenta años, y de ahí que los principios que gobiernan los objetos grandes se denominen también «física newtoniana». En los objetos grandes, que son en realidad agrupaciones enormes de microestados como, por ejemplo, los planetas y los aviones, las reglas que gobiernan su comportamiento, como la ley de la aceleración y de la gravedad, nos han sido de gran utilidad en nuestra vida, por cuanto nos permiten manejar aviones y coches y disponer de

los dispositivos mecánicos necesarios para la fabricación de alas, volantes, frenos, cinturones de seguridad, etcétera. Toda esta ingeniería se basa en la física newtoniana clásica. Mi padre, que era ingeniero mecánico, diseñó coches y helicópteros basándose en la física clásica. Todas estas manifestaciones de la energía en forma de macroestados se rigen por unas reglas precisas, reglas que determinan el correcto funcionamiento de las cosas y que hacen que nosotros podamos seguir volando en avión o helicóptero en medio de una tormenta, o que podamos detener el coche pisando el freno. Newton estableció estas leyes mediante unas fórmulas matemáticas que siguen estando vigentes en la actualidad, y que nos permiten mantenernos en el aire o frenar ante un semáforo en rojo. Es una sensación maravillosa que nos hace confiar en los macroestados.

Pero la mecánica cuántica funciona a un nivel de análisis más pequeño y más profundo que el que se aprecia en los macroobjetos. (Resulta que las leyes cuánticas también son aplicables a los macroestados; pero son muchísimo más difíciles de detectar en esta escala.) Enunciada hace aproximadamente un siglo, la física cuántica explora la naturaleza de la probabilidad en el universo, en vez de centrarse en los macroestados de la física clásica. El cuanto es la unidad básica de experiencia de las interacciones, por lo que, desde el punto de vista cuántico, la vida y la realidad son interacciones que se desarrollan a partir de un conjunto de descubrimientos que se conforman y modifican en función de los *cambios de probabilidad*. Según Art Hobson, un cuanto es «una cantidad o haz de energía de campo muy unificado, dilatado y específico. La palabra "cuanto" es un derivado de "cantidad". Todo cuanto es una onda —una perturbación— en un campo de energía. Los fotones, los electrones, los protones, los átomos y las moléculas son algunos ejemplos».*

Dicho en pocas palabras, la perspectiva cuántica revela que la realidad se basa en potenciales o probabilidades; la física clásica se centra en la certeza nominal de los objetos que interaccionan en el mundo. Algunos colegas me preguntan por qué opté por la física cuántica para comprender la mente, en lugar de analizar única y exclusivamente el cerebro. A ellos les preocupa que se empleen siempre términos cuánticos sin hacer referencia a ningún descubrimiento empírico. Según ellos, se dicen muchos disparates en nombre de los supuestos misterios cuánticos. Incluso los físicos mantienen acaloradas discusiones respecto a ciertos aspectos de esta disciplina. He aquí la opinión de Hobson: «Desde la antigua Grecia, los filósofos han mostrado su interés en conocer los componentes últimos del universo. ¿De qué está hecha la realidad?, ¿cómo se comporta? [...] Los átomos y todo lo existente están hechos de cosas más fundamentales y más misteriosas que las minúsculas partículas: están hechos de "campos", agrupados en "cuantos"». Hobson menciona a este respecto la respuesta de Niels Bohr a Wolfgang Pauli, dos de los fundadores de la mecánica cuántica:

> «Todos estamos de acuerdo en que tu teoría es un despropósito —dijo Bohr—. La cuestión que nos divide es si semejante insensatez tiene alguna posibilidad de ser cierta.» La naturaleza es mucho más ingeniosa que la imaginación humana, y el mundo microscópico no es como lo intuye Niels Bohr ni ningún otro científico.

> La física cuántica es, sin duda, extraña, y algunos científicos han rechazado ciertos aspectos de ella simplemente porque les resultan extraños, pero la extrañeza no es razón suficiente para rechazar una teoría científica.*

Hay ideas cuánticas basadas en unos concienzudos estudios empíricos que pueden resultarnos muy útiles para explorar los mecanismos de la mente y la rueda de la conciencia. Intentaremos usar estas ideas en su sentido científico, pero luego dejaremos que la imaginación tienda un puente entre la física cuántica y nuestra rueda de la conciencia. Dicho de otro modo, es muy posible que la energía —en cuanto microproceso— nos resulte útil para iluminar ciertos aspectos de nuestra vida mental.

No tenemos intención de valernos de los puntos de vista cuánticos para plantear conocimientos que podrían complicar aún más las cosas. Según el filósofo Jagdish Hattiangadi: «No se recurre a la física cuántica porque sea fidedigna. Esto no lo respalda Bohr. Si debemos estudiarla, es porque está en el nivel más bajo al que puede llegar la física».**

Permítaseme ahora señalar cuatro principios de la empírica ciencia de la energía que analizaremos y aplicaremos durante el resto de nuestro viaje. La física cuántica nos invita a examinar:

1. La naturaleza probabilística de la realidad.
2. La influencia potencial de la medición y observación de las probabilidades.
3. La naturaleza relacional de la realidad y el entrelazamiento de los cuantos y sus influencias no locales. Así como:
4. La flecha del tiempo o la direccionalidad del cambio que solo se manifiesta en el nivel de macroestado de la realidad.

Si estás preocupado por la dirección que toma todo esto, permíteme comenzar abordando un aspecto controvertido que provoca muchas reacciones emocionales. Esta es la primera de las cuatro cuestiones que vamos a analizar brevemente en estas páginas: los problemas relativos a la influencia de la observación en las probabilidades de la energía.

Algunas personas afirman de manera categórica que la física cuántica ha «demostrado» que la consciencia *crea* la realidad. Entre los físicos no hay unanimidad en cuanto a cómo interpretar un descubrimiento científico indiscutible, porque la misma acción de observar cómo un electrón atraviesa una barrera metálica de doble rendija altera el resultado de lo que se detecta. Según los científicos, la acción de observar «descompone la función de onda», en el sentido de que hace que el electrón se comporte como una partícula —una certeza— y no como una onda, que es un conjunto de probabilidades. Probablemente recuerdes este descubrimiento de cuando estudiabas

física en el instituto. Lo *controvertible* no es el hallazgo de un resultado diferente en la medición, sino qué conclusión sacar, por qué la acción de observar se asocia con algo que pasa de una gama de probabilidades a una certeza única.

Una perspectiva denominada «interpretación ortodoxa de Copenhague» sostiene que la acción de observar modifica la función de probabilidad, pero esta no es más que una de las muchas interpretaciones existentes; otras sugieren que la observación solo hace una selección de entre la amplia gama de realidades que componen el multiverso, o que no hay ondas ni partícula alguna, sino otra forma de imaginar la naturaleza en forma de cuantos. No está claro cómo se produce esta selección o qué son exactamente estas unidades básicas de la realidad y cómo influye en ellas la observación. Otros científicos sugieren que se trata de una cuestión de medición y no del efecto de la consciencia. Henry Stapp, que ha estudiado a fondo a los fundadores de la teoría cuántica, profundiza en la interpretación ortodoxa de Copenhague, que es la que propone el concepto general de la influencia de la actividad mental en lo que observamos en la realidad física, porque, más allá de la observación creada por la consciencia, el estado mental de la intención influiría también en las funciones de probabilidad. En una ocasión participé en un grupo de estudio junto con Stapp y me sorprendió ciertamente la claridad de su pensamiento y la pasión de sus convicciones. Imaginar que la consciencia humana transforma las probabilidades en realidades es algo muy atractivo, y puede que hasta acertado. Pero la comunidad científica sigue sin ponerse de acuerdo sobre esta importante cuestión. Nosotros respetaremos la controversia y exploraremos las posibilidades, en lugar de aferrarnos a absolutos.

Aunque la interpretación ortodoxa de Copenhague fuese cierta, o la interesante ampliación de Stapp para incluir la intención y la conciencia entre los factores influyentes, tal hallazgo parece revelar que la observación altera una función de probabilidad; no *crea* ese electrón, sino que solo «requiere» que la distribución de probabilidad de la onda de ese electrón se presente como una certeza en un espectro de posibilidades. Dicho de otro modo, la conciencia puede cambiar la probabilidad de un microestado, pero no crea los cuantos. Aunque fuese cierto, no deja de ser fascinante. Atención: aquí no vamos a intentar resolver el choque de interpretaciones sobre el experimento de la doble rendija, sino que asumiremos la polémica y respetaremos el razonamiento científico, estando abiertos a la contingencia de que la mente —incluida la atención, la conciencia y la intención— *podría* determinar la conversión de la posibilidad en realidad.

Te preguntarás por qué esta inmersión en las hipótesis cuánticas es importante para comprender la experiencia de la rueda. Pues porque nos ayuda a poner en práctica tres aspectos fundamentales: la atención focalizada, la conciencia abierta y la buena voluntad. Estas habilidades mentales podrían tener un efecto clarísimo en la transformación de una posibilidad en realidad: podríamos saber qué es en verdad el flujo de energía.

En el camino que nos queda por recorrer, tendremos en cuenta este polémico concepto, así es que consideramos que la atención, la conciencia y la intención *pueden* alterar (o no) las probabilidades. Una vez más, intentemos mantener una mente abierta, respetar las dudas y procurar interpretar adecuadamente la ciencia y aplicarla al desciframiento de la experiencia subjetiva, al mismo tiempo que tendemos un puente entre las opiniones científicas sobre el microcosmos y lo que nosotros experimentamos en la rueda.

He aquí uno de los grandes retos a los que nos enfrentamos como criaturas que habitan un cuerpo grande, macroscópico. Vivimos en un *cuerpo*, sí. Y nuestro cuerpo es algo que hay que apreciar y cuidar. Pero tenemos además una *mente*. Puede que algunos aspectos del flujo de la energía mental tengan propiedades determinadas a veces por cosas macroscópicas de nuestro cuerpo —como, por ejemplo, cuando sentimos la brisa en las mejillas o nos dejamos cautivar por la belleza de una puesta de sol— *y* dominadas por fundamentos microscópicos como los fotones y los electrones (como cuando nos sumergimos en las emociones, los pensamientos y los recuerdos, o en la imaginación, o hasta en la misma conciencia). Libre de certezas y de macroscópicas ataduras corporales, nuestra mente puede experimentar una franja de realidad más ancha y flexible en el mundo microscópico de las probabilidades. Como veremos, el hecho de abarcar este potencial de posibilidades y probabilidades que se transforman en realidades como un aspecto de la naturaleza de la vida mental puede servirnos para ofrecer una visión más directa de los mecanismos de la mente bajo el estrato de la consciencia.

Otro concepto fundamental de la física cuántica es la naturaleza relacional de la realidad. Como explica el médico, filósofo y físico Michel Bitbol:

> La ciencia dio un gran paso adelante cuando se comprendió que ciertas explicaciones hay que darlas desde el punto de vista de las relaciones y no de las propiedades absolutas. [...] Bohr confirmó que todos estos conceptos cuánticos son muy engorrosos, pero si queremos convertirlos en algo menos extraño, es preciso cambiar el concepto mismo de comprensión. Bohr pensaba que debemos cambiar nuestra idea acerca de la comprensión, porque no se trata de comprender el mundo, sino nuestra relación con el mundo.*

La rueda de la conciencia nos invita a experimentar los diversos aspectos del flujo de energía en nuestras inmersiones subjetivas. Una persona que había practicado el ejercicio de la rueda y había experimentado el macroestado de la certeza y el microestado de un mundo de probabilidades, sobre todo en lo tocante a la parte del «centro en el centro», me invitó a impartir unas clases sobre la rueda de la conciencia en el lugar de nacimiento de Isaac Newton. Nos reunimos justo al lado del manzano que inspiró a Newton sus teorías sobre la gravedad. Aquella brumosa tarde de junio no nos cayó ninguna manzana en la cabeza. En la pared de su casa natal, adonde volvió huyendo de la peste que asolaba el país, en su época de estudiante en Cambridge, estaba escrita la siguiente frase: «Puedo calcular el movimiento de los cuerpos celestes, pero no la locura del hombre». ¿Será que la mente opera en parte con unas funciones de probabilidad cuántica que Newton simplemente desconocía? Mientras hacíamos el

ejercicio de la rueda y discutíamos la forma en que los participantes experimentaban un desplazamiento subjetivo desde el perímetro hasta el centro, establecimos una conexión a través del tiempo para agradecer a sir Isaac Newton sus valiosas contribuciones e invitarlo a unirse a nosotros en este nuevo nivel de exploración de la realidad. Tendremos que abrazar estos dos «niveles» de la realidad —la clásica y la cuántica— mientras intentamos comprender unos importantes mecanismos de la energía que quizá sean parte esencial de nuestro conocimiento de la mente y la conciencia.

Como sugiere Jacob Biamonte en un trabajo suyo sobre las redes cuánticas complejas, el nivel más alto de complejidad —el de la física clásica— puede interpretarse como un fenómeno emergente de los componentes de los niveles inferiores, esto es, el nivel cuántico. Así pues, estos niveles no son independientes, sino interdependientes. Aunque los percibamos como algo distinto y a menudo seamos más conscientes del nivel clásico en la vida cotidiana, ambos niveles están a nuestra disposición e influyen el uno en el otro. Como afirma Biamonte:

> Una de las cuestiones más antiguas que emergen, y posiblemente la más importante, es por qué la física clásica suele describir correctamente el mundo que nos rodea, cuando el mundo en que vivimos es en realidad cuántico.*

Conociendo la fascinante perspectiva científica de estos dos niveles de realidad —el clásico y el cuántico (o macroestado y microestado)—, podemos ampliar el análisis al hecho de que la experiencia subjetiva de nuestra mente en continua evolución tal vez sea un reflejo de la macro y microestratificación de nuestra propia emergencia, paso a paso. Este primer principio de la naturaleza probabilística de la energía y de la forma en que la asimilamos, juntamente con el segundo, según el cual la mente puede influir en ella, determinará nuestra inmersión en la naturaleza del «centro».

Otro descubrimiento de esta nueva física es que el entrelazamiento de los cuantos que mencionamos más arriba es un aspecto *empíricamente demostrado* de nuestro mundo. Eso significa que los microestados pueden acoplarse —como el emparejamiento de dos electrones—, y que su unión produce influencias relacionales recíprocas que no se ven obstaculizadas por la separación espacial. Por ejemplo, si un electrón gira dextrórsum y otro sinistrórsum, entonces, cuando a un electrón del par se lo hace girar en otra dirección, su pareja entrelazada ha de girar en la dirección opuesta y complementaria. Este cambio de rotación puede producirse tanto cuando los electrones están muy juntos como cuando están muy separados. La separación espacial no modifica el acoplamiento relacional, ni la relación entrelazada ni, en este caso, la complementariedad de las rotaciones. Este extraño entrelazamiento tiene una característica denominada *no localidad*.

Desde el punto de vista newtoniano, los macroestados espacialmente separados —como tu cuerpo y el de un amigo que está a miles de kilómetros de distancia— perciben, como es lógico, el espacio que separa a estos grandes objetos. Pero las investigaciones

sobre el entrelazamiento muestran que la separación espacial de los microestados entrelazados no impide la relación recíproca. Evidentemente, los amigos íntimos no son electrones emparejados, y el entrelazamiento tal vez no sea aplicable a la mente de esos amigos; o tal vez sí, en el supuesto de que esas mentes tengan propiedades cuánticas.

Los electrones emparejados pueden ejercer una influencia recíproca con independencia de la distancia que los separe. Es extraño, lo sé, pero se ha demostrado que es real en este universo en que vivimos. El físico Abner Shimony hablaba de «pasión a distancia». Albert Einstein llamó a este fenómeno «acción fantasmagórica a distancia», porque creía que el entrelazamiento implicaba un desplazamiento de energía increíblemente rápido. El entrelazamiento se produce de manera simultánea, con independencia de cuál sea la separación espacial, y viaja más deprisa que la propia luz, por lo que, si *fuese* energía en movimiento, habría contravenido una de las ideas esenciales de Einstein, a saber, que nada en el universo viaja más deprisa que la luz. Esa velocidad máxima sigue siendo un aspecto aceptado de nuestro universo. Dicha propiedad cuántica no se refiere al *desplazamiento* de la energía, sino a una relación entrelazada a la que no afecta la distancia física. Lo sé, lo sé, es extraño y, desde la perspectiva clásica de los cuerpos grandes, algo misterioso y en apariencia imposible. El entrelazamiento, dada su complejidad, requiere que abramos la mente al concepto mismo de espacio y al significado de esa dimensión a escala macroscópica y microscópica. Por mucho que nos invite a examinar cosas que probablemente nunca habríamos examinado, el entrelazamiento ya forma parte de nuestro mundo, incluso en el caso de la materia, que, al fin y al cabo, es energía condensada, microestados de energía muy compactos que forman las densas acumulaciones macroscópicas denominadas «masa», como en la famosa fórmula de Einstein: la energía es igual a la masa multiplicada por la velocidad de la luz al cuadrado.

No sabemos —ni vamos a responder a esta cuestión— si este aspecto del entrelazamiento microscópico forma parte de los estados mentales. Como señala Arthur Zajonc:

> En un nivel muy sutil hay también una conectividad oculta, o entrelazamiento u holismo cuántico, como lo denominamos nosotros. Las cosas son en apariencia entes separados, y en determinado nivel eso es cierto, pero en otro nivel más sutil se observan interconexiones. [...] Uno empieza a pensar que toda partícula que ha interaccionado con otra tiene una conexión con ella, y que tal conexión se propaga y va cada vez más lejos; es decir, se ramifica. Desde un punto de vista lógico, cabría suponer que muchísimas partes del universo están interconectadas de una manera difícil de imaginar. En los casos más sencillos, podemos hacer los experimentos necesarios para mostrar dicha conectividad.*

Como ya hemos visto, algunas personas dicen percibir con precisión la vida mental de sus seres queridos, aunque se encuentren muy lejos físicamente, y podría ser (*podría* es de nuevo el término que usaremos en nuestro viaje de exploración) que nuestra mente revelase en ocasiones el entrelazamiento cuántico con algunos seres queridos. Puesto que

el entrelazamiento y la no localidad son aspectos demostrados de nuestro mundo, si la energía es aquello de donde surge la mente, entonces ¿no sería verdaderamente raro que el entrelazamiento *no* fuese la expresión de relaciones mentales estrechas?

Un cuarto objeto de exploración será la forma de experimentar el tiempo. Para algunas personas, entrar en la parte del «centro en el centro» conlleva sensaciones muy distintas, desde el punto de vista de la atemporalidad, de las que experimentan cuando se concentran en el perímetro, donde impera esa sensación de que las cosas vienen y van siguiendo la secuencia temporal del antes y el después. Este contraste es tan habitual en la rueda de la conciencia que inevitablemente quedan en el aire las siguientes preguntas: ¿por qué la oposición centro-perímetro nos permite conocer el mecanismo que se oculta tras esta experiencia subjetiva tan común? ¿Qué significa este cambio en nuestra subjetiva noción del tiempo? Los puntos de vista de la física cuántica sobre la direccionalidad del cambio podrían servirnos para juntar mente y tiempo de una manera que nos permitiera profundizar en el conocimiento de la rueda.

Algunos físicos han sugerido que el tiempo, en cuanto cosa que fluye, tal vez no exista. Sin embargo, lo que sí existe es la *flecha del tiempo*, es decir, la direccionalidad del cambio. En nuestro gran cuerpo, vivimos ajustándonos a un conjunto de leyes de certidumbre, esto es, un nivel de macroestados que sí tienen una característica sagital en cuanto a la forma de experimentar el desarrollo de los acontecimientos. Si cascamos un huevo, no hay forma de descascararlo. Esta es la flecha del tiempo. Pero si haces girar un electrón en un sentido o en otro, este puede moverse en cualquier dirección con independencia de lo que hubiera sucedido antes, puesto que el antes y el después —la direccionalidad del cambio— tal vez no existan en el nivel microscópico de la realidad.

Puede que al apoyarnos en la conciencia en el momento en que entramos en el «centro en el centro», estemos experimentando un nivel cuántico de condiciones microscópicas que *no* tienen direccionalidad en el cambio. Si nuestra experiencia mental del tiempo, a la que a menudo denominamos «flujo del tiempo», es en realidad nuestra conciencia del cambio, entonces el nivel sagital y newtoniano *sí* tendrá noción del tiempo, y nuestro nivel cuántico y adireccional parecerá ácrono. De este modo, los diversos aspectos del centro o del perímetro revelan en ocasiones configuraciones microscópicas o macroscópicas de la energía que podrían explicar por qué algunos aspectos de la experiencia mental parecen direccionales y otros no: una experiencia subjetiva de un presente atemporal o un flujo del tiempo que abarca lo que llamamos pasado, presente y futuro.

Finalmente, el último descubrimiento cuántico que exploraremos a fondo en las páginas siguientes tiene que ver con la propiedad probabilística de la energía, la cual, como ya hemos visto, implica en líneas generales un movimiento desde la posibilidad hasta la realidad. Esta idea procedente de la física cuántica afirma básicamente que la energía surge de un mar de potencial, es decir, el espacio matemático denominado «vacío cuántico». No tendremos que despejar ninguna ecuación ni perdernos en cálculos

complejos para hacernos una idea de cómo se mueve la energía a lo largo de un espectro de probabilidades, a lo largo de lo que algunos llaman «curva de distribución de probabilidad», desde lo abierto y vasto en potencial hasta lo específico y angosto en cuanto realidad.

Para crear una realidad a partir del mar de potencial, la energía debe fluir desde el vacío cuántico.

Los físicos, esto es, mis subordinados en asuntos mentales, afirman que la energía es solo una posibilidad de posibilidades en el vacío cuántico.

Recuperando algo que suele aparecer en las conversaciones con mis colegas físicos, hemos de decir que la energía, según algunos de ellos, tal vez no exista en este conjunto de posibilidades que es el vacío cuántico. Para *convertir* una posibilidad de ese mar de potencial en una realidad hace falta energía, y por tanto la energía «surge» de ese espacio matemático. En ocasiones el flujo de energía tiene un significado simbólico y lo denominamos flujo de información. Para otros científicos el universo contiene información, de la cual surge la energía. Podría ser como un mar de potencial que abarca todas las configuraciones simbólicas posibles a las que denominamos información. Este *generador de diversidad*, este vacío cuántico, es pues el origen de toda la información posible. La energía en este sentido surge de ese mar de información potencial, y los modelos evolutivos de energía permiten que la información potencial se convierta en realidad. Como hemos visto, la expresión «energía e información» tiene en cuenta tanto la primacía como el entrelazamiento de este flujo en nuestra experiencia de la realidad.

Puesto que la realidad de nuestro mundo parece tener más que ver con las interacciones que con las entidades fijas, pues el universo es más verbal que nominal, esta energía unida a la información *fluye*: cambia sin cesar, se despliega, se desplaza, es un conjunto de campos de energía en constante interacción y evolución que abarcan el mundo emergente al que llamamos realidad.

En este momento, tú y yo podemos respirar hondo con nuestros cuerpos macroscópicos. Sí, vivimos en un cuerpo, y la energía fluye en ese nivel macroscópico de la realidad, que es real e importantísimo. Cuando aprietas los frenos de la bicicleta, quieres que esta se detenga. La energía también fluye, en estado microscópico, y, por lo tanto, el examen del carácter cuántico de esta realidad muestra que explorar directamente las cualidades microscópicas es una importante adición a la idea clásica de la realidad macroscópica. Esta mañana monté en bicicleta pensando en cómo analizaríamos tú y yo estas cuestiones, y ahora me siento agradecido tanto por el clásico mundo macroscópico que me llevó a través del espacio y el tiempo como por la imaginación y la conciencia que quizá surjan de nuestro microscópico mundo cuántico. Esta es una aceptación de dos niveles de realidad que te invito a percibir en este momento, respetando y dando la bienvenida al macromundo clásico y al micromundo cuántico que iremos descubriendo a lo largo de nuestro viaje.

A algunas personas les parece muy poco científico centrarse en algo tan escurridizo como la energía o como las propiedades cuánticas de la realidad. Déjame decirte, sin embargo, que más allá de la magnífica energía que supone sujetar la mano de una persona o mirarla a los ojos con nuestro romántico cuerpo, más allá de la energía que supone ver u oír estas palabras con nuestro sistema sensorial, hay otro aspecto de la energía que no es tan concreto o familiar como aquello que tocamos, vemos u oímos. Abrir la mente a ese otro micronivel de la realidad puede parecer sin duda un poco extraño. Para algunas personas, describir la energía como el movimiento desde lo posible hasta lo real es demasiado complejo, ya que no pueden concebir esta idea, no pueden verla ni saborearla ni tocarla, y por tanto les parece demasiado rara, demasiado «exótica» para que pueda resultarles útil. Seguramente les parece acientífica, incluso.

Quienes consideran que la energía y los microestados de la realidad carecen de base científica están insinuando que la física no es una ciencia. Ten la seguridad de que la energía es un concepto científico y una realidad aceptada. El estudio de la naturaleza cuántica del universo durante el siglo pasado ha demostrado empíricamente elementos sorprendentes de este mundo lleno de energía e información. Si la mente forma parte del universo, si forma parte de la naturaleza, entonces preguntarse por la conexión de la mente con la naturaleza de la energía es lo más natural del mundo.

Sin embargo, para algunos científicos, explorar la mente como algo que forma parte de la energía resulta demasiado abstracto y, en cierto modo, antinatural. Esta idea llega incluso a molestar a algunos colegas míos. ¿Por qué no limitarse entonces a la práctica meditativa de la rueda, o a analizar los correlatos neuronales de la consciencia y dejar a un lado los posibles mecanismos ocultos tras esos modelos neuronales? ¿No son los fascinantes descubrimientos relativos a la integración neuronal y a la capacidad de la neuroplasticidad para modificar el cerebro mediante la práctica mental lo bastante científicos para nosotros? ¿Para qué ir más lejos?

Lo que me lleva a explorar contigo en profundidad estos conceptos científicos es que, como bien sé por mi larga experiencia profesional, lo que ahora estamos analizando puede que sea nuevo e incluso absurdo para muchas personas, pero, al final, con un poco de esfuerzo y voluntad de aprender, las ideas se vuelven accesibles, útiles e incluso divertidas.

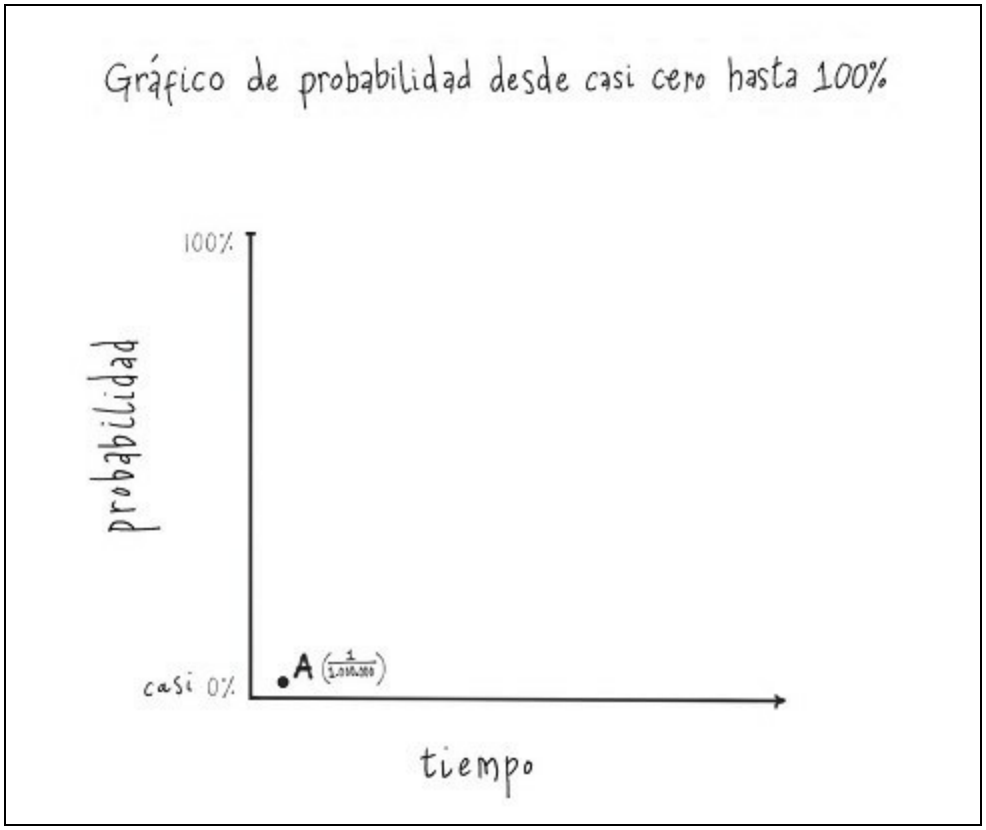
En cuestiones científicas, como ya sugirió Louis Pasteur, la suerte solamente favorece a la mente preparada. Esta inmersión en los mecanismos de la energía te preparará para los hallazgos fortuitos que saldrán a tu encuentro a lo largo de la vida. La inmersión en la naturaleza probabilística de los flujos de energía microscópicos también aumentará el poder de la rueda para fomentar el bienestar.

Sigamos adelante, a tu ritmo, pero avanzando hacia esta fascinante y espero que útil forma de pensar en la mente, en la rueda, en la conciencia y en nuestras vidas a medida que nos hacemos más sanos.

Ahora voy a ponerte un ejemplo que espero sirva para aclarar esta abstracta definición de la energía como movimiento desde la posibilidad hasta la realidad. En este momento estoy a punto de escribir una palabra. Digamos que nuestro vocabulario común contiene un millón de palabras, aproximadamente. ¿Qué probabilidades tienes de averiguar la palabra que voy a escribir? En efecto, se trata de una entre un millón. Veamos cómo se presenta esto en forma de ilustración.

En la imagen siguiente verás una especie de mapa, en cuya parte inferior hay una zona que representa el mayor número de palabras posibles. Las probabilidades de dar con esta palabra en concreto en este conjunto de posibilidades, en este mar de cosas potenciales, son de una entre el número de posibilidades máximas, que en este caso es un millón.

Así pues, las probabilidades de acertar la palabra en este momento son prácticamente nulas, lo que en el gráfico se representa como posición o valor «casi cero» en el eje vertical o eje Y. De este eje podemos decir que es una *curva de distribución de probabilidad*, pues incluye el rango de probabilidades a lo largo de la distribución de valores, desde cero o casi cero hasta 100 %. Observa que en la parte inferior del eje Y se encuentra el cero o casi cero, y en la parte superior el 100 %. A este punto más bajo lo llamamos «casi cero» porque, aunque sea bastante improbable que adivines la palabra que voy a elegir de entre ese enorme conjunto de vocablos, las probabilidades de acierto son ligerísimamente superiores a cero. En este momento en el tiempo, en este momento concreto en que aún no sabes lo que voy a decir, nos encontramos ahora en el tiempo cronológico, es decir, la ubicación temporal del «ahora mismo». Este lugar compartido en el tiempo se indica en el eje horizontal (eje X), al que podemos llamar «tiempo cronológico» o, para abreviar, «tiempo», aunque, como veremos, el tiempo en sí tiene también una fascinante historia que contar y tal vez no sea lo que pensamos que es, en cuanto algo que fluye. Pues bien, a medida que te desplazas de izquierda a derecha a lo largo de este eje, estarás describiendo cómo «se despliegan las cosas en el tiempo», esto es, cómo cambian, o dejan de cambiar, a lo largo del tiempo cronológico. La probabilidad de adivinar la palabra en este momento del eje X, este momento del tiempo, es casi cero en el eje Y, lo cual está en correlación con la posición o el valor registrado en la curva de distribución de probabilidad. Este valor es casi cero. Fíjate en que podemos señalarlo como un punto en el mapa o gráfico —en este caso, la posición A—, que en este momento corresponde a la probabilidad mínima, el punto «casi cero» (ya que uno entre un millón es casi cero, pero no cero).



De momento, en este gráfico bidimensional, una posición en el dibujo —donde se encuentra el punto en nuestro diagrama— indica dos cosas: dónde está el valor de energía en el tiempo (eje X), y dónde está la energía en el espectro de distribución de probabilidad (eje Y). Una posición única —A, en este momento— tiene dos indicadores: probabilidad y tiempo.

Ahora supongamos que digo una palabra de entre el máximo de un millón de palabras posibles, y que la palabra que elijo es *océano*. Entonces nos desplazamos un poco hacia la derecha en el eje X del tiempo y etiquetamos esta nueva posición como punto A-1, correspondiente al 100 % en el eje de distribución de la probabilidad, es decir, el eje vertical Y. Es el 100 % porque ahora, en este momento del tiempo, se han utilizado las posibilidades máximas y una de ellas se «hizo realidad», en este caso como el único 100% real de la palabra *océano*. En esta posición, A-1, tienes el 100 % de certeza y conoces la palabra porque la has leído: *océano*.

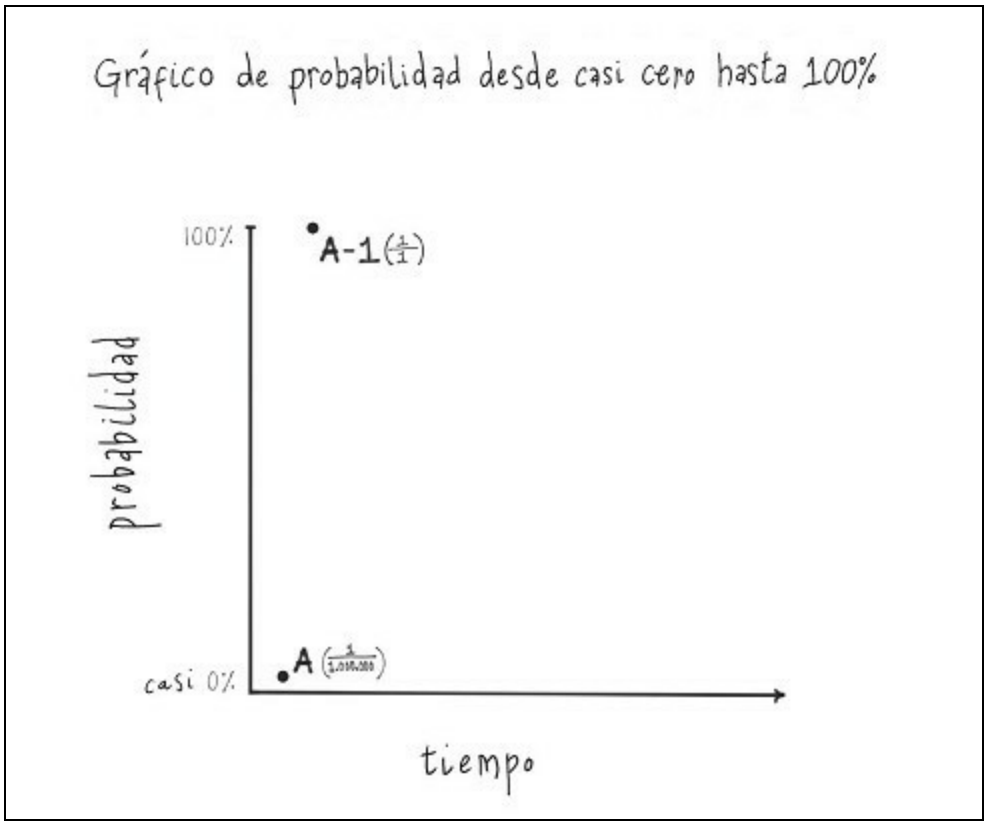
En este momento, las probabilidades de que sepas la palabra correcta han subido al 100 % en el eje Y. Sabes de qué palabra se trata.

Ahora compruebas que probabilidad y certeza son en cierto sentido el mismo estado o condición de la energía. El 100 % de probabilidades es la certeza absoluta. El casi 0 % de probabilidades es la certeza mínima. Si hay un máximo de un millón de palabras, y yo no he pronunciado ni he escrito aún el vocablo, es máximamente incierto que averigües la palabra correcta. No es del todo cero, pero uno entre un millón está muy cerca de cero, así que lo llamamos «casi cero». Habrás notado también que la probabilidad mínima y la

certeza mínima es lo mismo que la posibilidad máxima. Cuando aún no se ha elegido ninguna palabra, hay certeza mínima, y al mismo tiempo esto, en la posición del gráfico, es equivalente al potencial máximo.

Desde el punto de vista de la energía, si fueras una de esas moscas pegadas a la pared y estuvieras observando con mente abierta, te darías cuenta de que algo acaba de suceder en el universo, en la interacción entre tú y yo, con el consiguiente movimiento general desde la posibilidad hasta la realidad. Para que yo dijera o escribiera algo y tú lo captaras, haría falta un flujo, un cambio, un despliegue. *Este movimiento que se produce en nuestro universo, desde la posibilidad hasta la realidad, se llama energía*. Desde la perspectiva de la mosca, acabas de sentir el flujo de energía.

Lo que me permitió decir o escribir *océano* fue la energía; lo que te permitió experimentar la palabra *océano* fue la energía. *La energía es el movimiento desde aquello que es un potencial hasta aquello que se ha hecho realidad*. La energía, a mi entender, es también la naturaleza fundamental de la experiencia subjetiva, o sea, la esencia de nuestra vida mental.



En este ejemplo, tú y yo tenemos una lengua común, pero compartimos solamente un millón de palabras, y esta es la cantidad de símbolos lingüísticos potencialmente compartibles. La energía fluye en la interacción entre nosotros, de manera que se desplaza desde las posibilidades máximas que compartimos en nuestro vocabulario dentro de nuestra cultura y en nuestras relaciones hasta *algo que está sucediendo en mi*

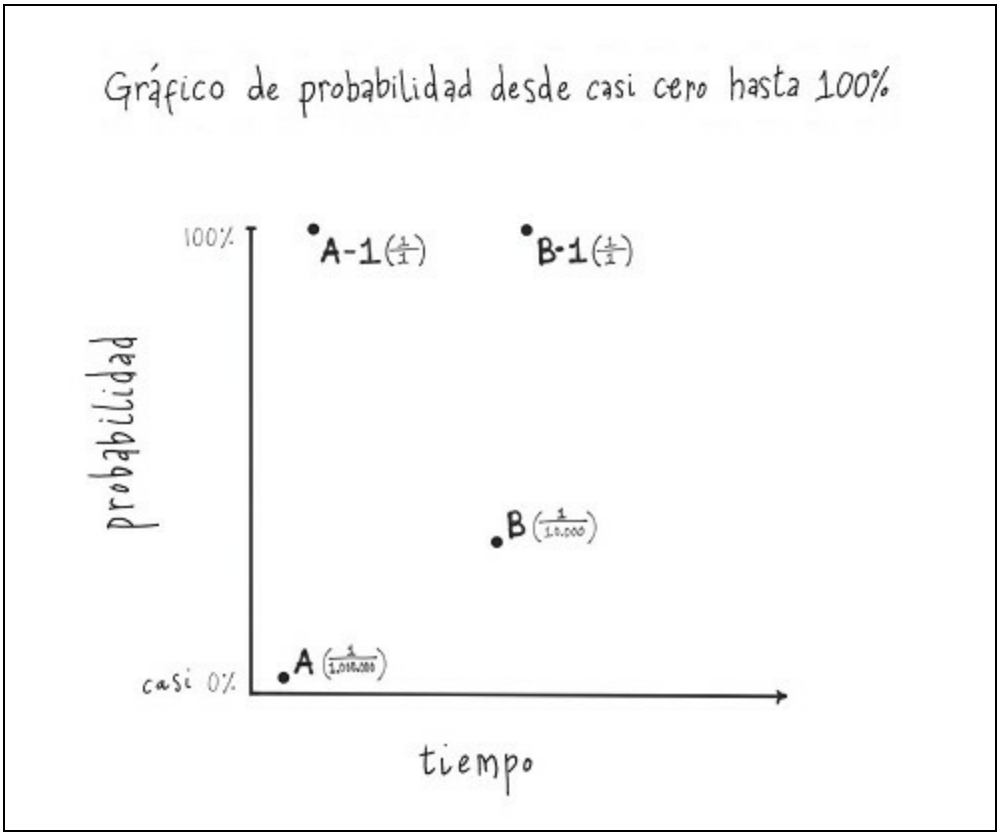
interior y crea el modelo de descarga neuronal que simboliza el *océano*. Yo entonces, a partir de los modelos electroquímicos situados en el cerebro, envío señales electroquímicas que fluyen desde los mismos centros lingüísticos hasta los centros nerviosos que se ocupan del lenguaje. A continuación, estas regiones cerebrales envían energía electroquímica a través de las neuronas hasta los músculos de las cuerdas vocales, que entonces cuentan ya con la energía cinética de la tensión y el movimiento del aire expulsado por los pulmones como consecuencia del movimiento del diafragma. La energía cinética del aire pasa por las cuerdas vocales para convertir la palabra en frecuencias de moléculas de aire que vibran y producen un sonido que constituye una palabra. Si estoy escribiendo, la energía fluye desde el cerebro hasta los músculos de los brazos para que las manos y los dedos tecleen palabras. Entonces tú recibes las ondas sonoras del movimiento del aire y elaboras la audición a partir de la energía acústica transmitida por los nervios auditivos, que envían señales electroquímicas a los centros lingüísticos del cerebro. También puedes recibir los modelos de fotones que son emitidos por una página o pantalla y captados por los ojos, donde la retina convierte ese modelo de energía, con todas sus variables CUIFF, en otros modelos de energía, enviándolos a los centros descodificadores del sentido de la vista, los cuales transmiten esos modelos a los centros lingüísticos para que *tú percibas de alguna manera en tu experiencia subjetiva la palabra* océano.

Todo esto es flujo de energía. Juntos nos hemos desplazado desde lo posible hasta lo real.

Ese algo que hay dentro de mí es mi mente interior; esa percepción de la palabra en tu experiencia subjetiva es *tu* mente interior. El intercambio de energía —el trueque de posibilidad por realidad— es nuestra intermente relacional.

Desarrollemos un poco más nuestro incipiente diagrama.

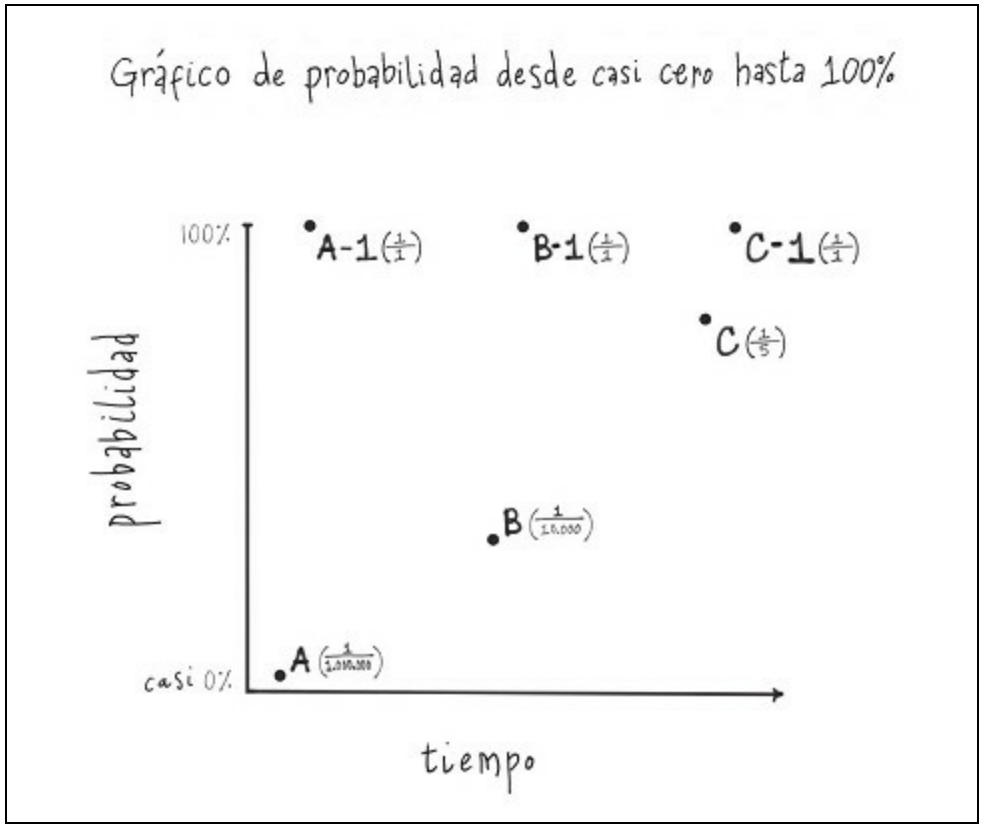
Si yo quisiera pensar solo en palabras que empiezan por *o*, entonces las probabilidades de que averiguaras esa palabra serían muchas más que una entre un millón; digamos que ahora son de una entre diez mil. En este momento, marcaríamos este estado como una posición de probabilidad en una ubicación más alta que el punto casi cero. Si ahora digo o escribo la palabra *oruga*, nos habremos desplazado desde las grandes probabilidades de la posición B hasta el actualizado 100 % de la posición B-1.



O digamos que solo quiero incluir palabras relacionadas con masas de agua —*océano, lago, estanque, arroyo, canal, río*, etcétera— y que solo hay treinta vocablos para designarlas. Ahora las posibilidades de acierto son aún mayores —una entre treinta —, por lo que representaríamos ese momento en una parte más alta del eje X. En este caso, cuando yo eligiera una palabra —por ejemplo, *mar*—, tú te moverías desde esa ubicación elevada a lo largo del eje Y, una posición que indica una cantidad de posibilidades menor que el número máximo de todas las palabras de nuestro vocabulario, de modo que este subconjunto se encuentra en una posición de *probabilidad elevada*. Dicho de otro modo, el grupo de treinta palabras relacionadas con el agua es solo un subconjunto del máximo de palabras posibles, y su posición de probabilidad está más arriba en el eje Y, y más cerca del 100 %.

Para que quede claro este movimiento desde una posición de posibilidad máxima, como en el ejemplo A, o de elevada probabilidad que asciende hacia la certeza actualizada, como en el ejemplo B, veamos dos casos más. Si yo mencionara uno de los cuatro o cinco océanos del mundo, tus posibilidades de acertar serían todavía mayores, una de entre cuatro o cinco (si contamos el océano Glacial Antártico). Si mencionara el océano Índico, tú te moverías desde una *posición de elevada probabilidad* —en este caso, una de cinco, indicada en el diagrama como posición C, una posición muy por encima del casi cero— hasta una posición de 100 %, C-1, en el momento que se hubiera mencionado la palabra.

Si te preguntara si sabías si yo iba a decir izquierda o derecha, entonces tendrías dos posibilidades, y tus probabilidades de acierto serían una de dos, el 50 %, es decir, aún más arriba en la curva de probabilidad del eje Y. Esta posición de probabilidad aumentada estaría más arriba en el diagrama, pero no llegaría al 100 % de certeza máxima; cuando digo o escribo *izquierda*, subimos otra vez desde la posición de probabilidad elevada hasta lo que ahora es una posición de probabilidad máxima, o 100 % de certeza.



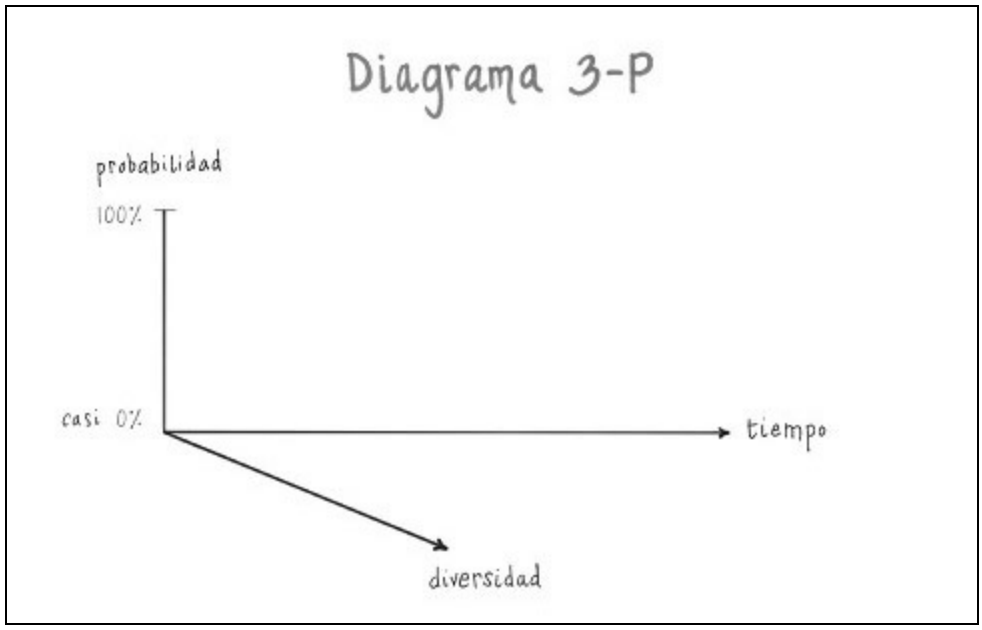
En este diagrama ves *cómo la energía fluye* a medida que nos movemos a lo largo del eje X para que se produzca el cambio, y el cambio de probabilidades en su posición se desplaza a lo largo del eje Y. Por lo tanto, el diagrama representa el movimiento en cada instante del eje temporal, a medida que la variable de la energía pasa de lo potencial a lo real a través de una serie de probabilidades, tal como muestran las coordenadas del eje Y.

En este diagrama hemos etiquetado el valor de probabilidad de cada ejemplo, de modo que el punto de partida en cada caso es uno por cada millón para A, uno por cada diez mil para B y uno por cada cinco para C. Puedes usar la imaginación para visualizar dónde pondrías los ejemplos en el caso de palabras relacionadas con el agua (una posición de probabilidad de uno por cada treinta), y con la dirección, izquierda o derecha

(un valor de probabilidad de uno por cada dos). He dejado estas dos representaciones abiertas para que crees tú mismo el posicionamiento visual y sientas cómo fluye la energía desde lo que lees hasta lo que realmente imaginas.

Cada uno de los posibles puntos de partida de la realidad —desde el máximo en A hasta diversos subconjuntos decrecientes en B y C— puede interpretarse como una especie de plataforma desde la que la energía se transforma en una realización actualizada, tal como indican A-1, B-1 y C-1. A medida que avanzamos y ampliamos el diagrama, vemos que la plataforma desde la que se realiza lo posible desempeña en ocasiones un papel muy importante en nuestra vida. Estos ejemplos permiten comprender el mecanismo de la rueda. Unas veces, el flujo desde lo posible hasta lo real comienza con un número máximo de opciones, como en el caso A. Otras veces, el conjunto de opciones disponibles es limitado, como en los casos B y C.

El flujo de energía puede representarse en el diagrama como el movimiento desde los conjuntos de posibilidad máxima en la probabilidad casi cero o subconjuntos limitados con sus rangos de probabilidad elevada hasta la actualización, esto es, la manifestación del potencial en la realidad.

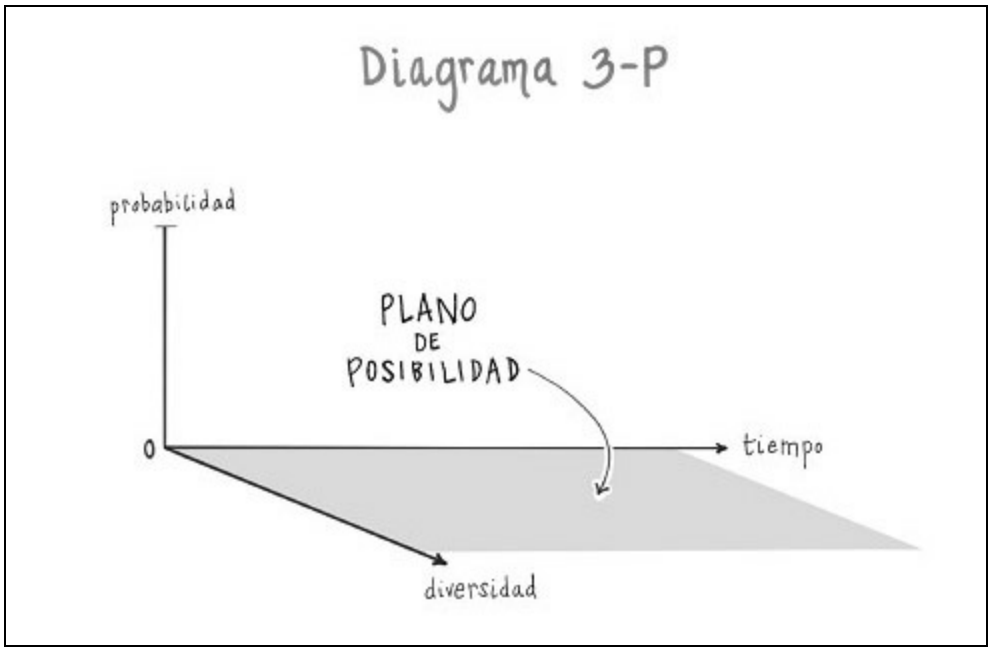


Si ahora tomamos la representación bidimensional y la convertimos en tridimensional añadiendo otro eje que se salga del plano de la página, tenemos un diagrama tridimensional que nos permite visualizar todas esas posiciones. El nuevo eje —el eje Z— muestra cuántas cosas podrían estar presentes en un momento dado. Un rango estrecho en la diversidad indicaría pocas cosas; un rango ancho a lo largo del eje Z mostraría muchas más.

Con este sencillo diagrama tridimensional, vemos que la posición situada en la base del eje Y (probabilidad), que indica la certeza mínima, puede representarse como la forma geométrica de un plano, una figura delimitada por el eje X (tiempo) y el eje Z

(diversidad). Fíjate en el siguiente diagrama y verás cómo esta estructuración de los ejes de la diversidad y el tiempo crea algo que se parece a un rectángulo inclinado, esto es, un *plano* trapezoidal.

Si ahora lo dibujamos, verás que este plano representa la posición donde hay más posibilidades. Ahí es donde situaríamos el millón de palabras del ejemplo A. Con independencia del tipo de cosas que exploremos, si el máximo de opciones está disponible, eso significa que las probabilidades de averiguar en qué podría consistir una opción concreta son casi nulas, es decir, la posición de probabilidad mínima. Fíjate una vez más en cómo la posición de probabilidad y certeza mínimas llegan a ser la misma que la de posibilidad y potencialidad máximas. En el diagrama, a esta posición de máximo potencial de todas las opciones podemos llamarla *plano de posibilidad*.



En la ilustración siguiente podemos dar también nombres distintos a las posiciones de probabilidad que hemos examinado junto al plano de posibilidad. He aquí una forma de nombrar las posiciones de nuestro diagrama tridimensional.

1. La posición más alta de la realización es un *pico* de realidad. Esto sucede cuando una posibilidad pasa de lo potencial a lo real.
2. Los lugares elevados que aún no han aparecido son *mesetas* de probabilidad aumentada. Esto sucede cuando el estado de probabilidad no está en el 100 % de un pico de actualización y tampoco está en el casi cero, que es la posición más baja de la curva de distribución que representa el eje Y, en el plano de posibilidad. Dicho de otro modo, *las mesetas representan un subconjunto de opciones que se realizan como picos potenciales*, por lo que la probabilidad de la posición de una planicie es una especie de plataforma de salto de la que podrían surgir picos.

3. La posición de probabilidad más baja, la que tiene más potencial de entre todas las opciones posibles que podrían transformarse en realidad, está dentro del plano de posibilidad.

Para facilitar la comprensión, ahora podemos visualizar en el diagrama *cómo se desplaza la energía desde el plano o la planicie hasta el pico* a medida que se traslada desde la posibilidad abierta o la probabilidad elevada hasta la realización. Este es uno de los significados de la expresión *flujo de energía*, y así es como intentamos mostrar visualmente este movimiento entre lo posible y lo real. Dicho de otro modo, estamos desarrollando el concepto de energía como un movimiento desde lo posible a lo real conforme a la idea de que la energía puede avanzar también a través de una serie de valores de probabilidad, como indican las mesetas. En el diagrama, vemos que los picos unas veces surgen directamente del plano, y otras, de una planicie.

Plano, planicie y *pico* son, por tanto, nuestros tres términos básicos para describir la forma en que visualizamos las implicaciones del flujo de energía. Por eso decimos que este diagrama, y este marco general, es una perspectiva 3-P.

Este diagrama 3-P es un intento de visualizar una consiliencia o base común entre la visión científica de la energía y nuestro descubrimiento de las experiencias subjetivas que viven las personas gracias a la rueda de la conciencia. Cuando oí hablar por primera vez de esta visión de la energía, pensé que si este enfoque consiliente no funcionaba, tal vez iba siendo hora de desechar la idea de que la mente es una propiedad emergente de la energía, o de revisar a fondo esta propuesta. Pero si este enfoque consiliente, esta búsqueda de un denominador común entre las diversas formas de entender la realidad y la naturaleza de la energía, era viable, si servía para iluminar los mecanismos potenciales ocultos tras los hallazgos obtenidos en observaciones directas de la práctica de la rueda, entonces tal vez al menos iba bien encaminado. Veamos cómo aplicar de manera provechosa este enfoque 3-P a la rueda de la conciencia.

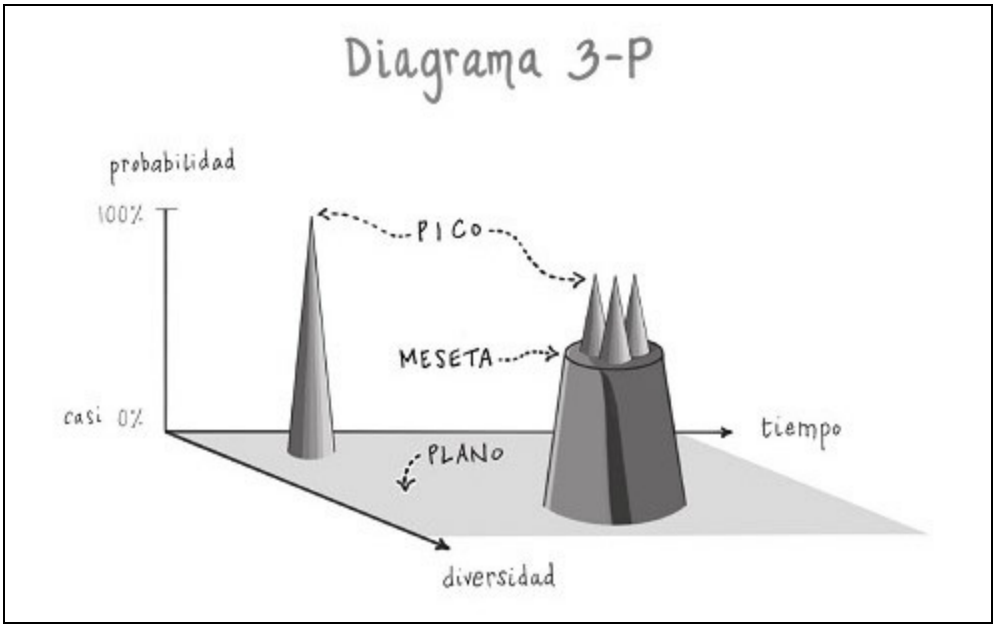


DIAGRAMA 3-P DEL FLUJO DE ENERGÍA

Ahora tenemos un diagrama 3-P que resume gráficamente los cambios de probabilidad. Veamos en qué medida esta visualización de la energía como movimiento desde lo posible hasta lo real está en correlación directa con nuestra experiencia de la rueda, y de la mente en general.

Nuestro diagrama tiene tres coordenadas; es un mapa tridimensional que permite mostrar la ubicación de algo en el espacio. Este algo es una variable de la energía a la que ahora damos un nombre específico: la variable de probabilidad. El eje vertical Y puede considerarse como una curva de distribución de probabilidad que indica la ubicación del valor de probabilidad entre el casi cero y el 100 %. Ahora podemos olvidarnos de los pormenores de los ejemplos preliminares sobre las posibilidades de que adivinaras la palabra en la que estaba pensando yo, a fin de considerar el diagrama como un mapa general de la energía y, como pronto veremos, de la mente y de la rueda de la conciencia.

Nuestro mapa es un diagrama que representa la probabilidad, el tiempo y la diversidad. La *probabilidad* se extiende en el plano desde el casi cero hasta el 100 %, que es el punto más alto de un pico. *Tiempo* en realidad significa *cambio*, como hemos visto, por lo que se mide como «tiempo cronológico», es decir, cómo se desarrollan las cosas a medida que nuestra medición del tiempo —nuestros relojes— avanza. La *diversidad* es la forma que tienen de estar presentes muchos elementos potenciales en una posición determinada, desde el cero hasta el infinito. Estas coordenadas del mapa, estos tres ejes, nos indican los valores que tienen cada una de estas tres variables cuando especificamos una situación en el diagrama tridimensional. Una posición, por tanto, un punto en el diagrama, está representada en el eje Y de la probabilidad, en el eje X del

tiempo y en el eje Z de la diversidad. A medida que el cambio de energía se despliega a través del tiempo cronológico, nosotros avanzamos por el eje X. Una forma sencilla de entender el cambio de energía sería como una posición que se desplaza en el diagrama a lo largo de dos de los tres ejes: el eje Y a medida que va cambiando a lo largo de la distribución de probabilidad, y el eje X de nuestra ubicación en el tiempo cronológico.

El tercer eje representa las variaciones o la diversidad que pueden existir en un momento dado, desde un rango estrecho hasta una distribución amplia. En todo momento puede haber una diversidad de cosas posibles, representada por la anchura de las coordenadas del eje Z, por lo que una posición podría ser no solo un punto único, sino una amplia extensión. Este eje Z, por tanto, no es una indicación visual de qué cosas concretas son posibles, sino que muestra cómo muchas cosas son posibles en un estado de energía determinado.

Por definición, el plano de posibilidad se encuentra en el punto «casi cero» de la probabilidad y tiene una gama casi infinita de potencialidades, por lo que su diversidad es máxima. Este plano tiene la apariencia bidimensional de un amplísimo eje Z —una representación visual del infinito— que delimita el contorno unidimensional de una figura en un plano por medio de su mismo eje. Observa también que la segunda dimensión del plano es el eje X del tiempo, que se extiende sin fin, sugiriendo así la idea de eternidad. Esto implica que el espacio matemático del plano es ilimitado y eterno, pues se extiende *ad infinitum* a lo largo de las dimensiones de la diversidad y el tiempo. Como hemos señalado, este mínimo valor probabilístico del plano es el mismo que el del potencial máximo. El equivalente de la probabilidad casi nula es la posibilidad virtualmente infinita. Y por eso podemos llamarlo *plano de posibilidad abierto*. Fíjate en que, desde el punto de vista matemático, este plano de posibilidad representa un estado de eternidad ilimitado (tiempo máximo), de infinitud (diversidad máxima) y de potencial abierto (posibilidad máxima).

En nuestro diagrama, vemos cómo el flujo de energía se mueve entre la posibilidad máxima del plano y la probabilidad máxima de un pico.

El plano de posibilidad en terminología física sería algo similar a lo que Arthur Zajonc denomina «mar de potencial». Cuando le presenté mi modelo, Arthur no conocía nuestro ejemplo del *océano*. O, mejor dicho, es muy posible que él planteara esta sugerencia del mar de potencial cuando mi hija ya estaba trabajando en cuestiones relativas a la salud de los océanos, y mi familia y yo celebrábamos entonces un cumpleaños junto al mar, así que todas estas experiencias relacionadas con el agua fueron integradas por la memoria, la cual es en sí misma un proceso de probabilidad que se desarrolla en el cerebro, y ello me hizo decir o escribir *océano* en lugar de cualquier otra palabra. En este caso, se podría considerar que en el estado de mi mente había cierta preparación, cierta planificación de las respuestas, una probabilidad creciente que ahora podemos denominar «planicie» y que tendía a buscar una palabra relacionada con los mares o los océanos. Esta probabilidad aumentada, esta certeza creciente respecto a la

elección de un término acuático, es nuestra planicie de probabilidad elevada, la cual surgió gracias a la interrelación espaciotemporal de las experiencias que influyeron en mi estado de ánimo en el momento de elegir esta palabra. Podría tratarse del estado de energía de mi cerebro o de mi cuerpo, o también podría tratarse del estado de energía de ambas cosas y de mis relaciones personales, incluido Arthur y ahora tú mismo. El estado de energía —con independencia de cómo se manifieste— implica una posición de probabilidad, y ahora contamos con un diagrama que nos permite visualizar esto.

Los físicos también se refieren a este concepto —una ubicación matemática como el plano de posibilidad, un espacio de probabilidad que contiene todo lo que pueda surgir, este mar de potencial— con la expresión *vacío cuántico*. Como ya mencionamos, para seguir siendo fieles a la ciencia, conviene recordar que, en opinión de algunos científicos, este vacío no es energía propiamente dicha; es el lugar *de donde procede la energía*. Dicho de otro modo, el mar de potencial, el vacío cuántico, lo que en nuestro diagrama denominamos «plano de posibilidad», no es energía; es sencillamente la base del universo o el espacio matemático de todas las posibilidades desde las que surge la energía. Intentaremos poner todo el cuidado posible en el uso de la terminología, así que nos referiremos a la posición probabilística del plano (en el diagrama) como el origen de la energía emergente, no como la energía en sí misma. La energía, cuando fluye, emerge de este plano de posibilidad y surge en forma de hechos reales, que en el diagrama 3-P se representan como picos y también —según nuestra propuesta— como mesetas de probabilidades elevadas. La energía se produce en el preciso momento en que surge del vacío.

Para nuestros fines, es mejor pensar que la energía propiamente dicha no está en el vacío cuántico o en el mar de potencial que tenemos en la mente, pero no debería importarnos demasiado que el plano no sea la energía en sí misma, sino solo su origen. Nuestra intención es que te familiarices con la ciencia y que la apliques a la comprensión de nuestras experiencias subjetivas. El plano de posibilidad está sin duda relacionado con la energía, aunque no sea energía propiamente dicha, sino la fuente —un espacio de probabilidad— de la que brota la energía.

Puede que los procesos neuronales se sirvan de estos movimientos de probabilidad y moldeen nuestra visión subjetiva de la mente y la forma en que experimentamos nuestras relaciones personales. El concepto fundamental que estamos explorando es la idea de energía como movimiento desde un mar de potencial hasta su actualización.

Por cierto, estos conceptos relativos a un plano de posibilidades que solo se actualizan mediante el flujo de energía no suponen que no haya un *verdadero* vacío cuántico. Estamos usando las expresiones *actualización* o que algo se *actualiza* o se *activa* o se *realiza* en el sentido de «manifestarse como una forma procedente de un potencial». Incluso el término *realización* implica una situación en que, cuando algo es una idea o potencial, ese algo no es real hasta que se realiza. La posibilidad sí que es real. Dicho de otro modo, *la energía es el movimiento hacia una forma que surge de un*

conjunto informe de potencialidades, de posibilidades, del que brotan todas las formas, las cuales se realizan, se activan y se actualizan. El potencial se manifiesta. La posibilidad se actualiza. Lo informe toma forma.

Este es uno de los puntos de vista de la física respecto al flujo de la energía en nuestro mundo. Parece un planteamiento místico, espiritual y diría que hasta mágico, pero en realidad se trata de los mecanismos matemáticos subyacentes tras la interpretación científica de la energía y del universo. El informe mar de potencial, el vacío cuántico, tal vez no sea energía propiamente dicha, pero es el verdadero aspecto del universo del que supuestamente surge toda la energía.

CARTOGRAFIAR LA MENTE COMO PICOS, MESETAS Y UN PLANO DE POSIBILIDAD

¿Alguna vez has tenido esa sensación de constante emergencia desde lo informe hasta la forma que se presenta cuando dejas vagar la mente? En el ejercicio de la rueda, cuando experimentamos la conciencia abierta, probablemente nos hacemos conscientes de cómo bullen las actualizaciones desde un plano de posibilidad. Este espacio del plano no está en realidad en ningún sitio como espacio físico propiamente dicho; como ya hemos mencionado, se trata de un espacio matemático de potencialidad en el que cualquier cosa que *podría* ser llega a ser. Sé que el concepto de espacio matemático puede parecer extraño, pero es una forma de estructurar los mecanismos del universo y de explicar que la energía es un proceso real que puede surgir de él. La sensación de que las actividades mentales están «burbujeando» no hace más que describir el mecanismo mediante el cual lo posible se vuelve real y lo informe toma forma, que es exactamente la definición científica de la energía.

La potencialidad de la posibilidad es algo real; es sencillamente algo informe.

Lo que surge del plano de posibilidad es una actualización. El hecho de que algo sea potencial en el plano o probable en una planicie no hace que estos estados no realizados sean irreales o irrelevantes; solo los sitúa en una posición distinta en el desarrollo de la energía.

En su desplazamiento desde lo posible hasta lo real, esta propuesta y la estructura 3-P nos permiten ampliar nuestro concepto de energía para dar cabida a una amplia gama de probabilidades situadas entre los extremos del potencial máximo, en la posición de probabilidad casi nula del plano, y la actualización, en el pico del 100 %. Si hubiera veracidad tanto en los estudios rigurosos del universo como en las observaciones meticulosas de la conciencia, ¿no cabría esperar cierto tipo de consiliencia en estos campos por lo general independientes? ¿No debería haber puntos de coincidencia entre ciencia y subjetividad? Una visión de la energía como desplazamiento desde la posibilidad hasta la realidad, pasando por la probabilidad, ¿cómo encajaría con tu conocimiento de la rueda de la conciencia?

Si la mente es en realidad un proceso emergente de flujo de energía, y la energía cambia no solo debido a modificaciones en las variables de contorno, ubicación, intensidad, frecuencia y forma (variables con las que estamos familiarizados en el nivel newtoniano de la experiencia), sino conforme a las variaciones registradas en sus valores de probabilidad e incluso de diversidad —cosa que quizá experimentamos mejor en el nivel cuántico microscópico—, entonces deberíamos ser capaces de determinar algunos aspectos de la mente y la experiencia de la rueda desde esta perspectiva 3-P. Reflexionemos sobre tu conocimiento de la rueda y veamos qué coincidencias hay entre la experiencia mental y este diagrama 3-P.

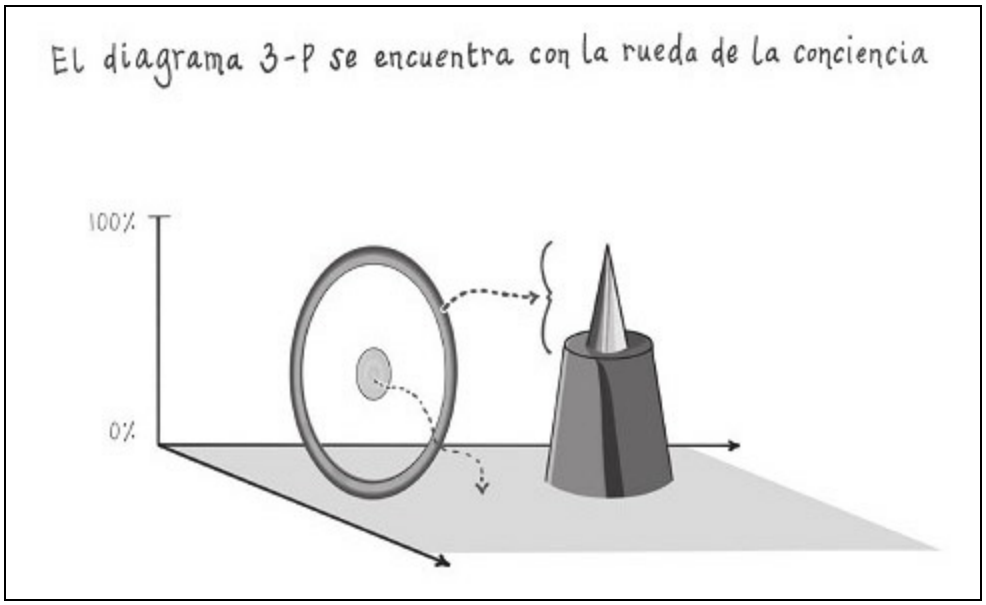
Un *pico* podría ser un pensamiento. A medida que se desarrollan los posibles procesos cognitivos que transforman la energía en información, uno de ellos podría quedar al alcance de la conciencia como pensamiento específico. Los pensamientos posibles afloran en la realidad como un pensamiento concreto.

La zona situada justo debajo de un pico pero encima de una planicie —es decir, una *posición subcenital*— podría ser un pensamiento. Esto podría interpretarse como una especie de *cono* cognitivo, es decir, un embudo funcional por el que el despliegue de modelos energéticos que llamamos pensamiento discurre y se estrecha hasta convertirse en un pensamiento singular.

De igual modo, un recuerdo sería un pico, y recordar sería una posición subcenital. De nuevo imaginaríamos el cono ascendiendo hacia los valores de pico como si fuera un embudo en el que las muchas capas de la memoria toman forma y se dirigen hacia un recuerdo singular, o, si hubiera mucha diversidad, un conjunto de recuerdos activados simultáneamente.

De manera similar, una emoción podría ser un pico; los procesos emocionales o el hecho de emocionarse podrían ser una posición subcenital.

Las emociones son procesos complejos, y los sentimientos concomitantes que surgen del cuerpo interaccionan con los procesos neuronales del pensamiento y la memoria, y constituyen nuestro procesamiento emocional en ese momento. Dicho de otro modo, para designar esas experiencias mentales tenemos términos que denotan su disparidad, cuando de hecho es posible que estén inextricablemente entrelazadas en forma de emoción-pensamiento-recuerdo y algunos elementos más. Cuando tomamos conciencia de este complejo estado subjetivo, lo vemos como la aparición de unos sentimientos posibles en estado de actualización, como el burbujeo del pico de una emoción, pensamiento, recuerdo, y más desde el embudo sensitivo que en nuestro diagrama está representado por un cono debajo del pico.



Aquí vemos que los puntos periféricos de los diversos segmentos del perímetro de la rueda podrían estar en correlación con los picos y subpicos que forman los embudos o conos cognitivos que dirigen lo potencial y lo probable hacia su actualización. A fin de facilitar la consulta, usaremos el término *pico* para designar el pensamiento y el pensar, la memoria y el recuerdo, la emoción y el emocionarse, que es la forma en que los puntos periféricos se realizan de manera entrelazada. Dicho de otro modo, creemos que la combinación de posiciones cenitales y subcenitales del diagrama 3-P podría ser el equivalente del perímetro de la rueda.

Debajo de cada pico hay probabilidades que son más altas que el plano, pero más bajas que un pico, como el *estado de ánimo* consistente en elegir solo palabras que empiecen por *o*, o nombrar uno de los cinco océanos. Entre estos estados de ánimo se encuentra la intención como proceso mental, proceso que establece la dirección del flujo de energía e información y la manera de elaborarlo. Ahora podemos imaginar la forma en que este estado de ánimo entra en correlación con una *planicie*. Desde una planicie

determinada, un estado de ánimo determinado, los conos que ascienden hacia las posiciones cenitales de actualización sirven para canalizar muchas posibilidades, de las cuales se actualizan solo unas pocas.

Un estado de ánimo es un modelo general de flujo de energía que prepara la intención, la memoria, las emociones y el comportamiento para su activación conjunta. A esto nos referimos cuando hablamos de entrelazar sucesos mentales como las emociones, los pensamientos y los recuerdos. Un estado de ánimo y las correspondientes experiencias mentales de la actitud o la intención pueden reflejarse en el diagrama como una *planicie* de probabilidad elevada. Puede que quiera hablar del océano que acabo de visitar, presente en este instante en la memoria, fijando la intención en las masas de agua y propiciando que surja una palabra como *océano*. En el diagrama representamos estos procesos mentales como una planicie que da lugar a un conjunto específico de picos, a este pico particular que surgió siendo la realización de la palabra *océano*.

¿A qué corresponde en la rueda de la conciencia una planicie del diagrama 3-P? En ocasiones se puede hacer que un estado de ánimo entre en la conciencia, y entonces la planicie misma tiene correlación con un elemento periférico: algo que puede entrar en la conciencia cuando se une a un radio de la atención. Otras veces, las planicies son más difíciles de detectar, porque hacen de *filtros de la consciencia* al margen de la conciencia que solo dan lugar a unos conos determinados, junto con sus picos. Tales filtros permiten que solo unos elementos concretos entren en la conciencia determinando qué puntos periféricos pueden unirse al centro mediante el radio de la atención focal. De este modo, las planicies hacen de filtros para lo que deviene o no deviene parte de los picos de actualización que experimentamos como objetos de la conciencia.

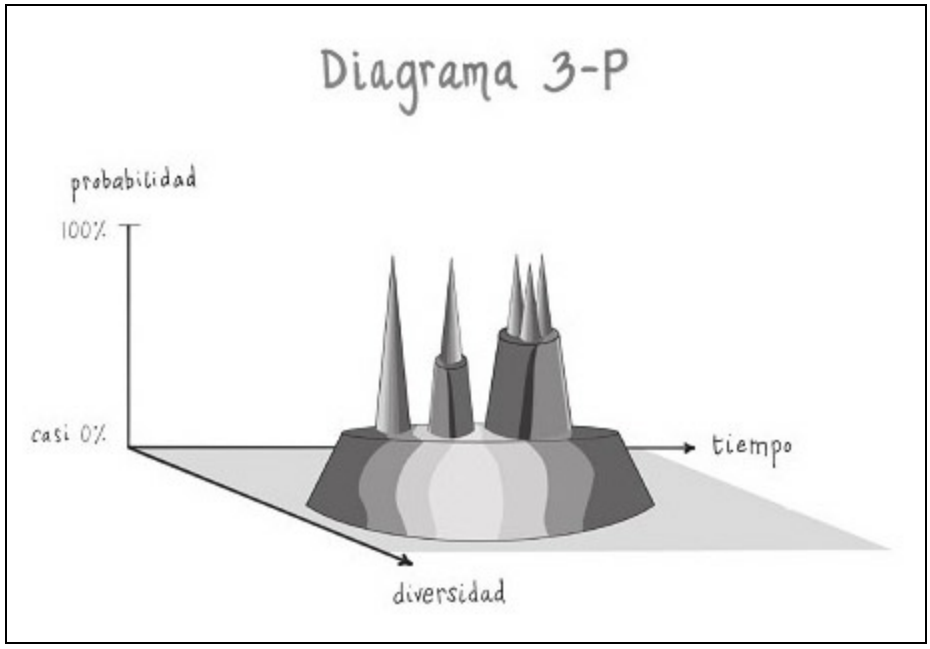
También puede ser que las planicies, en tanto filtros, configuren lo que llega a ser parte de nuestra vida mental no consciente, delimitando y perfilando aquello que se actualiza desde el subconjunto específico de potenciales que pueden devenir en picos, aunque estos no formen parte de la consciencia. Dicho de otro modo, la actualización de lo posible se produce en ocasiones sin que nos percatemos de ello. Sabemos por diversos estudios que muchas actividades mentales —pensamientos, recuerdos o emociones— ocurren sobre todo fuera de la experiencia consciente. Esto podría representarse en la imagen metafórica de la rueda mediante un simple elemento periférico que no estuviera unido por un radio al centro de la conciencia. ¿Qué sentido tiene esta particularidad en nuestra forma de interpretar las actividades mentales no conscientes en el diagrama 3-P? Abordaremos esta cuestión un poco más adelante, así que ahora vamos a ver con qué más nos encontramos en nuestro análisis.

El plano de posibilidad de nuestro diagrama 3-P representa el generador de diversidad, el origen de todo lo posible, un mar de potencial, el vacío cuántico. Brotando desde la raíz de los procesos y las formas potenciales, los picos y las planicies emergen del informe mar de potencial que es el plano de posibilidad.

El plano de posibilidad es un espacio de probabilidad real y matemático, aunque no se encuentre en el tipo de espacio físico newtoniano al que estamos acostumbrados. Se dice que *personificamos* y *representamos* la cognición, en el sentido de que la información que procesamos está condicionada por el cuerpo y hasta por la forma de vivir en el mundo. Puesto que el cuerpo es un conjunto de microestados agrupados en un gran macroestado que interacciona por medio de los cinco sentidos con otros macroestados, todos pensamos, como Newton, en la idea clásica de espacio y tiempo. En el nivel cuántico de los microestados, sin embargo, el espacio y el tiempo no son las mismas entidades en las que piensa nuestra mente newtoniana (ni las que percibe). Si añadimos a esto la idea de que nuestra cognición *se extiende* a otras formas de procesamiento de la información en nuestro mundo tradicional y además *se incorpora* a nuestros sistemas semánticos, entonces vemos que nuestros conceptos también pueden verse limitados y reforzados por las convenciones de la comunicación, por la idea común que tenemos de la realidad. Con el fin de dejar atrás estos comprensibles modelos de cognición incorporada, extendida, representada y personificada, podemos tomar una newtoniana bocanada de aire y abrir la mente a una microperspectiva sobre la probabilidad que viene de una forma científica y cuántica de interpretar la naturaleza del flujo de energía. Nuestro diagrama 3-P representa un concepto cuántico de la probabilidad, y ahora intentamos encontrar correspondencias entre esta estructura y nuestro conocimiento de la rueda.

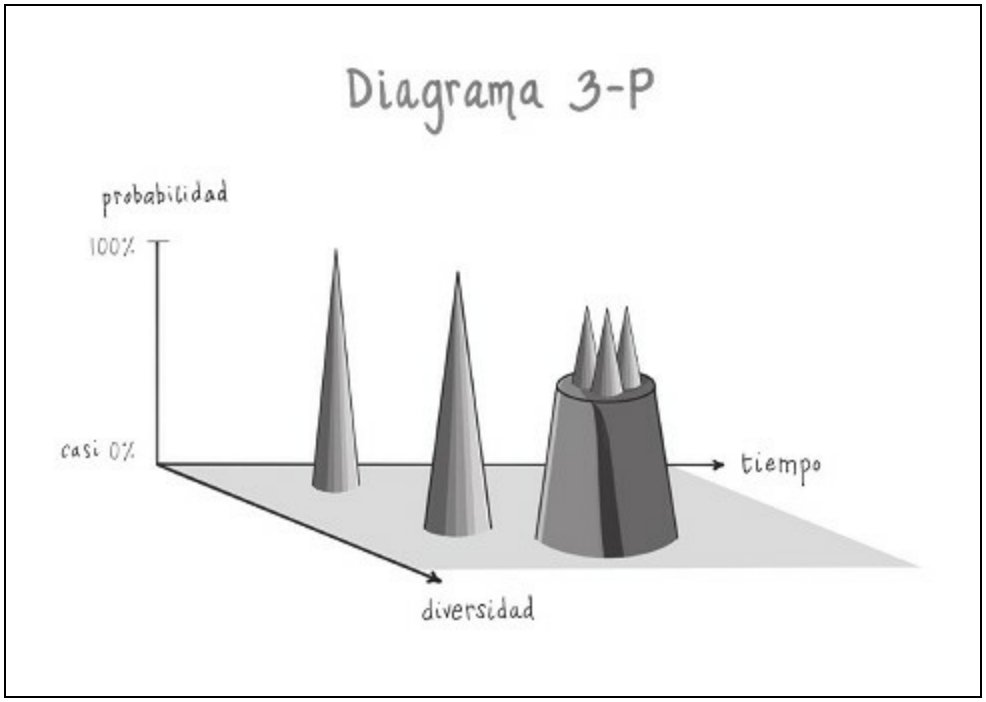
El valor de estos tres aspectos del diagrama —plano, planicie y pico— estriba en que su posición probabilística permite comprender los mecanismos mentales que se ocultan tras la experiencia de la rueda.

El plano representa una gran diversidad de posibilidades. Una planicie es un conjunto más limitado de activaciones potenciales desde las que puede surgir un modelo de picos más reducido. Una planicie elevada y estrecha reflejaría un estado de ánimo estrecho; como, por ejemplo, un filtro mental que solo diera lugar a un número limitado de picos de pensamiento, emoción, memoria e imágenes a medida que se actualizan. Una planicie más baja y ancha indicaría un estado de ánimo más abierto, pero en una actitud que sigue siendo un filtro y que hace posible que un conjunto más amplio de actividades mentales, y sin embargo limitado, aparezcan como picos o incluso que los estados de ánimo se presenten como planicies que surjan de él. Las planicies hacen las veces de filtros, y nos sirven para aprender del pasado y ser eficientes en el presente con el fin de prepararnos para el futuro inmediato. La capacidad de construir filtros tiene un gran valor para la supervivencia; las planicies son una útil función de la mente, siempre y cuando sean flexibles y tengan capacidad de adaptación.



Una planicie baja puede ser una forma de describir gráficamente un marco mental, como, por ejemplo, una mentalidad que me hace pensar que yo soy distinto del mundo o de cualquier posible identificación con un grupo u otro, y que incorpora una actitud mental concreta con una gama específica de estados de ánimo considerados como planicies y sus respectivos modelos de pensamiento, que surgen en forma de picos.

En el diagrama 3-P podemos ver incluso que algunos picos brotan directamente del plano, y puede que estos se correspondan con una mente muy abierta, que no está constreñida por ningún estado de ánimo ni por estados mentales que filtran lo que es posible actualizar desde el conjunto de posibilidades. Esta experiencia de los picos que ascienden directamente desde el plano de posibilidad es quizá lo que se entiende por «mente de principiante». A veces conviene contar con este marco mental carente de filtros, pero en otras ocasiones sí que necesitamos un filtro; por ejemplo, si vamos conduciendo, debemos estar preparados para pisar el freno con rapidez, reduciendo las opciones disponibles para poder detener el vehículo cuando sea necesario. Este filtrado que se realiza durante la conducción puede producirse también en modo de «piloto automático», sin intervención de la consciencia. En ocasiones la acción rápida —un pico — debe ser actualizada sin reflexión consciente.



Si reflexionas sobre tu experiencia de la rueda, una vez revisadas las descripciones visuales del diagrama 3-P, ¿qué otras correspondencias entre la rueda y el diagrama te vienen a la cabeza? ¿En qué se parece tu experiencia mental a este surgimiento de energía? Si un mecanismo de la mente es en realidad un proceso derivado del flujo de energía, y si el origen potencial de este flujo es el plano de posibilidad, ¿percibes alguna conexión entre tu experiencia subjetiva y lo que esta experiencia podría ser desde nuestra perspectiva 3-P?

¿Sientes cómo surge un pensamiento con cierta intención, cómo avanza a medida que piensa y luego se vuelve transparente, de súbito, dentro de la conciencia, como un pico de activación? ¿Sientes la experiencia en ocasiones menos delimitada del pensar, es decir, una posición subcenital? ¿Y cómo percibes la actitud o la intención? ¿Cómo se percibe una planicie? Las actividades mentales del tercer segmento del perímetro podrían ser posiciones supraplanares, con forma de planicies, posiciones subcenitales o picos propiamente dichos. Ahora podemos representar en el diagrama 3-P las actividades de la mente, los puntos periféricos que hay a lo largo del tercer segmento de nuestra rueda de la conciencia.

¿Y qué hay del primer y el segundo segmento de la rueda? Cuando nos centramos en el oído, la vista, el gusto, el tacto o el olfato, una posibilidad se está transformando en realidad. Estas formas de flujo externo de energía, a medida que las interiorizamos, influyen en los receptores sensoriales y en los circuitos que nos unen a la conciencia sensorial. Cuando incorporamos un canal sensorial a otros canales, combinándolo con el proceso de filtrado de este conocimiento previo al que llamamos sesgo perceptivo, desarrollamos una conciencia perceptiva más compleja, es decir, un proceso que puede

mostrarse en el diagrama 3-P como unas planicies que filtran las posibilidades para producir picos de activación. Estas posiciones superiores de las planicies y los picos serían también los puntos periféricos de nuestro primer segmento de la rueda.

La entrada de los estados corporales del segundo segmento puede presentarse como un movimiento desde la posibilidad hasta la realidad en el momento en que percibimos el estado energético del cuerpo. En todas las formas en que las señales del cuerpo pueden presentarse y transformarse, es siempre la energía la que fluye: el movimiento desde estas mismas posibilidades hacia probabilidades más elevadas de un estado corporal, y luego hacia los hechos reales de este momento. Esto podría percibirse como planicies de estados generales del cuerpo o picos de sentimientos específicos que son las manifestaciones del estado energético del organismo, esto es, el equivalente a los puntos periféricos del segundo segmento de la conciencia interoceptiva en nuestra rueda. Los puntos periféricos incluirían las planicies y los picos, es decir, los valores de la energía a lo largo de la curva de distribución de probabilidad que están por encima del plano. Podríamos experimentar una difusa sensación de inquietud en el cuerpo, como cuando la conciencia recibe las señales del corazón y el intestino. Cuando exploramos el estado del cuerpo, percibimos mejor el intestino y el corazón, como en el desplazamiento desde una planicie hasta un pico, y entonces comprendemos qué comportamiento nos sugiere la intuición. El estado corporal es una útil guía para la acción, pues nos conduce a las planicies de nuestro estado de ánimo para que utilicemos una brújula interna con el fin ajustar los picos de acción de manera más adaptativa y, digamos, integradora.

En general, los estados de energía se pueden mostrar como unos conglomerados o perfiles de cualquier combinación de las variables CUIFF, que pueden moverse y cambiar a medida que lo posible se convierte en real, a medida que la energía fluye. Este conjunto de perfiles CUIFF es extraordinariamente diverso y rico en su complejidad. Ahora podemos considerar la probabilidad y la diversidad como dos facetas adicionales de la energía que se pueden presentar también como unas variables diferentes de estas otras cinco: contorno, ubicación, intensidad, frecuencia y forma. En adelante nos centraremos sobre todo en la variable de probabilidad. Es posible que solo seamos capaces de atisbar esta faceta probabilística de la energía si somos conscientes de una manera reflexiva y cuántica, mientras aprendemos a percibir dónde se encuentra la energía a lo largo de la curva de distribución de probabilidad. Indicamos esta variable de probabilidad mediante su posición vertical en el diagrama 3-P.

¿Has tenido alguna vez la sensación de que algo brota de tu cuerpo? ¿Sentiste un estado de ánimo que no se manifestaba como una percepción, sino más bien como una vaga, aunque real, impresión de estar ahí en ese instante, como una inclinación o propensión? ¿Has tenido alguna vez la sensación de que algo «quiere suceder» en tu mente? Cada una de estas sensaciones podría ser energía en la posición de la planicie. Una planicie es una probabilidad aumentada, una preparación, una propensión. En general, una planicie sirve de filtro, haciendo que unos picos de activación tengan más

probabilidades de surgir que otros. Tal vez sea este el mecanismo que tiene la planicie para hacer de *filtro de primado*. Usaremos el término *filtro* para describir la forma en que una planicie selecciona solo ciertos aspectos de la amplia gama de posibilidades del plano para que estén disponibles de cara a su actualización. ¿Qué es estar actualizado? Una sensación corporal, una emoción específica, una idea que se ve claramente: estos serían los movimientos que van en este instante hacia los picos desde las filtrantes planicies de energía. Quizá tomar conciencia de un modelo de energía resulta más fácil cuando este se encuentra en un pico; cuando la energía se halla en un estado de escasa probabilidad, como una planicie, tal vez sea menos distinguible que cuando llegamos a percibirlo directamente. Dicho de otro modo, puede que nos resulte más fácil percibir los picos en la conciencia que los procesos subcenitales o las planicies filtrantes.

En el cuerpo y el cerebro, imaginamos que los mecanismos mentales concomitantes con esta sexta faceta de los cambios probabilísticos de la energía surgen del estado electroquímico del sistema nervioso y del cuerpo propiamente dicho. Por ejemplo, algunos científicos creen que, cuando experimentamos recuerdos, las neuronas emiten descargas siguiendo un modelo que tiene relación con el acontecimiento pasado. Así es como almacenamos un recuerdo creado por un suceso pasado que influye en la *probabilidad de descargas neuronales en algún momento futuro*. Esto es lo que significa el almacenamiento y la recuperación de la memoria: una probabilidad alterada de descarga basada en lo que sucedió antes. Esto significa que la forma en que almacenamos los recuerdos e incluso pensamos los pensamientos está grabada en el sistema nervioso como si fuera una función de probabilidad. Las emociones también influyen en las probabilidades de que el pensamiento y la memoria lleguen a ser procesos «dependientes», es decir, que nuestro estado emocional configura la naturaleza del procesamiento de la información que se está desplegando. La información surge de los modelos de energía, y ahora podemos ver que parte de este proceso está determinado por la probabilidad, tanto en el cerebro como en la percepción de las experiencias mentales. Podemos ver que el marco 3-P focalizado en la variable de probabilidad coincide en realidad con el punto de vista neurocientífico sobre las funciones cerebrales y el surgimiento de la mente.

También contamos con algo denominado «memoria del futuro», mediante la cual anticipamos lo que viene a continuación, adelantándonos a nuestra posible forma de actuar. Los investigadores piensan que esta preparación implica alteraciones en las interacciones e interconexiones entre las neuronas conectadas, las cuales configuran nuestra mente prospectiva, y así es como se estaría creando la experiencia de las profecías autocumplidas, esto es, la forma en que la sensación de estar en el mundo refuerza su propio devenir. Ya hemos analizado estos procesos autodeterminantes y en ocasiones autolimitados —que son parte de nuestro viaje en el tiempo y de nuestro pensamiento prospectivo— en cuanto funciones de la red neuronal por defecto (RND).

Estos procesos neuronales podrían ser el mecanismo encarnado de las planicies que sirven de *filtros de la consciencia*, creando el sentido de identidad y modelando los estados de ánimo. Puede que tengamos modelos de una amplia gama de planicies que organizan el procesamiento de la información en estados diversos, influyendo en la forma en que los pensamientos, las emociones o los recuerdos llegan a la conciencia. En ocasiones percibimos directamente las planicies filtrantes, pero por lo general sentimos las sombras que proyectan sobre los estados de ánimo que nos preparan para percibirlas y sobre los picos que pueden surgir.

Los filtros de la consciencia determinan nuestra experiencia de la mente y, a su vez, configuran las actualizaciones que pueden aflorar, definiendo y en ocasiones limitando la experiencia de sentirnos vivos.

Cuando nuestros filtros son libres y flexibles, nosotros mismos somos eficientes y vivimos en armonía con el mundo, teniendo la fluida sensación de que el yo surge de un dinámico conjunto de planicies que se ajustan a las cambiantes necesidades del mundo circundante y del que está dentro de nosotros. Esto es lo que significa vivir con presencia. Cuando un filtro concreto está rígido y paralizado, o es caótico y carece de un núcleo coherente, tales características pueden hacernos propensos a la rigidez y al caos creados por un conjunto de planicies autodeterminantes que no se han integrado ni materializado. En tales situaciones, la presencia plena en la vida corre peligro.

Los picos, las planicies y el plano son un continuo de valores de probabilidad, y representan la forma en que el cuerpo y la mente funcionan basándose en los cambios de energía.

Hemos observado que los valores superiores de los picos y las planicies —los que están por encima del plano— serían los puntos periféricos en el mapa mental de la rueda. Es una manera útil y fundamental de ver cómo el mecanismo energético de esta estructura 3-P se correlaciona con la imagen de nuestra metáfora de la rueda, y especialmente con el perímetro. A continuación vamos a desarrollar las experiencias inmediatas de la rueda y a concentrarnos en el centro y el radio para poder seguir anclando el diagrama 3-P en el conocimiento de la conciencia y en lo que significa vivir con presencia.

CAPÍTULO

11

La conciencia, el centro y un plano de posibilidad

La conciencia y el plano de posibilidad

Cuando practicas el ejercicio de la rueda, ¿cómo percibes el espacio situado entre las actividades mentales? ¿Qué sientes cuando desplazas el radio para que repose en el centro, cuando eres consciente de la conciencia en la parte central de la práctica? En esta sección exploraremos la forma en que los mecanismos de la conciencia se corresponden con las propiedades energéticas desde nuestra estructura 3-P.

Cuando explico a mis alumnos el ejercicio de la rueda y analizamos el tercer segmento del perímetro, les sugiero que dejen entrar en la conciencia todas las actividades mentales que se produzcan en el perímetro. Significativamente, muchas personas me dicen que apenas surgen actividades mentales y que, si llega a surgir alguna, lo hace con mucha menos frecuencia e intensidad. Relatan que parece como si las olas estuvieran besando la ribera de la conciencia. Para algunos, es la primera vez que sienten tranquilidad de espíritu desde hace mucho tiempo, olas mansas en lugar de surf estruendoso. Las palabras utilizadas para describir este estado en el que «apenas surge nada» y en el que se tiene la impresión de que la conciencia existe en el «espacio situado entre las actividades mentales» son similares a las que se utilizan para describir el paso correspondiente al «centro en el centro», que consiste en tomar conciencia de la conciencia. Como vimos al final de la primera parte, esas descripciones suelen incluir términos como abierto, expansivo, amplio, pacífico, sereno, claro, infinito, desaparición del tiempo, bienestar, Dios, amor, alegría y espaciosidad. Otras descripciones mencionan una sensación de vacío y plenitud al mismo tiempo, una sensación de completud y apertura. ¿Qué nos dicen estas inmersiones en el centro, en la conciencia misma, acerca de los posibles mecanismos de la mente y acerca de las posibles correlaciones con el diagrama 3-P?

Cuando me di cuenta de lo parecidas que eran las descripciones del centro, pensé que podía tratarse de una casualidad, de un interesante aunque extraño descubrimiento sobre las personas con las que estaba colaborando. Pero, cuando mis colegas empezaron a informar de efectos similares en ellos mismos y en sus clientes, y, cuando vi que cada vez más personas de mis talleres, sin tener conocimiento alguno de aquellos resultados, relataban cosas prácticamente idénticas —con independencia de su educación, su cultura o su conocimiento de la meditación—, yo mismo empecé a preguntarme qué revelaban estas experiencias tan generalizadas.

Puede que a veces tengas sensaciones distintas cuando practicas la rueda; yo también las tengo. Nuestras experiencias con el ejercicio de la rueda varían de una sesión a otra. Pero la homogeneidad manifiesta de todos estos relatos —coincidentes con los del pasado lejano, como ya hemos visto— nos lleva a investigar qué mecanismos tienen en común.

Cuando analizamos cómo se relata la experiencia subjetiva del espacio existente entre las actividades mentales y el centro propiamente dicho, ¿se corresponden las descripciones de esta amplitud con el plano de posibilidad?

Quizá —insistamos mil veces—, *quizá* el origen del conocimiento de la conciencia, la experiencia subjetiva de ser conscientes, surja del plano de posibilidad.

Si esta propuesta fuese cierta, entonces podríamos aplicar la estrategia siguiente. Cuando giramos el radio y tomamos conciencia de la conciencia pura, la causa de que experimentemos una sensación de tal inmensidad es que estamos experimentando la posibilidad infinita —el mar de potencial—, que es la realidad matemática del plano.

Esta perspectiva explicaría qué es lo que está sucediendo en la conciencia para que muchas personas lo describan como una sensación de vacío y plenitud al mismo tiempo. ¿Qué puede estar vacío y lleno a la vez, según relatan todas estas personas? El plano está desprovisto de realidades, pero lleno de posibilidades. Carece de formas, pero contiene el amorfismo de lo potencial. Está lleno y vacío a la vez.

La realidad y la forma aparecen en las posiciones supraplanares situadas a lo largo del espectro de probabilidad. La energía fluye y da lugar a probabilidades y realidades; el plano representa todo lo que podría surgir aunque no haya surgido todavía. Y este plano de posibilidad podría ser el origen de la conciencia. Si los aspectos conocidos del perímetro corresponden a los picos y a las planicies, esas posiciones supraplanares en el diagrama 3-P, entonces el plano se correspondería con el centro, que es el conocimiento de la conciencia.

Hagamos una pequeña pausa para analizar esta proposición.

He aquí un breve resumen para afianzar lo que exploramos en el capítulo anterior. Un pensamiento, una emoción y un recuerdo podrían ser un pico. Pensar, emocionarse y recordar podrían ser un valor subcenital, situado justo debajo del pico. Los conos que conducen a estos picos servirían de embudos para reducir las posibilidades que surgen de ciertas planicies, y a veces directamente desde el plano. Una intención, una actitud o un estado de ánimo podrían ser una planicie. Estas planicies confinarían y definirían la forma de pensar, emocionarnos y recordar que experimentamos a medida que dan lugar a pensamientos, emociones y recuerdos específicos. Estas planicies son los filtros de la consciencia que determinan el despliegue de los aspectos conocidos, dando forma a los elementos periféricos y estableciendo aquello de lo que podemos tomar conciencia en el centro.

El nuevo componente de esta propuesta nuestra que estamos presentando aquí es que la experiencia de ser consciente aflora desde el plano de posibilidad. El conocimiento del centro estaría en correlación con el plano. Los aspectos conocidos, esto es, el pensamiento y el pensar, la emoción y el emocionarse, la memoria y el recordar, así como los estados de ánimo, las intenciones y las actitudes serían valores supraplanares, o sea, los picos, las posiciones subcenitales y las planicies.

LOS CORRELATOS CEREBRALES DE LA CONCIENCIA PURA

La neurobiología moderna, inclusive la neurociencia contemplativa que estudia prácticas reflexivas tales como la meditación, sugiere que la descripción subjetiva de una vasta y espaciosa conciencia podría estar en correlación temporal con el descubrimiento de modelos muy integradores de descarga neuronal en el cerebro.

Nuestra sugerencia desde la perspectiva 3-P es que esta «extensa claridad vacía» surge cuando la posición de probabilidad de la mente está sumida en el plano de posibilidad: la posición de probabilidad de certeza casi nula no es energía propiamente dicha, sino la fuente de la que brota la energía.

Fusionando estos tres enfoques independientes, es decir, la experiencia subjetiva, la medición cerebral empírica y la estructura probabilística de la mente en cuanto energía, ¿qué podríamos proponer como correlato neuronal del plano de posibilidad?

Como hemos visto en capítulos anteriores, muchas teorías cerebrales sugieren que la consciencia es fruto de *la integración de la información en el ámbito de la actividad neuronal*. Los estudios electroencefalográficos avalan la idea de que hay integración en las activaciones de los circuitos neuronales cuando tiene lugar el proceso de toma de conciencia. Hemos colocado la lente de la energía sobre estas afirmaciones y hemos visto así que *la integración neuronal se nos presenta como un modelo que permite enlazar estados de energía diferenciados*. Las ondas gamma son una forma de evaluar tales estados de integración neuronal mientras diversas zonas emiten descargas de manera sincronizada. Veamos en qué medida estos puntos de vista sobre la integración corresponden a la propuesta del plano de posibilidad de la conciencia.

¿Podría considerarse este mar de potencial, representado por el plano de posibilidad en el diagrama 3-P, como un vínculo de diversidad infinita en el ámbito de este matemático espacio de potencialidad? Dicho de otro modo, si el plano representa el concepto de «mar de potencial», entonces en este vacío cuántico se encuentra la potencialidad infinita: esta es la sencilla definición científica de dicho término. Desde el punto de vista de la integración, este espacio podría interpretarse como el nivel definitivo de diferenciación —todo lo que podría ser se encuentra allí—, así como de vinculación, pues todo está en el mismo espacio de interconexión probabilística. Así pues, esta vinculación de potenciales diferenciados podría entenderse como un altísimo grado de integración desde nuestra estructura 3-P.

En el cerebro, ¿cómo mediríamos esta enorme diversidad y vinculación en un solo estado de energía neuronal? ¿Podría tratarse de un perfil electroquímico de energía que reflejara una forma de integración, esto es, la vinculación abierta de la diferenciación definitiva? ¿Es este estado de integración masiva la manera específica que tiene el cerebro de intervenir en el proceso de la conciencia?

Recuerda que las ondas gamma son resultados electroencefalográficos (EEG) que registran la actividad eléctrica del cerebro. En sus estudios sobre personas expertas en meditación, el neurocientífico Richie Davidson ha observado que las ondas gamma están relacionadas con una «amplitud y extensión en la experiencia personal de tales individuos, como si todos los sentidos estuvieran abiertos al rico y abundante panorama de la experiencia».* Recuerda también que algunos otros investigadores de esta nueva rama de la neurociencia que estudia la contemplación, como, por ejemplo, Judson Brewer y sus colegas, han observado que la conciencia sin esfuerzo, la conciencia que se crea cuando somos conscientemente receptivos a todo lo que surja, está relacionada con la integración cerebral que se percibe en los meditadores experimentados.

En nuestra búsqueda de la consiliencia entre las diversas concepciones cerebrales de la consciencia, partiendo del punto de vista de la teoría de la información integrada que elaboraron los neurocientíficos Tononi y Koch antes mencionados, ¿podría darse el caso de que, cuando el cerebro alcanza estados de integración, la experiencia subjetiva de ser consciente se presente en el momento en que se entra en el plano de posibilidad durante ese estado de integración cerebral? Dicho de otro modo, ¿revelan estos descubrimientos científicos sobre la conciencia receptiva y sobre las descargas neuronales durante la consciencia que la probabilidad global del estado de energía cerebral está situada en el plano de posibilidad?

Desde la perspectiva del esquema de atención de Graziano al analizar la consciencia del cerebro social, cabe proponer que el hecho de aplicar el foco de interés —trazando un mapa de la atención misma— al proceso en que la atención se vuelve hacia la conciencia pura podría crear una especie de esquema ampliado, un mapa expandido de ese específico estado de atención a la conciencia. La complejidad integrada en el cerebro crea conciencia. Prescindir de un objeto de atención y centrarla simplemente en su proceso de modelización —en aquello que es en definitiva la atención— daría lugar a una especie de modelización de la modelización, agrandando un estado de integración neuronal perceptible en ese momento.

En circunstancias normales, estas dos teorías nos ofrecerían una visión particular de la atención focal —la experiencia de ser consciente de *algo*—, pero no la verdadera experiencia de la conciencia pura. ¿Podrían los enfoques neurocientíficos y contemplativos de la integración centrados en una amplia conciencia receptiva combinarse con estos dos enfoques cognitivos de la integración y la atención focalizada, para poner de manifiesto, si fuera posible, la actividad cerebral que implica tomar conciencia de algo, pero también de la conciencia propiamente dicha?

Siguiendo con la extensa disciplina que estudia el cerebro, podemos detenernos ahora en la obra del neurocientífico Rodolfo Llinás, quien afirma que un barrido de actividad eléctrica de cuarenta ciclos por segundo, o 40 hercios, desde una zona profunda del cerebro, el tálamo, hasta las regiones corticales superiores es lo que da lugar a nuestra experiencia de ser conscientes de algo. Dicho de otro modo, se cree que este barrido de 40 hercios de energía es esencial para la toma de conciencia. Exploraremos enseguida este barrido neuronal, pero ahora nos fijaremos en que el enlace de diferentes zonas dentro de redes a gran escala parece ser la explicación manifiesta de cómo influye el cerebro en la consciencia. No comprendemos todavía cómo ni por qué se produce la experiencia subjetiva de ser conscientes. Y tampoco comprendemos cómo ni por qué la experiencia subjetiva de ser conscientes surge de la estructura 3-P del plano de posibilidad; no sabemos si este estado se encuentra en el cerebro, en el cuerpo, en nuestras relaciones personales o, como sugieren algunos, en el cosmos.

Si esta idea del plano de posibilidad como origen de la conciencia es correcta, si se trata de una descripción precisa, aunque necesariamente incompleta, de un posible mecanismo de la mente y la consciencia, entonces nuestro viaje no es sino un intento válido de vincular la ciencia a la experiencia subjetiva, es decir, un esfuerzo digno de nuestra continua exploración e investigación.

En el siguiente capítulo, ahondaremos en el análisis de esta propuesta, según la cual el plano de posibilidad tiene su correspondencia en el centro de la rueda de la conciencia, explorando al mismo tiempo la inconfundible experiencia subjetiva de «vivir desde el centro» frente al «vivir atascado en el perímetro». En el nivel cuántico se experimenta mejor el plano que el perímetro, que a veces está dominado por las leyes de la física newtoniana, es decir, por las certezas y por la flecha del tiempo. Este enfoque tal vez nos ayude a comprender nuestra experiencia con la rueda y el modo en que las facetas de la sensación central de potencial ilimitado y la presencia de posibilidades desprovistas de una flecha del tiempo llenan nuestra experiencia subjetiva con una profunda sensación de libertad que surge del plano de posibilidad. Este desplazamiento desde el espacioso centro hasta el certero perímetro, desde el plano situado sobre las planicies y los picos, puede revelar así los contrastes entre los niveles cuánticos y clásicos de la realidad en nuestra vida cotidiana. Para comprender mejor este contraste hay que saber cómo son las planicies que sirven de filtros supraplanares de la consciencia en la siguiente etapa de nuestro viaje.

CAPÍTULO

12

Los filtros de la consciencia

LOS FILTROS DE LA CONSCIENCIA Y LA ORGANIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Una pregunta que nos hacemos en estos momentos es por qué tomamos conciencia de algunos fragmentos de energía e información, pero no somos conscientes de otros. Dicho de otro modo, ¿por qué y cómo unos picos y planicies entran en la conciencia, mientras que otros, quizá incluso la mayoría —nuestros modelos no conscientes del flujo de energía e información—, no entran en ella?

Cuando soñamos, por ejemplo, tenemos un tipo de conciencia que a veces no recordamos después. Sin embargo, todos nos hemos despertado alguna vez de un sueño siendo conscientes de lo que estábamos experimentando. Anotar los sueños en esos momentos nos da la oportunidad de recordar posteriormente el mundo onírico. Rodolfo Llinás ha desarrollado la idea de que todos los estados de consciencia son comparables a los sueños. Sigmund Freud también escribió copiosamente sobre los sueños y sugirió que eran un «camino real hacia el inconsciente». Freud decía que los sueños son una forma de «conciencia primaria», a diferencia del estado de vigilia, al que denominaba «conciencia secundaria», en donde el conocimiento de nuestros verdaderos sentimientos y motivaciones está en cierto modo atrofiado. Tanto Llinás como Freud aluden a una circunstancia del sueño en que se produce un distanciamiento de cualquier yo nítidamente definido. Es como si en las peripecias de nuestros sueños fuéramos al mismo tiempo el observador y el observado; en este sentido, al analizar los sueños podemos descubrir muchas cosas acerca de nosotros mismos y posiblemente también de la realidad. Si los recordamos al despertar, podemos usar su contenido de manera consciente, pero los sueños —y por lo general la vida mental no consciente— nos afectan aun cuando no sepamos qué hemos soñado.

Probablemente hayas notado que utilizo la expresión *no consciente* en lugar de *subconsciente* o *inconsciente*. La empleo de manera intencionada porque he observado que estos términos tienen significados específicos en algunas disciplinas —incluido el psicoanálisis, y hasta en la lengua coloquial— que suelen causar la impresión de que existe una estructura uniforme subyacente en la mente. Sin embargo, estos procesos no conscientes son cualquier cosa menos uniformes. *No consciente* es, a mi juicio, una expresión más adecuada, pues indica que en realidad hay una amplia gama —tal vez incluso la mayoría— de actividades mentales que está teniendo lugar en un momento determinado sin vincularse a nuestra conciencia. Cuando nos despertamos por la

mañana, a menudo no recordamos ninguna actividad onírica, aunque hay muchas investigaciones sobre los estados cerebrales en el momento de dormir, las cuales muestran que el cerebro está bastante activo durante ciertas fases del sueño. ¿En qué consiste ese «trabajo» que hace el cerebro mientras dormimos y que nos obliga a «olvidar» gran parte de esa actividad neuronal, así como los modelos de energía e información que desarrolla?

Una experiencia similar a esta realidad onírica, en la cual tenemos un yo más difuso y capaz de percibir la actividad del sueño desde muchos ángulos, es la que se presenta bajo los efectos de algunas drogas psicodélicas. No es de extrañar que los científicos que han estudiado la actividad del cerebro bajo los efectos de ciertas drogas, como, por ejemplo, la psilocibina y la MDMA, hayan comparado este modelo de descarga neuronal con ciertos aspectos del estado onírico. En esos estados cerebrales, la estrecha vinculación funcional de ciertas regiones corticales superiores a las funciones integradoras de las regiones límbicas inferiores, incluido el hipocampo, se debilita. Esta desvinculación permite liberar una gama mucho más amplia de descargas neuronales cuando se presentan tales estados. A tenor de estos descubrimientos empíricos no podemos sino examinar el habitual «estado de vigilia», en el cual se limitan nuestras experiencias neuronales con respecto a lo que consideramos real. Así pues, el estado de vigilia cuenta con un conjunto limitado de *filtros de la consciencia* que organizan cuidadosamente lo que experimentamos en ella y, por tanto, concebimos como única perspectiva verdadera.

Como escribió William James en *Las variedades de la experiencia religiosa*:

> Se trata de que nuestra conciencia despierta, normal, la conciencia que llamamos racional, solo es un tipo particular de conciencia, mientras que por encima de ella, separada por una pantalla transparente, existen formas potenciales de conciencia completamente diferentes. Podemos pasar por la vida sin sospechar de su existencia, pero, si aplicamos el estímulo requerido, con un simple toque, aparecen en toda su plenitud tipos de mentalidad determinados que probablemente tienen en algún lugar su campo de aplicación y de adaptación. Ninguna explicación del universo en su totalidad puede ser definitiva si descuida estas otras formas de conciencia.*

Otros estudios han mostrado una mejoría duradera en pacientes enfermos o traumatizados que padecen ansiedad y depresión después de haber tenido unas pocas sesiones terapéuticas con estas sustancias inductoras de la conciencia primaria. Esto parece indicar que la eliminación de los filtros resulta beneficiosa en algunas enfermedades. Estas investigaciones indican que los cambios en la consciencia en un momento determinado, y después en la forma en que experimentamos la conciencia a largo plazo, pueden ser muy beneficiosos para la salud. Para alguien que se enfrente a la muerte o que haya sufrido graves traumas y que se encuentre atrapado en una disfunción rígida o caótica, caracterizada por estados de desesperación o terror, la posibilidad de que el cerebro perciba con claridad la realidad de la vida proporciona un profundo alivio, pues libra a la mente del sufrimiento anterior. Estos estudios nos llevan a analizar los

posibles mecanismos de la mente, con lo que comprendemos cómo participa el cerebro en la experiencia del sufrimiento y cómo cambian los modelos de descarga neuronal que se ocultan tras la consciencia y tras la experiencia del yo durante el proceso de curación.

La neurocientífica Selen Atasoy y sus colegas han planteado una forma de comprender el papel que desempeña la ampliación de la experiencia consciente explorando el funcionamiento del conectoma, que es un mapa de las conexiones entre las neuronas del cerebro, y estableciendo lo que ellos denominan armonía conectómica: «Dicho de otro modo, durante la pérdida de conocimiento la actividad neuronal queda reducida a un estrecho rango de frecuencias, en tanto que durante la vigilia la actividad neuronal está constituida por un ancho rango de frecuencias en el espectro armónico del conectoma. La mayor amplitud de la armonía conectómica incrementa la excitación que se produce durante el estado psicodélico (Glennon *et al*., 1984). Así pues, trasladado al plano musical, la consciencia sería como una orquesta sinfónica, mientras que la pérdida de conciencia podría compararse con el limitado repertorio de una nota musical tocada de manera repetitiva».* Lo que nosotros nos preguntamos es lo siguiente: el hecho de acceder al centro de la rueda, entrando en el plano de posibilidad, ¿serviría para abrir la consciencia y aumentar la diversidad de planicies que pudieran surgir? Sin este acceso, el reducido conjunto de planicies podría hacer las veces de filtro y determinaría cuáles son los picos que realmente podemos experimentar.

Muchas personas que ya tienen experiencia con la rueda me han descrito una especie de apertura de la conciencia que podría llevar implícito el propio mecanismo de liberación de los filtros de la consciencia. Hablan de una nueva sensación de ausencia de depresión, ansiedad y traumas. La disminución del dolor crónico es también un efecto habitual. Algunos de los filtros anteriores que limitaban a las personas a ciertos estados no integrados y disfuncionales —filtros semejantes a planicies que aprisionan a un individuo mediante la irrupción traumática del dolor, la ansiedad y el miedo, o que conducen a la experiencia de la depresión, la impotencia o la desesperación— podrían disolverse, dando a la persona más acceso al plano de posibilidad y liberándola de los estados de caos y rigidez originados por los filtros.

Como podemos ver, el crecimiento es más significativo si somos capaces de vivir desde el plano de posibilidad y nos deshacemos de cualquier filtro que surja en nuestra vida (las planicies). A fin de reforzar la mente y prepararla para afrontar los problemas de la vida, vamos a seguir explorando esta perspectiva. Fijémonos primero en que los filtros de la consciencia son un mecanismo supraplanar y a menudo no consciente que determina la naturaleza de nuestra concienciación.

Supongamos, de momento, que el centro sigue siendo el centro con independencia del estado de consciencia en que nos encontremos. Conforme a nuestra perspectiva 3-P, nosotros experimentamos la conciencia desde el plano de posibilidad, y el plano no es más que el plano. Desde el punto de vista de los mecanismos cerebrales, esta circunstancia significaría que la experiencia subjetiva de ser conscientes, por muy

arbitrada que esté, *no* se modifica, aunque nuestro estado de consciencia pudiera estar cambiando. Lo que muestran los sueños es que no se produce ningún cambio en los mecanismos de concienciación, pero sí en el filtro de la consciencia que está presente en ese estado. Un estado de consciencia determinado, por tanto, no sería un cambio en la conciencia propiamente dicha, sino en aquello que da forma a la experiencia general de ser conscientes, esto es, el contenido de aquello de lo que somos conscientes y las características de ese mismo estado de conciencia, como enseguida veremos.

Los filtros dan forma a lo que brota como contenido de la conciencia, que a su vez influye en otros flujos de información. Esto fluye a veces como un arroyo y otras como una cascada, con tanta fuerza que desplaza todo lo que encuentra a su paso. Las cualidades de un estado de consciencia están determinadas por la naturaleza de los modelos supraplanares de energía.

¿Qué son esos filtros supraplanares que construyen estados de consciencia y organizan nuestra vida? ¿Es posible ver su estructura y función con el fin de librarnos de su incesante agarre a la hora de tomar conciencia de las cosas? En vez de evitar estos filtros en la opacidad de nuestra mente no consciente, ¿no podríamos ganarnos su amistad y hacernos más libres, sabiendo lo que son y el papel que desempeñan en nuestra experiencia consciente de la vida, para aprender después a vivir más plenamente gracias a esa amistad?

¿Qué puede aclararnos la ciencia del cerebro acerca de este proceso mental que suele actuar bajo la superficie de la conciencia?

POR QUÉ EL «DE ARRIBA ABAJO» Y EL «DE ABAJO ARRIBA» DAN FORMA A NUESTRO SENTIDO DE LA REALIDAD

¿Es posible que estos filtros estén relacionados con un mecanismo fundamental que vincula la conciencia a la autoorganización?

Los neurocientíficos aplican principios matemáticos al complejo funcionamiento del cerebro para poder entenderlo mejor. Karl Friston ha examinado algunos enfoques de lo que se conoce como «principio de la energía libre» del funcionamiento del cerebro. Analiza con mucho detenimiento conceptos tales como energía libre, homeostasis y entropía. La energía libre es «una medida de la teoría de la información que constriñe o limita (al ser más grande) la sorpresa que produce el muestreo de algunos datos, partiendo de un modelo generativo». La homeostasis es «la autorregulación de la constancia de las propiedades de un sistema influido por agentes exteriores». Y la entropía se define como «el asombro causado por los resultados muestreados a partir de una densidad o distribución de probabilidad. Una densidad con poca entropía indica que, por término medio, el resultado es relativamente previsible. La entropía es, por tanto, una medida de la incertidumbre».* La certeza está relacionada con la autoorganización.

Como señalamos más arriba, los sistemas complejos tienen la propiedad emergente de la autoorganización, una propiedad que es como el río de integración que analizamos en la primera parte, como un flujo armonioso entre el orden y el caos. Es el rasgo que aparece también en las reflexiones poéticas de John O'Donohue: «Me gustaría vivir como fluye un río, llevado por la sorpresa de su propio caudal». Si dejamos que haya autoorganización, el flujo se regula por sí solo. Cuando hay libertad dentro de un sistema complejo, la armonía integradora va emergiendo a medida que avanza por ese margen entre la familiaridad y el desconocimiento, la certeza y la incertidumbre. La perspectiva sistémica de este estado se denomina *criticidad*, término que hace referencia a este modo de estar entre el caos y la rigidez. Como observa M. Mitchell Waldrop: «La criticidad es el cambiante campo de batalla que hay entre el estancamiento y la anarquía, el único lugar donde un sistema complejo puede ser espontáneo, adaptativo y existente».* La criticidad es el espacio matemático de nuestro río de integración y su flujo FACES: flexible, adaptativo, coherente, energizado y estable.

Puede que el plano de posibilidad sea el origen de este flujo integrador de la armonía que emerge con una autoorganización óptima.

Pero en ocasiones la experiencia construye nuestras planicies, que ponen obstáculos a la armonía y bloquean la integración, creando picos de caos y rigidez. Un pico rígido es el que permanece mucho tiempo en el eje horizontal del cambio temporal, dejando ver un pico de actualización inmutable y muy previsible. O tal vez surjan estados caóticos en los que el eje Z de la diversidad está muy lleno y surgen muchas cosas de manera caótica en un momento determinado.

En el estado de consciencia habitual de la vida cotidiana, casi todos hemos aprendido a desenvolvernos en el mundo valiéndonos de los cinco aspectos del flujo FACES, como parte del funcionamiento de la mente. El hecho de permanecer en el flujo de armonía del río de la integración nos permite ser flexibles, adaptativos, coherentes, enérgicos y estables. Para alcanzar esta forma de ser, debemos adquirir conocimientos, aprender técnicas y aplicar a la experiencia cotidiana estos conocimientos y técnicas. Si no desarrollamos estos modelos de energía ni las simbólicas formas de información que los modelos y las formas crean como conceptos y categorías, y por el contrario vivimos como si siempre acabáramos de llegar, todo será reciente y novedoso, sí, pero seremos muy poco eficientes a la hora de hacer las cosas. Nos detendremos frente a todas las rosas y nos pondremos a olerlas como si fuera la primera vez que vemos semejante flor e inhalamos su maravillosa fragancia, pero así llegaremos siempre tarde a nuestro trabajo o al gimnasio mismo.

Ahora imagino que te preguntas: «Dan, ¿qué tiene de malo eso?». Y la verdad es que estoy completamente de acuerdo contigo en que es preciso tener esa mente de principiante, te lo aseguro.

Pero la historia de la vida tiene otra vertiente. El otro día, por ejemplo, vi a un perro en la calle cuando me dirigía al trabajo. Si quería ser eficaz y eficiente en mi tarea, tenía que fijarme en el perro, tal vez dedicando un momento a apreciar lo bonito que era, fijarme en la raza, tener cuidado de que no fuera agresivo y luego seguir mi camino. Aproximarse a la entidad misma —el animal, el mamífero, el cánido domesticado, el perro— es una forma de tomar lo que aprendí antiguamente como si se tratara de conceptos y categorías y *filtrar* lo que estaba experimentando en ese momento. El filtrado, el hecho de tener planicies, no es malo. Lo que me pregunto es si estamos sacando partido de las planicies o son ellas las que sacan partido de nosotros.

Una expresión útil para describir este proceso de filtrado es lo que llamamos *de arriba abajo*, que está en abierta contraposición con el concepto *de abajo arriba* propio de una mente de principiante. Aquí se utilizan de una manera diferente a la que suele ser habitual en las expresiones referidas a la anatomía del cuerpo, donde «de arriba abajo» indica que la actividad del córtex (los dedos en el esquema de la mano) influye en las estructuras inferiores (el pulgar límbico y la palma troncoencefálica). Y a la inversa, «de abajo arriba» se utiliza a veces para indicar que las estructuras anatómicas inferiores influyen en las superiores. Así es como se usan generalmente dichas expresiones; pero aquí utilizaremos estas mismas palabras de manera distinta, aunque igualmente válida.

De abajo arriba significa que el flujo de energía e información es nuevo y está lo menos constreñido posible, puesto que vivimos en un cuerpo. El hecho de ser un canal de flujo sensorial es una experiencia ascendente.

Por el contrario, *de arriba abajo* significa que estamos experimentando unas representaciones de información configuradas por experiencias anteriores. Desde la perspectiva del cerebro, el «arriba» indica que las conexiones neuronales que han sido establecidas en experiencias anteriores y almacenadas en la memoria están dando forma al flujo de energía e información y preparándonos para el futuro. Esta conectividad descendente hace que el estado actual de las descargas neuronales, lo que en ocasiones se denomina *configuración espaciotemporal*, influya manifiestamente en el funcionamiento global del cerebro en esos momentos. En lo que hace a la energía, la corriente de arriba abajo puede configurar el estado de energía global del cerebro en una experiencia determinada. La construcción mental es una experiencia típica del arriba abajo.

Hay diversas opiniones respecto al modo en que las experiencias pasadas constriñen los estados cerebrales creados en un momento determinado. Con independencia de los mecanismos que se apliquen, la concepción de base es siempre la misma: los modelos de energía procedentes del pasado se almacenan en la memoria, se activan con un contexto o experiencia, y después estos modelos reactivados —lo que para nosotros son estados de energía en todo el espectro de las variables CUIFF-PD (donde PD significa *probabilidad y diversidad*)— influyen directamente en las nuevas corrientes de sensación, conque lo que se percibe, concibe y representa está determinado por un filtro descendente que nos prepara de manera automática para lo que viene después.

Esto es lo que hace una planicie: filtrar el flujo de energía e información.

Los filtros canalizan las posibilidades a través del conjunto de modelos de energía y de la información específica que transmiten. Hasta lo que *percibimos* con la vista es más complejo y está más influido por el pasado que lo que *sentimos* con las retinas. En suma, *la percepción perfecta no existe*. Con la sensación podemos acercarnos más a la canalización ascendente; una vez que percibimos, tenemos tendencia a dejar que las probabilidades precedentes *filtren* la experiencia presente de aquello de lo que somos conscientes. Los filtros son un proceso descendente.

La sensación en su forma más pura es quizá el flujo más ascendente a que podemos aspirar, teniendo en cuenta que vivimos en un cuerpo; la percepción y la concepción ya están influidas por la experiencia a través de los filtros descendentes de lo que en ocasiones se denominan esquemas o modelos mentales. Esto significa que los seres humanos, con nuestro cerebro complejamente moldeado por la experiencia, tenemos mucha influencia descendente en el aporte sensorial ascendente.

Quizá por eso la vida se vuelve aburrida a medida que nos adentramos en la adolescencia y la vamos dejando atrás. Empezamos a filtrar demasiadas cosas a través de los conceptos y las categorías adquiridos por medio del aprendizaje, y perdemos el contacto con la novedad de la «mente de principiante» y con la capacidad de asombrarse ante las diferencias existentes entre las cosas. La psicóloga social Ellen Langer, en sus estudios sobre un tipo de *mindfulness* diferente del que se estudia en las prácticas contemplativas, ha señalado que el estar abiertos a estas nuevas distinciones es una fuente de bienestar y vitalidad. Según Langer, el hecho de percibir nuevas diferencias es bueno para la salud. Podemos considerar que todo esto nos presenta una forma más vital e integrada de estar en el mundo, libres de la prisión evolutiva que supone ser un ser humano cuyo cerebro restringe la frescura de la vida mediante la dominación descendente de nuestra conciencia ininterrumpida. Como hemos escrito Madeleine Siegel —hija mía y excelente ilustradora de este libro— y yo mismo en el manual de Langer sobre *mindfulness*, su creativa forma de atención plena —y quizá también la contemplativa— es una manera de aprender a prosperar en la incertidumbre. Hemos utilizado el plano de posibilidad como un vínculo entre estas dos formas de estar siempre presentes, y resulta que ambas son buenas para la salud.

Dicho de otro modo, a medida que crecemos y acumulamos experiencia, la capacidad cortical de aprendizaje va acompañada del desarrollo de unos filtros de consciencia cada vez más resistentes y perfeccionados. Aprender a liberarnos de esa restricción descendente que se le impone al «de abajo arriba» quizá sea una consecuencia positiva del hecho de ser conscientes, tanto desde el punto de vista de Langer como desde la perspectiva de las prácticas contemplativas. Debemos acceder al plano de manera más completa y sin estar limitados por la experiencia o los conocimientos anteriores, que, integrados en nuestras planicies, solo permiten el afloramiento de ciertos picos de energía e información.

La visión de arriba abajo y de abajo arriba podría estar relacionada con la red neuronal por defecto, la RND. Exploremos un poco más esta red, pues concierne a un posible proceso de filtrado de la consciencia que quizá arroje luz sobre los mecanismos que se ocultan bajo la experiencia de la rueda.

LAS PLANICIES, EL YO Y LA RED NEURONAL POR DEFECTO

Recuerda que la RND es básicamente un conjunto de circuitos que discurre desde la parte delantera del cerebro (con implicación de la corteza prefrontal medial) hasta la parte trasera, donde la corteza cingulada posterior, la CCP, desempeña un papel principal. Hemos visto que la RND tiene una importancia crucial a la hora de definir nuestro sentido de identidad, esto es, la noción consciente y subjetiva de quiénes somos, o al menos de quiénes *creemos* ser. Cuando estos circuitos conceptualizadores están demasiado diferenciados y no se encuentran vinculados como red a otras zonas del sistema global del cerebro, es posible que tengamos una sensación de incompetencia, de aislamiento, de excesiva preocupación por nosotros mismos, de ansiedad y de un estado de sufrimiento adicional, como la depresión y el desánimo.

Una forma de examinar el yo, las planicies y el cerebro sería la siguiente: *el concepto de quiénes somos —de quiénes creemos ser y de nuestro «sentido de identidad»— puede venir de los filtros de la consciencia, que están construidos a partir de los modelos de información presentes en las interconexiones de la RND*. Cuando somos capaces de aflojar los filtros descendentes y autodefinidos, estas planicies categorizadoras y constrictivas que filtran y determinan cómo se forman y entran en la consciencia los modelos de flujo de energía e información, podemos convertir el sentido personal de nuestra vida en una concepción más amplia de la finalidad y la conexión, así como en una interpretación más amplia de cómo vivimos y quiénes somos.

A fin de delinear las diversas formas en que la energía y la información entran en la conciencia y de mostrar una sensación de relevancia personal que es consecuencia del proceso de filtrado descendente, de la forma en que experimentamos la *significación* individual, he creado una regla mnemotécnica para poder tener en mente todos los elementos: me refiero a los ACCDE. Esto no designa propiamente todo lo que entraña llevar una vida significativa, sino que más bien hace referencia a cómo cualquier modelo de energía e información tiene una importancia personal, única e individualizada para cada uno de nosotros: tu modelo es diferente del mío, pero cada uno de nosotros tiene un estado de ánimo general en el momento presente que integra en nosotros la significación. Ser conscientes de esta significación personal puede convertirse en una forma de vivir una *vida plena*, una vida en la que lo que importa es la intención y la correspondencia.

En los ACCDE intervienen:

1. *Asociaciones*: sensaciones, imágenes, sentimientos y pensamientos que brotan en tándem, tanto espacial como temporalmente, en el cerebro. Esto modela lo que va surgiendo a medida que cribamos la mente y reflexionamos sobre aquello que tiene sentido para nosotros.
2. *Creencias*: los modos y las perspectivas mentales del mundo que modelan lo que vemos, como cuando se dice: «Tienes que creerlo para comprenderlo».
3. *Cogniciones*: el flujo de información relacionada que se va procesando a medida que se despliegan cascadas de conceptos y categorías, con sus avalanchas de hechos, ideas y modelos de percepción, de pensamiento y de razonamiento, que modelan nuestra visión de la realidad y nuestra forma de resolver problemas.
4. *Desarrollo*: la época de la vida —infancia, adolescencia o comienzo de la edad adulta— en que han ocurrido cosas que luego modelan las influencias descendentes que se manifiestan en el presente.
5. *Emociones*: los sentimientos que surgen del cuerpo, modelados por las relaciones, y que se extienden por el cerebro, ejemplifican la relevancia y el valor en nuestra vida, y a menudo introducen un cambio en nuestro estado de integración en un momento determinado, ya sea sutil o intenso.

Estos modos de formar y establecer el significado no son filtrados de la misma manera en la vigilia que en el sueño. Al parecer, cuando experimentamos una conciencia más abierta mientras dormimos —cuando se aflojan los fuertes vínculos de la vigilia—, accedemos de manera más directa y libre a otro conjunto de ACCDE. ¿Qué significa esto desde el punto de vista de nuestra rueda de la conciencia?

Es posible que *las planicies construyan significado* en nuestra vida filtrando todas nuestras asociaciones, creencias y cogniciones, filtrando cómo son influidas por el período en que aparecieron por primera vez y los estados emocionales que brotan bajo la canalización del flujo de energía e información en el momento presente.

Tal vez estos autodefinidores filtros de la consciencia existen porque nos sirven para organizar la vida mental. Las planicies fijan los ACCDE del significado personal, ayudándonos a modelar la identidad individual y a dar sentido al mundo interior e interpersonal.

Las planicies son filtros de la consciencia que modelan lo que experimentamos dentro de la conciencia para que se cumplan nuestras expectativas cuando queremos adivinar el futuro, en un intento de que la vida sea previsible y parezca segura. Crean un estado de ánimo particular en ese momento, un estado que tiene su propio modelo de significación.

Mediante el principio de energía libre del cerebro, las planicies nos ayudan a alcanzar la homeostasis mediante la reducción de la entropía, es decir, la reducción de la incertidumbre. Ya hemos visto que nuestra consciencia interior puede tener su origen evolutivo en los contactos sociales. Este solapamiento de lo interior y lo relacional es

una cuestión importante en el cerebro, en la mente y en nuestras relaciones personales. Lo que los filtros «dejan» entrar en la conciencia puede ser un intento de organizar el contenido de la consciencia para que se ajuste a nuestras expectativas. El «saber lo que está pasando» sería aquí el sentimiento subjetivo que permite este retroalimentador bucle de filtros que construyen un mundo que deseamos experimentar.

Los neurocientíficos suelen llamar al cerebro «máquina anticipatoria». Teniendo en cuenta la enorme variedad de modelos existentes en el flujo de energía, prepararse para lo que va a suceder más tarde, ser capaces de prever el desarrollo de la experiencia, es algo que resulta más fácil si se ha construido un filtro perceptivo que seleccione y organice aquello de lo que verdaderamente somos conscientes, basándonos en lo que hemos experimentado con anterioridad. El sistema perceptivo puede también prepararse para percibir lo que imaginamos que ocurrirá. Dicho de otro modo, vemos aquello que creemos.

La RND nos permite determinar lo que pensamos que somos. Una parte de este sistema de circuitos nos confiere la capacidad de viajar mentalmente en el tiempo y dar sentido a las conexiones entre pasado, presente y futuro. Tenemos un relato continuo de quiénes hemos sido, quiénes somos y quiénes esperamos ser. Nuestra capacidad para desarrollar una *mente prospectiva*, para predecir y planificar el futuro, es un poco diferente de la anticipación. Imaginando el porvenir, los filtros descendentes nos permiten prepararnos para lo que pensamos que sucederá en un futuro lejano. Entre los procesos neuronales descendentes se encuentra también la forma en que trazamos un mapa de la mente, propia y ajena. Estas representaciones, mucho más duraderas en el tiempo, van desde la anticipación hasta la planificación reiterativa, y son algo así como las historias que nos contamos unos a otros, es decir, ahí está presente el interés por los otros y por el yo que forma parte de nuestra visión narrativa del mundo. Aprendemos acerca de la naturaleza de la mente gracias a las experiencias pasadas y entonces utilizamos este mismo aprendizaje descendente para confirmar y delimitar nuestra forma de percibir lo que está sucediendo ahora; en este caso, en nuestra mente y la de los demás. Percibimos y damos sentido a la vida mediante estos selectivos filtros descendentes. Se trata también de planicies aprendidas que proceden de las experiencias pasadas, modelan el contenido actual de la consciencia y nos preparan para experimentar —y construir— percepciones futuras.

Los filtros nos ayudan a sobrevivir. Cuando conduces un coche, quieres que el arte de pilotar guíe tu percepción y tu comportamiento. Los filtros configuran lo que creemos y la manera de transformar lo que sentimos en lo que percibimos, reforzando continuamente sus propias convicciones acerca de la precisión e integridad de su perspectiva. Podríamos incluso interpretar esto como la base de un *sesgo de confirmación*, por cuanto se presta atención solo a aquello que confirma lo que ya creemos. Si fuéramos conscientes en todo momento de estos dominantes filtros,

sentiríamos por instinto que el valor de supervivencia que aportan corre peligro. Por eso a menudo no somos conscientes de nuestras planicies y ni siquiera preguntamos por su existencia o validez.

El aspecto positivo de lo descendente es que nos ayuda a entender la vida y a sentirnos sanos y salvos en un mundo a menudo desconcertante e imprevisible. Una frase muy extendida, utilizada originalmente por el ejército estadounidense y ahora también por diversas organizaciones, dice que vivimos en un tiempo de VICA: volatilidad, incertidumbre, complejidad y ambigüedad. Para adaptarse a estos difíciles momentos de la historia de la humanidad, algunas personas adoptan una estrategia no consciente merced a la cual endurecen sus filtros para poder percibir el mundo como algo mucho más seguro y previsible de lo que es, y mucho menos amenazador. Los filtros descendentes de la consciencia, nuestras planicies, ya sean rígidas o flexibles, muestran el intento de alcanzar cierto grado de homeostasis ante las amenazas para la supervivencia.

El aspecto negativo del filtrado de la realidad es que limita lo que experimentamos. En ocasiones, las planicies rígidas hacen que el estar presente en la vida resulte complicado. Juzgamos los acontecimientos y a los individuos antes de conocerlos bien. Y, si hemos aprendido por nuestras experiencias subóptimas a construir planicies que son también insuficientes para nuestra prosperidad, entonces estamos en una cárcel edificada por nosotros mismos. La conectividad descendente ha encarcelado nuestra vida. Por eso equilibrar los filtros con una conciencia ascendente y más receptiva es necesario para tener una mente integradora.

El plano de posibilidad podría ser el medio para equilibrar lo descendente y lo ascendente.

El flujo sensorial ascendente, del mundo interior o exterior, es una experiencia de canalización que nos ayuda a aflojar los filtros descendentes que condicionan nuestra vida y nuestra consciencia. Podríamos representar esto como unos picos que surgen directamente del plano. Recuerda que el prestar atención al flujo de sensaciones activa los circuitos sensoriales laterales que inhiben la palabrería que se ha impuesto en lo que ahora comprendemos que puede ser un bucle descendente y acumulativo de conocimientos artificiales. El objetivo no es deshacerse del sentido de identidad; el equilibrio y el conocimiento del yo son formas de integrarse en la vida. Queremos aprender a vivir con una serie de picos que ascienden desde las planicies o desde el plano. De lo que se trata es de integrar los flujos descendente y ascendente —no de destruir el primero para quedarnos con el segundo—, lo cual nos permite aprovechar las ventajas de ambos.

FILTROS PERSONALES

¿Cómo serán estos filtros?

Todos somos seres únicos; cada uno de nosotros tiene sus planicies supraplanares y sus picos, que lo convierten en un individuo diferenciado. Por eso tenemos diferencias a lo largo del perímetro en lo que hace a los picos y las planicies, pero encontramos un terreno común en el centro de la rueda, que es nuestro plano de posibilidad.

Permítaseme mostrar algunos de mis propios picos y planicies para mostrar cómo son los filtros personales y cómo modelan aquello que entra en la conciencia. Algunos filtros vienen y van; otros son tenaces y se encargan de definir nuestra experiencia del yo. Un férreo conjunto de filtros que he llegado a comprender sería el de los SOCC: sensación, observación, conceptualización y conocimiento. Tal vez compartas conmigo alguno de estos aspectos innatos, por ejemplo, la capacidad de observar con sentido de identidad o de crear conceptualizaciones acerca del mundo que nos rodea. Puede que también descubras tus propios filtros, específicos de tu historia y de tu forma de organizar la realidad, de tus modelos particulares de construcción, que se manifiestan en forma de planicies descendentes. Recuerda que todos somos diferentes, y que una forma de crear estas diferencias es mediante nuestro propio conjunto de filtros, nuestras planicies y sus específicos picos de vida, que determinan lo que experimentamos en la conciencia. Trabajemos pues con el acrónimo anterior, SOCC, y así podremos ver todo lo que una persona cualquiera —en este caso, yo, tu acompañante en este viaje— ha sentido, ha observado, ha concebido e incluso ha albergado como si fuera una sensación de discernimiento, y veamos cómo maneja el cerebro este proceso de filtrado descendente.

La *sensación* es la forma en que dirigimos los primeros seis sentidos hacia la conciencia. En este filtraje está el proceso fundamental de la canalización. Es lo que interiorizamos con la atención focalizada en los dos primeros segmentos del perímetro. Como filtro, esto tendría poca influencia descendente, pero, puesto que vivimos en un cuerpo, la «manguera» del conducto que dirige esta corriente sensorial probablemente puede hacer que las experiencias pasadas modelen nuestra capacidad neuronal personalizada para que sintamos y luego percibamos con precisión el mundo que nos rodea y el que llevamos dentro. Es una corriente útil, como hemos visto, para equilibrar la persistente influencia de la parlanchina vida mental.

La *observación* es el modo de estar un poco alejados de la sensación directa, quizá con un gran aporte de una RND basada en experiencias anteriores que inician una cosa que, si pudiera hablar, diría algo parecido a «Esto es lo que soy, y esto es lo que mi experiencia debería ser». La RND ancla la experiencia en el pasado, estableciendo el patrón de las descargas neuronales para garantizar que las asociaciones, las creencias, las cogniciones, los desarrollos y las emociones precedentes se ajustan a las expectativas previas.

La *conceptualización* es una capa de filtraje que limita la experiencia mental desplazando y dando forma a los elementos periféricos para que se ajusten a las creencias y categorizaciones de la información objetiva. Este filtro conceptual hace que

el mundo parezca inteligible y, lo que es más importante para la supervivencia, que sea previsible. Establecemos clasificaciones en el mundo mediante concepciones artificiales de su esencia: por ejemplo, las clases de animales que son atrayentes o no, las emociones que debemos o no experimentar. Los conceptos son nuestra forma de organizar la información en categorías que dividen el mundo. En la construcción de estos filtros conceptuales en el cerebro interviene posiblemente la compleja estratificación del córtex, que permite canalizar los modelos neuronales de energía hacia una zona determinada y luego conecta esos patrones con regiones corticales más alejadas, al tiempo que recibe la influencia de regiones no corticales que intervienen en la evaluación y la regulación homeostática. Por tanto, la conceptualización no es un simple proceso intelectual, sino que en ella intervienen una serie de sensaciones corporales que determinan nuestras creencias y la forma en que respondemos a cualquier amenaza que cuestione la fiabilidad de nuestros puntos de vista.

Aunque los conceptos tratan en cierto modo de ayudarnos, la forma implícita de filtrar aquello de lo que somos conscientes refuerza en realidad nuestra creencia en ellos, con lo cual se produce un sesgo de confirmación. Fíjate en que esto, que sucede en todas las capas de filtrado, es algo que tiene lugar fuera de la conciencia, fuera del centro de la rueda. A estos procesos descendentes podemos llamarlos «modelos mentales implícitos», puesto que filtran y determinan la experiencia subjetiva de estar vivos, por lo general sin que seamos siquiera conscientes de su existencia o de la influencia que ejercen sobre nosotros. Los filtros conceptuales conforman nuestra manera de interpretar el mundo e incluso de imaginarlo.

El *conocimiento* es algo más que tener ideas conceptuales; es sentir intensamente la integridad y la autenticidad de cierto estado interior o de interacción con el mundo. El conocimiento afecta probablemente a muchas regiones cerebrales —y al sistema nervioso y al cuerpo entero—, así como a la manera en que estas se relacionan con un estado global de integración. A veces una cosa nos parece mala con el estómago, rara con el corazón o incompleta con la cabeza. Así es como la capa cognitiva del filtraje aprovecha la sensación, la observación y el concepto, y se convierte en una especie de filtro global que está situado debajo de las demás capas.

La intuición que describimos más arriba, en la que las ondas gamma brotaban de estados muy integrados, revela en ocasiones un correlato neuronal de la toma de conciencia de este aspecto del conocimiento. El conocimiento puede ser un filtraje de los acontecimientos en curso que construye un conducto que simplemente nos aclara aquello que tiene sentido y coherencia en el estado de integración global, tanto en el interior de nuestra vida mental como en nuestra vida relacional.

LA CONCIENCIA PURA Y LOS FILTROS DE LA CONSCIENCIA

Estos filtros de la consciencia muestran el modo en que el aprendizaje determina cuáles son los elementos periféricos que llegan a la conciencia. Es probable que tú mismo hayas experimentado ya cómo los filtros deciden lo que puede entrar en la conciencia en un estado de ánimo determinado, tanto si se trata de una canalización como de una construcción. Estos filtros pueden ser útiles para detectar y describir las cosas, para llegar a conocerlas mientras seguimos haciendo el ejercicio de la rueda. Son filtros que todos tenemos, aun cuando no sean iguales, y son los que modelan aquello de lo que somos conscientes y conforman nuestro estado de consciencia en cualquier momento. Estos filtros dan forma a nuestros estados de ánimo repetitivos, a las divisiones del yo o a ciertos aspectos de la personalidad que a veces tienen modelos duraderos que configuran y modifican nuestra experiencia de quiénes somos, ya que filtran el contenido de la conciencia, y de esta manera configuran un proceso regulador que a menudo se produce sin que nos demos cuenta y sin que intervenga la voluntad.

Es importante para nosotros liberar la mente para poder estar más tiempo en un modo ascendente, disminuyendo la presión de estos filtros que a menudo solo pretenden orientarnos para poder desenvolvernos en el mundo real, o en el que creemos vivir. Ser divertidos, tomarnos a nosotros mismos con sentido del humor e intentar acceder al centro situado bajo los filtros de nuestro perímetro son algunas de las formas en que puede liberarse la mente. Desde nuestra perspectiva 3-P, esto significa acceder al plano de posibilidad situado bajo las planicies que sirven de filtros de la consciencia para que lleguemos a ser más clarividentes y aprendamos a vivir con más libertad. ¿Por qué no ponemos más interés? El cambio a otro estado de ser, esa enorme extensión del plano de posibilidad, ese lugar donde surge la espontaneidad, es a veces tan extraño y tan diferente de lo que experimentamos en los picos filtrados por unas proféticas planicies descendentes que evitamos el plano incluso sin saberlo. Si buscamos certezas, lo lógico es no bajar a la inmensidad del plano. En un mundo incierto, podemos comprender que sienta el impulso de conservar el tranquilizador conjunto de categorías, conceptos y sesgos perceptivos de las planicies filtrantes. El problema reside en que las planicies rígidas nos impiden estar presentes en la vida, y esa presencia es la que surge del plano.

Curiosamente, la función de autoorganización de los filtros puede estar ayudándonos a sobrevivir, pero sin darnos cuenta está imponiendo restricciones al movimiento hacia la integración, para lo cual es preciso acceder con más libertad al plano. Esto es especialmente evidente en los casos de ansiedad, depresión o traumas sin resolver, pero es algo que también nos impide comprender el sentido de la vida. Lo que necesitamos en cualquiera de esas situaciones es un tipo de actuación que nos ayude a relajar los filtros restrictivos para que se aflojen y permitan el impulso hacia la integración, impulso que surge de manera natural desde el plano.

Cuando vivimos en el plano, estamos presentes en la vida. Gracias a la espaciosidad del plano, la integración surge de manera natural. En resumen, *la presencia es la puerta de acceso a la integración*.

Aquí estamos centrando la atención en la paradoja de que los filtros existen para facilitar la autoorganización, si bien en muchas situaciones de nuestro viaje se vuelven tan rígidos o caóticos que impiden una integración fluida. Este efecto disfuncional de las planicies filtrantes es producto de una serie de factores de fuerte impacto en el individuo, tales como la historia personal, la herencia genética y la exclusión social, la cual provoca que no esté a gusto y que sienta el dolor del aislamiento.

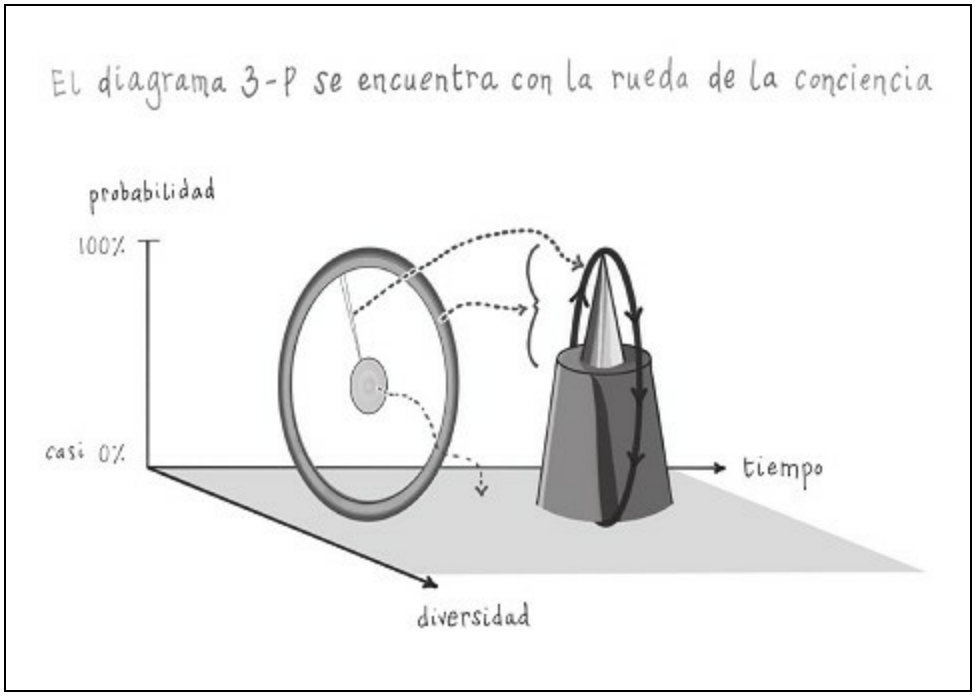
Nuestro viaje como seres humanos también es vulnerable al desarrollo de filtros rígidos. Cuando ya somos adultos —y tal vez incluso antes, durante la adolescencia o al final de la infancia—, nuestros filtros artificiales van arraigando en nosotros a medida que nos adaptamos a los entornos sociales en que vivimos y que vamos encajando nuestras experiencias personales para dar sentido a nuestra vida y tratar de sobrevivir. Los filtros descendentes nos dicen quiénes somos, utilizando a veces los típicos modelos que se refuerzan a sí mismos y construyen el conocido «yo» de las experiencias vividas. Estos filtros aprendidos dan forma a nuestra propia consciencia. Abrirse a lo que podemos ser es una forma de despertar la mente para que conozcamos más libre y plenamente la naturaleza abierta de nuestras posibilidades.

El barrido oscilatorio de la atención: un bucle 3-P, un radio de la rueda

Si la información procedente de los procesos neuronales sale a la superficie pero puede permanecer fuera de la conciencia, ¿mediante qué mecanismo entra dicha información en la consciencia? Las investigaciones sobre el cerebro pueden utilizarse para hacerse una idea de lo que está sucediendo desde la perspectiva de la neurociencia; pero, como nadie sabe con seguridad cómo se crea la conciencia, aquí vamos a plantear un posible proceso sobre la base de las proposiciones siguientes.

Como ya dijimos antes, para tomar conciencia de algo es necesario que una parte de un barrido a cuarenta ciclos por segundo o 40 Hz vincule diversas actividades neuronales entre sí. Esto concuerda con la teoría de la integración de la información, y está respaldado por muchos estudios que han examinado los modelos oscilatorios que intervienen en la atención, la conciencia y el pensamiento. Las oscilaciones son ciclos de un proceso y, por tanto, refuerzan un bucle de actividad. En el caso de la teoría que sostiene que la consciencia va ligada a un barrido oscilatorio de 40 Hz a través de varias zonas del cerebro mientras estas establecen relaciones entre distintas actividades, podemos afirmar que en nuestra perspectiva 3-P se ha integrado un proceso similar. Esto supondría que una posición supraplanar cualquiera —una planicie, un subpico o un pico — de la que tomáramos conciencia sería absorbida por el ciclo oscilatorio, vinculando esta energía supraplanar a la actividad que tiene lugar en el plano. Y así podemos entender por qué tomamos conciencia no solo desde el plano, sino que también tomamos *conciencia de algo* vinculando el plano a ese algo. En la ilustración se muestra un proceso cíclico que simbolizaría ese barrido oscilatorio de la atención.

Si ese algo fuera un pensamiento, una emoción o un recuerdo, habría un bucle que pondría el plano en relación con el pico. Si fuéramos conscientes de una actitud, una intención o un estado de ánimo, veríamos un bucle que pone el plano en relación con esas planicies. Un bucle en el diagrama sería un barrido neuronal en el cerebro. Se ha demostrado que el barrido tiene una frecuencia de 40 Hz; nosotros pensamos que está secundado por un proceso cíclico que une el plano al plano en el caso del «centro en el centro», o el plano a una posición supraplanar en el caso del centro relacionado con el perímetro. A veces nuestra experiencia del «centro en el centro» puede no estar focalizada en la atención, como cuando esta etapa de la práctica de la rueda no se efectúa moviendo el radio, ni desplazándolo hacia ningún sitio, sino simplemente dejando que permanezca en el plano.



El radio de la imagen de la rueda sería como el bucle del diagrama 3-P. La ilustración muestra el barrido como si fuera un bucle que *une* el plano a las posiciones supraplanares y se corresponde con el radio de la rueda.

Sin la participación del plano en este barrido de la atención, la actividad mental puede existir, pero no entrará en la consciencia. Esto aparecería representado en el dibujo de la rueda como un activo punto periférico desprovisto de radio, y en el diagrama 3-P como una posición supraplanar de la planicie o un pico sin bucle de enlace. Estas representaciones del perímetro, los picos y las planicies desprovistas de radio o bucle indican que está en funcionamiento la mente no consciente.

Para representar el funcionamiento del cerebro se suele presentar un modelo general en el que se registra un proceso de barrido compuesto por oscilaciones neuronales. Hace poco tuve la oportunidad de departir con el profesor de Oxford Morten Kringelbach, antes informático y ahora experto en neurociencia, tras una conferencia que pronunció en la UCLA sobre la mente y los traumas. Morten y yo hablamos de los paralelismos existentes entre la terminología científica y matemática sobre la segregación y la integración y nuestra terminología neurobiológica-interpersonal sobre la diferenciación y la vinculación. No tardamos en darnos cuenta de que un estado de integración que para nosotros equivale a un equilibrio entre la diferenciación y la vinculación, en la visión del cerebro que tiene un matemático e informático se corresponde con una propiedad conocida como «metaestabilidad» y que muy probablemente se solapa con el estado de «criticidad» que mencionamos más arriba. Estos complejos sistemas cerebrales pueden entenderse de la siguiente manera: «Los sistemas dinámicos maximizan su repertorio

cuando se aproximan a la criticidad; esto es, la transición entre el orden y el caos, que para algunos científicos es también el mecanismo neuronal que se oculta tras la vigilia consciente».*

Cuando Morten y yo caminábamos por el jardín botánico de la UCLA, nos detuvimos junto a un bosquecillo de bambúes adonde venían, hace décadas, algunos de los pacientes psiquiátricos a los que yo trataba para dar un paseo terapéutico, y a veces cuando cruzábamos juntos el arroyo, el riachuelo que seguía borboteando después de tantos años, se nos ocurría algún nuevo enfoque. Mientras paseaba con Morten se me pasó por la cabeza que, en «momentos de criticidad», la mente consciente siempre nos muestra algún acceso nuevo, alguna sensación más libre de quiénes somos con el apoyo de nuevas intuiciones o de recuerdos del pasado. Era tal vez una mente cuyas revelaciones en el seno de la consciencia podrían producirse en un nuevo «estado metaestable» que según Morten debía de estar en el fondo de un valle de probabilidad, el «estado de atracción» del flujo de un sistema complejo que absorbía los modelos de energía. Hablamos de cómo esta condición metaestable podría solaparse con el estado de criticidad —el equilibrio de la diferenciación y la vinculación que fluye entre la rigidez y el caos—, haciendo posible el surgimiento de la conciencia. Quizá, pensé mientras paseábamos, estas nuevas ideas han surgido gracias al asombro que provoca el jardín botánico, ya que al estar en la naturaleza se relajaban los filtros de la consciencia y surgían nuevas combinaciones en la conciencia. Puede que sea esa la razón por la que han surgido tantas nuevas perspectivas en este bosquecillo de bambúes durante todos estos años. Estos estados de discernimiento, como hemos visto, podrían ser momentos de nueva integración; momentos que se producen cuando damos sentido a la vida. Incluso cuando comparto estas ideas aquí contigo en el curso de nuestro viaje, parece que estos puntos de vista alcanzan una nueva claridad mientras están en la conciencia. La criticidad existente entre el caos y la rigidez, así como el estado metaestable que mantiene los modelos de energía en un prolongado pero momentáneo estado de descarga, nos permite percibir con los sentidos nuevas formas de concebir el mundo que nos rodea y el que llevamos dentro de la consciencia. Esta conservación de nuevos modelos de energía en la conciencia nos confiere la capacidad de llegar a nuevas conclusiones y tomar nuevas decisiones. Todavía queda mucho que reflexionar sobre los potenciales solapamientos de las características de la armonía conectómica y sus estados de metaestabilidad y criticidad con nuestra presentación de la rueda y la estructura 3-P. Es un paseo maravilloso, un viaje asombroso a través de la vida y junto contigo.

Con las nuevas tecnologías, como, por ejemplo, la magnetoencefalografía (MEG), que nos permite observar el momento preciso en que se producen las descargas neuronales, el papel central de las oscilaciones en el cerebro ha quedado cada vez más patente. Morten y sus colegas —Selen Atasoy, Gustavo Deco y Joel Pearson— han destacado la importancia de estas oscilaciones, pero también el hecho de que en todo el

cerebro se produzcan barridos oscilatorios que vinculan las zonas muy diferenciadas a un armónico conectómico, que es el que permite la coexistencia de la actividad cerebral y los estados mentales:

> La estructura de las pautas cerebrales armónicas más elementales nos ofrece un marco unificador y sumamente aclaratorio que pone de manifiesto el vínculo existente entre diversos descubrimientos en apariencia inconexos sobre los correlatos neuronales de la consciencia. El marco propuesto vincula los modelos espaciales de la actividad neuronal correlacionada no solo a las oscilaciones temporales de la actividad cerebral de los mamíferos, sino también a la anatomía y la neurofisiología del cerebro. Por tanto, esta estructura no solo nos proporciona nuevas herramientas para descomponer los complejos modelos de actividad neuronal en sus elementos esenciales, sino que también nos aporta un principio fundamental que vincula el espacio y el tiempo en la dinámica neuronal mediante las ondas armónicas, lo que constituye un fenómeno omnipresente en la naturaleza.*

Desde nuestra perspectiva del plano, la planicie y el pico, y teniendo en cuenta que estas oscilaciones ayudan a crear diversos estados de consciencia, el barrido sería una manera de expresar en términos sencillos lo que algunos armónicos del conectoma muestran en cualquier estado de ánimo y en la experiencia simultánea de ser conscientes. Cuando el estado metaestable de los armónicos —el atractor profundo del complejo sistema neuronal— se solapa con la criticidad —el estado oscilatorio que aparece en el límite de la activación entre el caos y la rigidez—, es posible, como comentábamos Morten y yo, que hubiera una convergencia que propiciara la aparición de la consciencia. Y tú y yo podríamos sugerir quizá que este proceso oscilatorio podría ser el correlato neuronal subyacente de lo que presentamos como perspectiva cuántica de un plano de posibilidad, esto es, el mar de potencial, el vacío cuántico. En este estado metaestable, los modelos de energía permanecen más tiempo en la consciencia; en este estado integrado de criticidad, es posible acceder a nuevas posibilidades. Y entonces los modelos emergentes del flujo de energía e información podrían experimentarse y transformarse de manera consciente en el interior de la conciencia. Son dos perspectivas compatibles; una actúa en el plano de los sistemas complejos y sus estados críticos y metaestables, y la otra en el probabilístico de la dinámica cuántica. La energía se manifiesta en los niveles macroscópico y microscópico de la realidad. Los sistemas complejos como el cerebro pueden actuar en el nivel macroscópico, en tanto que las características cuánticas son más fáciles de observar en el nivel microscópico. En ambos niveles de análisis, descender al plano de posibilidad es una forma de imaginar cómo abrir la conciencia para que se pueda crear una gama más amplia de armónicos conectómicos y propiciar un surgimiento menos reprimido de las probabilidades de filtraje de las planicies y de las realidades de los picos. Aprovechando el centro, descendiendo al plano, se libera la mente. Los armónicos del conectoma son una manera fascinante de ver los correlatos neuronales de los perfiles energéticos situados bajo el plano de posibilidad. Puesto que la rueda de la conciencia nos permite aprovechar el

centro, acceder al plano, esta práctica nos ayuda a estar más presentes cuando abrimos la mente a las vastas posibilidades que nos ofrece la vida y de las que rara vez sacamos partido en nuestra existencia cotidiana.

COEFICIENTES DE BARRIDO, ESTADOS DE ÁNIMO

En el caso de la mente consciente, nuestro modelo 3-P nos permite explicar también lo que se ha dado en llamar *estados de consciencia*. Podemos ver que, en un momento dado, el estado de probabilidad general articula una forma combinada que ha sido creada por el barrido oscilatorio de vinculación y que podría representarse como un bucle que conecta el plano con los valores supraplanares. Dicho de otro modo, tu identidad en un momento dado puede combinar la conciencia de la posición de probabilidad del plano —el conocimiento— con un bucle que la pone en relación con una posición de probabilidad situada por encima del plano en forma de planicie o pico: los posibles datos conocidos. Esta visión de un bucle de atención nos ayuda a resolver un confuso elemento de la estructura 3-P en el que quizá ya te hayas fijado, algo que se halla implícito en la pregunta siguiente: ¿cómo podemos ser «conscientes» y asimismo «conscientes de algo» si ese algo es una posición de probabilidad situada *sobre* el plano de posibilidad y la conciencia misma surge del plano? Recurriendo a los descubrimientos de la neurociencia sobre la oscilación, podemos observar que ese bucle se presenta como algo homogéneo tanto en el barrido a 40 Hz como en los armónicos del conectoma. Algo similar se observa en los campos de energía, en los que podemos ver, por ejemplo, que la luz tiene forma de onda en su distribución probabilística como espectro de valores. Cuando la luz es una onda, su espectro está presente. Cuando los protones se presentan como partículas, un valor concreto se manifiesta desde una gama de posibilidades. La luz puede ser tanto un valor particular —una partícula— como una gama de valores, es decir, una onda.

Dentro de este barrido oscilatorio al que llamamos sencillamente *bucle* pueden darse distintos niveles de participación en las distribuciones de probabilidad 3-P. En un extremo tenemos el barrido prácticamente entero en el plano y que podría llegar a ser un estado de conciencia receptiva y muy abierta, porque gran parte de este estado se encuentra en el plano de posibilidad. Desde la perspectiva de la rueda, podríamos decir que se trata de un estado en el que domina el centro y representarlo como un coeficiente alto del bucle en el diagrama 3-P, por cuanto el porcentaje del ciclo en el plano es dominante.

Ser conscientes de algo que no sea la conciencia misma supone tener una parte del estado de energía, esto es, de todo el espectro de valores de probabilidad, desde cien hasta casi cero, incluidas las posiciones supraplanares que están conectadas con el plano de posibilidad mediante la circulación oscilatoria. Una parte de ese estado probabilístico

en ese momento concreto del tiempo se encuentra en el plano; pero hay otra parte que está encima del plano, y así es como tomamos *conciencia* (plano) de las *cosas* (sobre el plano).

Pongamos que estás prestando atención a la respiración. En un momento dado puedes tener *en el plano* el 50 % de las descargas neuronales a 40 Hz (con independencia de que el cerebro sea capaz o no de manifestar ese estado de probabilidad), de modo que estás siendo consciente; y el otro 50 % del barrido está por encima del plano, en el pico de la respiración —el conducto sensorial de esa sensación corporal—, conque la respiración es justamente *aquello* de lo que eres consciente. En esta combinación probabilística de 50/50, hay un equilibrio entre el centro y el perímetro. Así es como conoces (plano o centro) el hecho conocido (posición supraplanar o perímetro).

He aquí algunos términos posiblemente equivalentes: 1) *barrido* oscilatorio equilibrado del estado de energía neuronal; 2) *conciencia plena* de la respiración; 3) *radio* que conecta el centro con el perímetro; y 4) *bucle* que vincula el plano al pico. El gráfico situado al final del capítulo 13 muestra estos términos y cómo se corresponden entre sí. A la proporción o equilibrio entre la conciencia y la cosa de que eres consciente vamos a llamarla *coeficiente de barrido* o, simplemente, *barrido*. Puedes tener un barrido que domina el plano o un barrido que domina el pico, cada uno de los cuales indica la relación entre el conocimiento y los hechos supraplanares conocidos que determinan el estado de consciencia.

Hagamos la prueba con otro estado de energía oscilatorio. Digamos que te distraes y que focalizas la atención en una reunión que vas a tener la semana que viene. Podrías decir que «te perdiste en el perímetro» porque dejaste de centrarte en la respiración y empezaste a pensar en la reunión. En lugar de un centro abierto, o de acceder con facilidad al plano, olvidándote del ejercicio de la respiración, ahora tienes el 99 % del barrido en el pico de la inquietud por la reunión y el 1 % en el plano. Esta preocupación se apoderó hasta tal punto de la conciencia que perdiste de vista tus intenciones, es decir, te dejaste llevar por tus problemas, prestándoles atención solamente a ellos y olvidándote de otras cuestiones, como el hecho de que en ese momento estabas haciendo un ejercicio de respiración. ¿Te suena? Antes de que sucediera esto, probablemente no tenías puesta en la reunión la atención no focalizada ni dabas valor e importancia no consciente al futuro acontecimiento *fuera de la conciencia*. Estas preocupaciones podrían entenderse como puntos periféricos activados, con unos modelos de energía de planicies y picos activados pero desconectados del plano. Así sería la atención no focalizada: activaciones que *no* son arrastradas con el plano.

Si tomamos la rueda como metáfora, resulta que te perdiste en el perímetro cuando el desasosiego que sentías por la reunión arrastró hacia esta la atención *focalizada*. Este es el radio de la atención focal. Como si fuera un mecanismo, el barrido osciló con los valores supracenitales de la reunión y tú fuiste *absorbido* por el pico a medida que tu atención focalizada era arrastrada hacia la sensación de inquietud que te produce dicha

reunión. Perdiste temporalmente la espaciosidad del equilibrio cuando tu coeficiente de barrido pasó a depender demasiado del pico. Pero la parte del cerebro que evalúa la importancia de lo que está sucediendo —tus circuitos de notabilidad, que incluyen la ínsula— se activa enseguida y te produce una sensación que, si pudiera hablar, diría: «Eh, el contenido de tu conciencia no está donde debería estar. ¡Te has distraído!». Recuerda que esto solo significa que eres un ser humano que tiene una mente. No estás haciendo nada malo; solo estás siendo humano. Por suerte, tu red de prominencia continúa haciendo un seguimiento sin que tú lo sepas, pues, como gran parte de nuestra mente, funciona fuera de la conciencia. Cuanto más ejercites el sistema de prominencia, sobre todo mediante el aprendizaje, tanto más fuerte se hará. Aquello que practicas con voluntad crea un estado repetido que se convertirá en un rasgo que funciona en segundo plano sin esfuerzo o energía consciente.

La consciencia utiliza energía, y el hecho de mantener las cosas en la conciencia por medio de la atención focalizada exige el uso de valiosos recursos, pero además es algo que está necesariamente limitado por la cantidad escasa de elementos en que por lo general podemos centrarnos en un momento determinado. Cuando las preocupaciones se adueñan de la atención focalizada y llenan la conciencia, la respiración deja de ser protagonista.

Así pues, ahora tienes un circuito de prominencia fuerte, que has estado ejercitando mediante la práctica de la rueda, un circuito que «te cubre las espaldas» y crea el pico del «centrémonos en la respiración», el cual compite con el pico de las preocupaciones causadas por la reunión. Pero pronto se convierte también en parte del barrido, conectando el pico de prominencia con el plano de la conciencia. Ahora podrías oírlo incluso como si se tratara de dos voces interiores que al fin y al cabo están dentro de la consciencia: la una preocupada por la reunión, la otra diciéndote que vuelvas a centrarte en la respiración. Estos dos picos, estos dos pensamientos, podrían interpretarse como dos puntos periféricos: la reunión y la supervisión de la prominencia. Y ahora recuerdas —traes a la memoria— que estás haciendo un ejercicio de respiración. Ha llegado el momento de cambiar de dirección, y así, como cambiando de marcha, estás ejercitando la *capacidad de modificación* que fortalece la mente normativa; el pico de la respiración vuelve a su sitio, el pico de la reunión se aleja, y tú vuelves a poner el 50 % del barrido en la respiración y el otro 50 % en el plano.

Puedes meterte incluso en «el flujo de la respiración», y tener el 99 % del barrido en el pico respiratorio y el 1 % en el plano. *Has decidido perderte en el flujo* de *la sensación de la respiración*, pues esto es lo que esta tarea te invita a hacer: no te estás distrayendo o perdiendo en un pico irrelevante, en un molesto punto periférico. *Estás organizando el coeficiente de barrido*. Al recuperar la atención focalizada, devolviste la conciencia a la respiración y ahora estás entrando en el conducto sensorial de la respiración. El dominante sentido de control percibe que vas por el buen camino y no se inmiscuye en la conciencia, sino que observa entre bastidores, como una planicie capaz

de filtrar lo que surge o lo que no, una planicie que en este momento no está implicando al plano de posibilidad en sus actividades ni interfiriendo en la experiencia de ser consciente. ¡Disfruta del flujo!

De este modo, la atención tiene una relación fundamental con el filtraje de las planicies. Cuando la planicie dirige el flujo de energía, está haciendo lo mismo que la atención. Cuando la planicie determina cómo ha de conectarse el bucle con el plano, cuando ese filtraje está activando y organizando ciertas posibilidades y vinculándolas a la conciencia en el plano, ya no es la simple atención la que está en activo: es atención focalizada. De este modo, el bucle del diagrama 3-P se identifica con las oscilaciones a 40 Hz que se producen en el cerebro, las cuales están en correlación con ese ser *conscientes de algo*, esto es, con la atención focalizada. Desde este punto de vista, una planicie sería nuestra interpretación 3-P de cómo un estado de ánimo utiliza la atención para dirigir de manera selectiva el flujo de energía e información, determinando en este caso aquello de lo que tomamos conciencia. Cuando este flujo entra en la conciencia, cuenta con un bucle que conecta el plano con el valor supraplanar. En nuestra imagen de la rueda, habíamos colocado un radio que conectaba el centro con el perímetro.

Al poco rato, algo cambia. Pongamos que tu mente empieza a vagar de nuevo, desplazándose hacia otro punto del perímetro, y se pone a pensar en la cena de esta noche. Esta cena puede ser también un valor de pico, reivindicando el valioso y reducido territorio del barrido a 40 Hz situado entre el plano y la planicie. Pero la respiración todavía está desplegándose, como si fuera algo a lo que ni siquiera estás prestando atención no focalizada: al fin y al cabo, sigues respirando. Te das cuenta de la distracción, te olvidas de la cena y vuelves a la respiración. El ejercicio continúa, y sigue fortaleciendo tu capacidad para dirigir la atención y acceder a la conciencia. Tu voluntad de practicar el ejercicio de la respiración forma parte de la planicie que te ayuda a reorientar el foco de atención hacia la respiración.

Con el equilibrio entre el plano y el objeto de conciencia que está por encima de él —este bucle del conocimiento y lo conocido—, la situación se presenta como un dominio 50/50 sobre el bucle. Estar concentrado en hechos conocidos equivaldría a 1/99, en tanto que estar fundamentalmente en el conocimiento y solo un poco en los hechos conocidos equivaldría a 99/1. Si el barrido se produjera solo por encima del plano, podríamos obtener un ratio de 0/100, lo que equivaldría a una ausencia total de conciencia. Así es nuestra vida mental no consciente. Desde el punto de vista estrictamente científico, esto podría ser una forma de describir la atención no focalizada. Pero si el bucle significara atención focalizada, ese valor cero no tendría mucho sentido en un dibujo, pues básicamente equivaldría a la ausencia total de barrido, y entonces ¿para qué molestarnos en dibujar un bucle? Por razones prácticas, si quisiéramos alargar un proceso no consciente que estuviéramos poniendo de relieve, el indicador 0/100 en lo que respecta al bucle nos permitiría al menos describir en términos gráficos cómo es esta actividad mental de fuera de la conciencia.

Ser conscientes con una mente bien abierta puede implicar un alto porcentaje en el plano, incluso excluyendo aquella «cosa» en particular de la que estamos siendo conscientes en ese momento. Esta es la experiencia que muchos describen como «centro en el centro», y que podríamos representarla como un bucle que solo está en el plano propiamente dicho, quizá un bucle con un valor 100/0, si queremos describir el coeficiente de barrido. Cien por cien en el plano y nada por encima de él: 100/0. Y cien entre cero da infinito, lo cual tendría su correlato perfecto en la percepción que tienen muchas personas en esta parte de la rueda, cuando reposan en el centro o descienden al plano de posibilidad. La gente describe este estado como una sensación de alegría, paz y lucidez.

Cuando el bucle muestra un coeficiente de barrido de 100/0, es decir, el «centro en el centro», se puede percibir la vastedad y espaciosidad de la conciencia, es decir, es la inmersión en la conciencia que se produce cuando hemos aprendido a acceder al plano de posibilidad y a disfrutar de la capacidad de experimentar una conciencia abierta y pura.

Yo a veces quiero perderme en alguna cosa, por ejemplo, en oler las rosas que hay a lo largo del camino por el que suelo pasar cada día. Me detengo, respiro hondo y me inclino sobre una rosa. Luego dejo salir el aire, visualizando cómo en la siguiente inspiración dejaré que la fragancia de la rosa llene mi experiencia, y entonces dejo que el conducto aromático llene mi coeficiente de barrido y domine la conciencia en ese momento. Decido actuar así de manera consciente y voluntaria, y el flujo de la fragancia de las flores es maravilloso. Siento que en ese momento no hay sitio para otros pensamientos, otras sensaciones, otras preocupaciones. Estoy solamente con la rosa. Si abro los ojos, puedo cambiar al canal visual, de manera intencionada, y dejar que la vista pase a ser el conducto dominante, absorbiendo los vistosos colores y las sutiles texturas de los pétalos y los tallos. Y, a partir de esta descripción, puede que ahora imagines cómo usa el término *flujo* el psicólogo Mihály Csíkszentmihályi. En el instante en que absorbo la fragancia de la flor siento que desaparezco y me veo, en la medida en que me lo permite el cuerpo en el que habito, fluyendo con la rosa. No es exagerado decir que en ese momento la energía que es la rosa y la energía que soy yo están esencialmente —en sus esencias— entremezcladas con mi conciencia. Y quizá ahora estoy abriendo simplemente la conciencia a la realidad fundamental de nuestra interconectividad. ¿Es posible, como han experimentado tantas personas después de practicar el ejercicio de la rueda, que en realidad no haya ninguna separación entre nosotros y las rosas de nuestro entorno? En esos momentos, cuando descendemos al plano de posibilidad, tomamos conciencia de la realidad, justamente en ese estado de presencia que surge del plano, cuando la rosa y mi cuerpo forman parte de un modelo de energía que fluye. No es que yo necesite construir esta idea, sino que dejo que la idea de mi yo y la idea de la rosa se

abran a este octavo sentido, permitiéndome sentir nuestra naturaleza profundamente interconectada. Esta realidad puede llegar a formar parte de mis pautas vitales y hasta de mi forma de vivir, incluso en momentos que trascienden ese flujo.

Otras veces imagino cómo crear un coeficiente de barrido más equilibrado y enlazo el plano con un pico concreto, dejando espacio suficiente para que quepa más diversidad en ese estado de consciencia, de manera que pueda tener en cuenta otras ideas, incorporar otros hechos, para dejar que la mente vague por un territorio desconocido. No estoy perdido en la experiencia; «yo» estoy allí como si fuera un ser tan presente como accesible, equilibrado en la vastedad del estado de consciencia que incluye la cosa en sí —la rosa— y la conciencia. Estoy en un bucle 50/50 de centro y perímetro, plano y pico, con espaciosidad suficiente dentro de la conciencia para abarcarlo todo y reflexionar sobre las cosas. ¿Recuerdas que comenzamos nuestro viaje reflexionando sobre un vaso de agua? Mientras paseo oliendo las rosas, agrando mi vaso de agua, y, por mucha sal que la vida le añada, o por muchos sabores que aparezcan, yo estoy dispuesto a beber.

Se dice que la atención focalizada tiene una capacidad limitada: solo podemos centrarnos en una actividad a la vez. Es posible que el aprendizaje de la regulación de nuestro coeficiente de barrido nos permita dirigir la atención exactamente a aquello en lo que queramos centrarnos y con lo que queremos llenar la conciencia en un momento o entorno determinados. Puedes practicar este sencillo ejercicio la próxima vez que comas con tus amigos o tu familia. Las comidas, como vimos en la primera parte, son un momento inmejorable para practicar el estar presente y ejercitar tu nueva capacidad de explorar la conciencia. Dite a ti mismo y diles a tus amigos que estás a punto de poner en marcha un cambio de coeficiente de barrido. Amplía el marco y aplica la experiencia durante un rato a la conversación con el resto de los comensales. Ahora puedes alterar un tanto el proceso, dejando que la comida que has estado ingiriendo pase desde su bajo emplazamiento en el barrido, algo que estaba simplemente en segundo plano, hasta el grueso del posicionamiento. Deja que las corrientes sensoriales del gusto, el olfato, la vista y la textura de los alimentos llenen la conciencia hasta que alcancen el 99 % del ratio: 1 en el plano, 99 en la sensación de las viandas. Este interés en los alimentos excluirá de la conciencia otros elementos, por lo que no será posible proseguir la conversación con este coeficiente de barrido. Céntrate en el flujo de la comida y la ingestión de esos nutrientes. Después de estar unos minutos absorto en los alimentos, sigue charlando. ¿Qué has notado? Muchas personas, cuando dirigen la atención focalizada, con su limitada capacidad, a una conversación, ya no pueden concentrarse en las cualidades sensoriales de los alimentos. Obviamente, no nos atragantamos con la comida ni nos pinchamos con el tenedor en la mejilla. Depositamos una pequeña cantidad del coeficiente de barrido en el proceso de masticar, tragar y usar los cubiertos, pero quedará muy poco disponible para el hecho de sentir la comida propiamente dicha. Por lo común focalizamos la atención en un solo proceso cada vez, y ahora verás que puedes cambiarlo a voluntad. Esto supone un cambio en tu coeficiente de barrido.

Cuando practicas el ejercicio de la rueda, a veces descubres que esta capacidad para determinar voluntariamente el coeficiente de barrido y alterar el estado de consciencia y el contenido de la atención focalizada sigue aumentando y reforzando tus experiencias. Hay un momento en que intervienen diferentes tipos de coeficientes de barrido, diferentes estados de consciencia, y ahora puedes integrarlos en tu vida.

Una vez que hemos aprendido a acceder al plano de posibilidad, este nos confiere la capacidad de tener una atención focal más sostenida, pero también la capacidad de aferrarnos a una sensación de libertad y flexibilidad para disfrutar de la amplia variedad de experiencias emergentes. Tal vez sea esto lo que Richie Davidson quiere decir cuando habla de cómo aumentar la capacidad de permanecer centrados y conscientes cuando las cosas a las que estamos prestando atención cambian. Mi propia sensación subjetiva cuando practico el ejercicio de la rueda es la de que hay una gran receptividad con la que experimentar y apreciar todo lo que surge.

Un parte de este viaje destinado a modelar *ad libitum* nuestros estados de consciencia alterando los coeficientes de barrido consiste en aprender a reconocer y liberar aquellos filtros de la consciencia que organizan directamente los aspectos familiares de la conciencia actual. Con la práctica, podemos liberar estas planicies para que sean más flexibles e incluso intentar que los picos surjan directamente del plano. Integrar tu vida te permite fortalecer la mente, haciéndote más presente por medio de esta fuente de concienciación.

Tener acceso al plano nos produce una sensación de pluralidad y cambio, de tranquilidad y vinculación.

CAPÍTULO

13

Asombro y alegría

Volviendo a la manera en que muchas personas han relatado su experiencia del centro de la rueda —esa sensación de vastedad, de apertura—, pensemos ahora cómo es posible que el plano de posibilidad nos permita acceder a tanta alegría, tanto amor e incluso tanto asombro.

El plano de posibilidad puede entenderse como una puerta de acceso a la integración. Como hemos visto, este plano, desde una perspectiva probabilística, puede visualizarse como la integración máxima, es decir, que está vinculado por sistema a todos los potenciales que están a nuestra disposición. Cuando accedemos al plano, cuando trasladamos la posición de la probabilidad al plano de posibilidad, dejamos que los elementos de los picos y las planicies se relajen y se unan a la vasta gama de experiencias potenciales que la vida nos ofrece sin necesidad de controlarlos o de comprenderlos siquiera. Permanecemos en lo que es y estamos abiertos a lo que puede ser. La grandeza de estar simplemente vivos pasa a ser la perspectiva desde la que experimentamos la presencia en nuestra vida cuando vivimos desde el plano.

Desde la *experiencia subjetiva de estar en el plano*, llegamos a acceder a un estado de asombro cuando tenemos la sensación de que hay muchas cosas más que nuestro sentido de identidad individual —la mirada tierna, el aprecio del increíble regalo que supone estar simplemente aquí—, y esta alegría, esta gratitud, este asombro, llenan nuestra consciencia. Una vez que se experimenta esta sensación, ya sea practicando el ejercicio de la rueda, o evitando la práctica regularizada del ejercicio, o incluso en esos momentos en que el plano se vuelve accesible, nuestra mente vislumbra la vastedad y la amplitud inherentes al plano en la sensación de paz y bienestar que la embarga, y nosotros experimentamos una sensación de estar vivos que es absolutamente plena, natural, agradable y completa. Como ya mencionamos en la primera parte, Mary Helen Immordino-Yang ha observado que estos estados se activan por medio de descargas neuronales que se producen en las regiones troncoencefálicas relacionadas con los circuitos neuronales implicados en los procesos biológicos básicos. Este estado de asombro y gratitud, esta alegría de la vida, es una sensación interior de vitalidad y una sensación de vinculación con el mundo circundante. Nosotros sostenemos que el plano de posibilidad es el estado de probabilidad que da lugar de manera natural a la experiencia subjetiva de la alegría, el asombro y la paz, de la afirmación de la vida, el amor y la interdependencia.

En la tercera parte de este libro exploraremos cómo acceder con más facilidad a este estado, y para ello volveremos a las historias de las personas que mencionamos en la primera parte del libro y a cómo utilizaron la metáfora de la rueda de la conciencia —en la teoría y en la práctica— para entrar en el plano de posibilidad aprovechando el centro de la mente.

Al expandir la conciencia liberamos la mente para experimentar el plano en su vasto y espacioso potencial. Cuando empezamos a pasar más tiempo en el centro de la rueda, llegamos incluso a sentir que los filtros limitan y construyen la experiencia de estar vivos, modelando nuestro sentido de identidad. Cuando esta nueva capacidad de descender al plano de posibilidad, de acceder a la conciencia abierta y de estar más presentes en la vida se refuerza, tenemos a nuestra disposición nuevas posibilidades de elección y cambio a medida que nuestra mente se vuelve más consciente e integradora.

¿Por qué integradora? Cuando descubrimos formas de ser más diferenciadas —formas de acceder a nuevas posibilidades que se actualizan como valores de probabilidad supraplanares—, nos vinculamos a un abanico de estados mucho más amplio que el que habrían permitido unas planicies que filtran y restringen nuestra vida. De una manera portentosa, el plano de posibilidad se nos presenta como el origen de la concienciación, pero también como lo que genera nuevas opciones para la vida. La consciencia nos proporciona opciones vitales y la propia capacidad de cambio, no solo porque nos permite hacer una pausa para reflexionar, sino porque nos da acceso a la fuente de nuevas opciones.

Si esta estructura 3-P coincide con tu propia experiencia, tal vez llegues a descubrir que al hacerte más consciente te haces también más libre. La conciencia y el aprovechamiento de un plano abierto lleno de nuevas formas posibles de estar en el mundo proceden exactamente de la misma posición probabilística que aparece en el viaje del flujo de energía de la mente. Cuando dejamos que estos nuevos y diferenciados potenciales surjan de manera natural y se vinculen por sí mismos, cuando «nos quitamos de en medio» y descendemos a la conciencia del plano, aprovechando la experiencia del estar sencillamente presentes y nuestra confianza en el proceso de concienciación, el impulso innato de promover estados más integradores puede salir por sí solo. Acceder al plano de posibilidad es la forma natural de que surjan estados más integrados.

TABLA DE CORRELACIONES ENTRE LAS EXPERIENCIAS MENTALES, LAS METÁFORAS Y LOS MECANISMOS

Ahora que hemos llegado al final de la segunda parte podemos exponer de manera gráfica algunas de las ideas que hemos explorado durante nuestro viaje. En la tabla siguiente se enumeran los términos empleados y su marco conceptual. En la primera columna verás palabras que suelen utilizarse para aludir a la «mente como experiencia subjetiva». En la segunda hay términos relacionados con la metáfora de la rueda de la

conciencia, tanto en la teoría como en la práctica. En la tercera columna encontrarás las ideas de la perspectiva 3-P, incluidos el plano, las planicies y los picos. En la cuarta columna hay ideas relacionadas con los correlatos neuronales de la consciencia, y en la quinta se usa terminología relativa a nuestro análisis general de la mente.

La mente y la experiencia subjetiva	**La metáfora de la rueda de la conciencia**	**El diagrama 3-P y el mecanismo**	**Correlación neuronal/ actividad cerebral**	**Otros términos relacionados con la vida mental**
Conciencia	Centro	Plano	Alta integración	Consciencia
Atención focalizada	Radio de la atención	Bucle de barrido	Barrido a 40 Hz desde el tálamo hasta el córtex	Concentración
Sensación (los cinco sentidos del mundo exterior y el sexto sentido del cuerpo)	Primeros dos segmentos del perímetro	Picos de activación con filtraje mínimo	Regiones cerebrales lateralizadas en activo, incluidas las cortezas sensoriales y la ínsula	Canalización
Actividades mentales (séptimo sentido)	Tercer segmento del perímetro	Picos que surgen a menudo desde las planicies	Regiones corticales, incluida la red neuronal por defecto (RND)	Construcción
Sensación de interconexión: conexiones relacionales percibidas como canalización y construcción (octavo sentido)	Cuarto segmento del perímetro	Picos que surgen directamente del plano y de las planicies	Memoria, sensación y resonancia con estados de energía procedentes de otras personas y del planeta: nuestras relaciones; energía procedente del entorno	Conexión

TERCERA PARTE

Historias de transformación en la aplicación de la rueda. Cómo aprovechar el centro y vivir desde el plano de posibilidad

En la tercera parte de nuestro viaje, ahondaremos en la utilidad de la rueda de la conciencia como metáfora que ilustra una idea y como ejercicio que podemos poner en práctica para integrar la consciencia.

Para poder explorar el modo en que la rueda de la conciencia fomenta el crecimiento y la curación en nuestra vida cotidiana, vamos a volver a las personas que te presenté en la primera parte del libro. Hablaremos de: Billy (cinco años), el niño que aprendió a no pegar; Jonathan (dieciséis años), el joven que era una montaña rusa emocional; Teresa (veinticinco años), la mujer que de pequeña había sufrido un trauma del desarrollo; Mona (cuarenta y cuatro años), la madre que no aguantaba más y estaba perdiendo la paciencia con sus tres hijos; y Zachary (cincuenta y cinco años), el empresario que aprendió a estar en el mundo, lo que le abrió un nuevo camino en la vida.

Tras explorar sus experiencias, ilustraremos más a fondo la perspectiva 3-P que introdujimos en la segunda parte y te prepararemos para que saques partido a estas ideas y estos ejercicios en tu propia vida a medida que nos acercamos a la cuarta y última parte del libro.

Ofrecer la rueda como una idea para los niños: Billy y la libertad del centro, la espaciosidad del plano

Instruir a los niños sobre la rueda de la conciencia, ya sea en el colegio o en casa, o cuando se les prepara en el deporte o la música, es una manera excelente de mejorar su desarrollo. Como es una guía visual del funcionamiento de la mente, la rueda sirve a los niños para comprender de la mejor manera que poseen la capacidad de tomar decisiones sobre cómo vivir su vida. Al integrar en la metáfora de la rueda los conceptos de atención focalizada, conciencia abierta y buena voluntad, los niños tienen a su disposición algunos de los métodos científicos más importantes para gozar de buena salud y alcanzar la felicidad. Una de las ideas más básicas de la rueda planteada como si fuera un dibujo es que vemos con claridad que aquello de lo que somos conscientes —el perímetro— es diferente del centro, esto es, la circunstancia de tomar conciencia de las cosas. Esta idea tiene efectos muy positivos para los niños, igual que los tuvo para Billy.

En mi libro *La mente en desarrollo* encontrarás una extensa revisión de las investigaciones científicas que demuestran que la inmensa mayoría de los circuitos cerebrales se desarrollan durante los doce primeros años de vida, y que están determinados por nuestra estructura genética pero también por nuestras experiencias, entre las que sobresalen las relaciones con otras personas. Una relación es un modelo de comunicación —entre dos personas, por ejemplo— que implica la necesidad de sentir

que nos vean y nos comprendan, de que nos hablen y se preocupen por nosotros. La comunicación también implica una transferencia de ideas, ideas que modifican el desarrollo de la mente.

La historia de Billy es un buen ejemplo del modo en que las ideas nuevas expanden una mente joven, modificando el curso de la vida.

Recuerda que a Billy lo cambiaron de colegio cuando tenía cinco años porque había pegado a un compañero de clase en el patio. Su nueva profesora, la señora Smith, le enseñó la rueda de la conciencia como idea, como algo que él podía dibujar en una hoja de papel y luego aplicarlo a su vida interior y a sus acciones interpersonales. Un día, Billy buscó a la señora Smith y le pidió que le concediera un minuto para poner freno a su comportamiento y no pegarle a un niño que le había quitado la libreta en el recreo. Billy le dijo a su profesora que se había perdido en su perímetro y que debía regresar al centro.

Desde una *perspectiva mecanicista*, ¿qué crees que le había sucedido a Billy?

Una explicación factible es que la metáfora de la rueda permitió que Billy se diera cuenta de que sus ganas de pegar a Joey eran tan solo un punto periférico en una rueda que le ofrecía muchas más opciones desde el punto de vista de su respuesta emocional al mal comportamiento de su compañero. Dicho de otro modo, Billy no tenía que dejarse llevar necesariamente por ese impulso, sino que podía regresar al centro de su conciencia y tomarse su tiempo para pensar cómo quería proceder en realidad. Billy se sintió libre al volverse hacia el centro para acceder a otros puntos periféricos; desde la perspectiva de las tres pes, podía descender al plano de posibilidad para descansar en el espacio mental en el que había otras alternativas. Al detenerse tan decididamente en el plano, Billy podía elegir otras opciones que no fueran las de las planicies de la ira o las típicas reacciones antisociales que había aprendido de otras personas y que eran como poner el piloto automático.

La consciencia es lo que nos faculta para crear espacios entre nuestros impulsos y nuestras verdaderas reacciones; nos permite ser más flexibles en nuestras respuestas en lugar de actuar como autómatas. El centro no solo hace posible la conciencia, sino que también es la fuente de opciones que nos capacitan para aprovechar el conjunto de alternativas conductuales que tenemos a nuestra disposición.

Hemos definido la mente como un proceso emergente autoorganizado —materializado y relacional— que regula el flujo de energía e información. Estas constituyen la sustancia de la mente, y por eso Billy estaba aprendiendo a regular de otra manera este flujo. La regulación depende de la estabilidad de nuestra vigilancia, a fin de que podamos ver las cosas con más concentración, claridad, hondura y detenimiento. Recuerda que la mente, por su propio proceso de autoorganización, posibilita el desarrollo de la integración para que elementos emergentes liberados creen el flujo FACES: flexibilidad, adaptación, coherencia, energía y estabilidad (véase más arriba). Esta nueva forma de interpretar la rueda hizo posible que un niño de cinco años

estableciera una distinción entre el conocimiento del centro y los hechos conocidos del perímetro. ¿Qué significa esto? Significa que la idea y la imagen de la rueda liberaron la mente de Billy y le permitieron integrar su conciencia y tomar nuevas decisiones.

Mientras revisamos esta historia de un niño que se da cuenta de que el impulso de usar los puños puede sustituirse por una reacción más amable y bondadosa, conviene considerar hasta qué punto la bondad y la amabilidad son en realidad el resultado de la integración. Si el espacio que hay entre una interacción negativa con una persona y nuestra propia respuesta se abre literalmente gracias al aumento de la conciencia, entonces nuestras interacciones con los demás se vuelven más amables y bondadosas, es decir, se integran mejor. Sin embargo, a veces las cosas se nos atraviesan: hay momentos en que sentimos que nuestras necesidades no están siendo satisfechas, o pasamos por situaciones difíciles en casa o en nuestra pequeña comunidad. Aunque la integración sea un impulso innato, hay acontecimientos internos o interpersonales que pueden obstaculizar ese empuje hacia la integración, hacia la necesidad de ser amables y bondadosos con los demás. Los bloqueos de la integración pueden deberse a problemas del desarrollo, y esos bloqueos nos arrastran hacia las orillas del caos y la rigidez. En esas orillas estaba Billy antes de acudir a la señora Smith, y este flujo central es adonde Billy parece querer ir.

La mente está dentro de nosotros y entre nosotros; es tanto interior como interpersonal. La señora Smith creó un entorno social y emocionalmente inteligente para fomentar la participación mental e interpersonal de sus alumnos. En su clase se fomentaba la reflexión y se estimulaba la integración. Podríamos decir que la señora Smith cultivaba un campo social generativo. La mente interior de Billy contaba con una idea, una metáfora y una intermente que le proporcionaban vinculación y aceptación para que la plenitud de su ser, de quién era y quién podía llegar a ser, se viera reforzada por estas nuevas experiencias integradoras.

En nuestro interior y en las relaciones con los demás, estamos condicionados por el hecho de que la mente es tanto corpórea como relacional.

Podríamos decir que, gracias a la imagen y a la idea de la rueda y gracias a este nuevo entorno, Billy podía acceder a otras posibilidades que no fueran los modelos de comportamiento que había aprendido. El camino que conduce a ese cambio implica reflexión, esto es, la obligación de abrir la mente a la libertad del plano. Lo que hace esa conciencia receptiva es allanarle el camino para que reflexione sobre lo que su mente interior y su intermente están haciendo en esos momentos, facilitándole también el acceso a un conjunto de posibilidades que antes no estaban a su alcance. Quién sabe, la conciencia podría estar incluso dirigiendo las actividades neuronales de la RND hacia unos filtros más flexibles y adaptativos que hacen posible el surgimiento de un nuevo sentido de identidad y una nueva forma de estar en el mundo. ¡Vamos, Billy! ¡Vamos, señora Smith!

Vemos aquí la importancia, para nuestro propio entendimiento, de conocer los mecanismos potenciales que expresa la metáfora. Como es natural, a Billy le mostraron la imagen de la rueda, que es una metáfora, y no la imagen del plano de posibilidad, que es el mecanismo que propongo yo. Billy pudo utilizar la idea de manera metafórica, y probablemente a esa edad no hubiera podido utilizar los mecanismos propuestos aquí, ya que son demasiado abstractos. Incluso con la metáfora, Billy sufrió una profunda y, con suerte, duradera transformación interior e interpersonal. Prepárate para leer lo que mis hijos dicen que no sé contar, o sea, un chiste: que las metáforas sean contigo, Billy.

A medida que vamos dejando atrás la infancia y la adolescencia, tener conocimiento del plano de posibilidad como mecanismo de la mente resulta útil para comprender nuestra vida interior. Sin embargo, algunas personas no necesitan este mecanismo; lo único que necesitan para integrar la consciencia es la metáfora de la rueda. A mí me parece que las frases «espaciosidad de la consciencia» y «la consciencia crea opciones y cambios» son ciertamente aplicables a la imagen de la rueda y al concepto de «dominar el centro». La rueda es una imagen que nos sirve para visualizar de manera metafórica aspectos clave de la mente.

El diagrama 3-P nos permite ver detalles más sutiles y también el mecanismo del plano de posibilidad como fuente originaria de esta espaciosidad y libertad. Por ejemplo, nos deja visualizar, y decir, por qué la consciencia posibilita las alternativas y los cambios, pues la conciencia nos hace bajar al mismísimo espacio matemático donde nos esperan otras opciones. Como afirma Michel Bitbol: «El vacío cuántico está esperando a que la activación forme "partículas", del mismo modo que el aire, una vez que el sol y el agua están ahí, está esperando a que un observador o una cámara den lugar a un arcoíris».* Aunque no haya sido corroborada por la física, mi propuesta consiste en que la conciencia misma emerge desde el plano de posibilidad, que bien podría ser el vacío cuántico, el mar de potencial desde el que los modelos básicos de energía —los cuantos o «partículas»— llegan a nuestro mundo. La estructura 3-P nos ayuda a comprender por qué podemos elegir nuevos modelos de flujo de energía e información a partir del plano de posibilidad. Tú y yo sabemos que hay diferentes enfoques para cada uno de nosotros, por lo que encontrar lo que funciona mejor para ti, o para las personas con las que trabajas en las distintas etapas de tu vida, o con las que hablas durante una cena, nos lleva a hacer ajustes de consideración en los planos —metáfora sola o metáfora con mecanismo— que ocupamos en el curso de un debate sobre la naturaleza de la mente y de la consciencia.

Hemos afirmado que la conciencia, el conocimiento de la consciencia, emerge desde un plano de posibilidad, un mar de potencial, el generador de diversidad, el vacío cuántico. Con este enfoque 3-P de un mecanismo que trasciende la metáfora, resulta evidente que la conciencia de la consciencia está inextricablemente entrelazada con la espaciosidad de las posibilidades. Como hemos visto, darle a Billy acceso a una conciencia expandida no es solo darle tiempo para reflexionar, sino también mostrarle

nuevas formas de responder para que no se limite a reaccionar de manera automática. La consciencia consiente las opciones y los cambios porque la *reflexión* sobre las opciones y los *recursos* de las reacciones alternativas surge de la propia posición de probabilidad, es decir, del plano de posibilidad. Ese es un concepto que solo el debate sobre los mecanismos mentales puede aclararnos, pero ahora vamos a aplicarlo a nuestra metafórica teoría y práctica de la rueda de la conciencia.

Si te resultan útiles todos estos análisis de los mecanismos, pues estupendo. Espero que al menos te resulten interesantes. A medida que analicemos las experiencias de otras personas, es posible que te preguntes en qué afectan sus vivencias a tus propias costumbres y a tu forma de utilizar el centro o de acceder al plano de posibilidad.

Los cambios provocados por el acceso cada vez mayor de Billy a su plano crearon un nuevo conjunto de probabilidades aprendidas. A su vez, el nuevo aprendizaje de su cerebro posiblemente alteró también la probabilidad de descargas neuronales en nuevos modelos; como hemos visto, en eso consisten la memoria y el aprendizaje, en cambios de probabilidad. En nuestro diagrama 3-P, interpretaríamos estos modelos de probabilidad modificada como si se tratara de sus recién configuradas planicies, subpicos y picos. El pico de actualización de sus actos era ya muy diferente porque Billy «volvió a su centro» y tomó nuevas decisiones desde su plano de posibilidad, lo que le permitió no tener que activar el pico consistente en pegar al otro niño.

Incluso los filtros de consciencia de Billy, que son las planicies de la RND de su sentido de identidad, probablemente cambiarán a causa de esta nueva forma de estar en el mundo. Los otros responderán de manera distinta a las reacciones de Billy, y el sistema reforzará su diferenciación personal, vinculada ahora a la clase de la señora Smith. El hecho de mostrar a Billy la rueda le dio la oportunidad de integrarse más en su mente interior y en su mente relacional. Mediante un refuerzo positivo continuado y la independencia que supone pasar de ser reactivo a ser reflexivo, receptivo y sensible, Billy encontrará a buen seguro una forma más integrada de estar en el mundo; está aprendiendo a vivir desde el centro, a acceder a su plano, por dentro y por fuera.

CÓMO EXPLICAR LA RUEDA A LOS ADOLESCENTES: JONATHAN Y LA MONTAÑA RUSA DE LAS PLANICIES Y LOS PICOS

La adolescencia es un período de grandes cambios físicos, fisiológicos, neurológicos y sociales. En el libro titulado *Tormenta cerebral: el poder y el propósito del cerebro adolescente*, explico tanto a los adolescentes como a los adultos que los educan la esencia de esa etapa de la vida. Describo esa esencia con el acrónimo inglés ESSENCE, que significa, quién lo diría, «esencia».

ES representa la *emotional spark* [chispa emocional] de esta etapa de la vida en que el cerebro se está remodelando. Durante esta fase, la región límbica experimenta una serie de cambios que provocan emociones más intensas y estados de ánimo menos

previsibles. Desde una perspectiva 3-P, esto sería como cambiar rápidamente unos picos y planicies que luego dan lugar a confusos pensamientos, emociones y recuerdos. Lo malo de esta chispa emocional es el humor endiablado y la irritabilidad; lo bueno es la pasión y la vitalidad.

SE representa el *social engagement* [compromiso social]. Los adolescentes están hechos para la conexión y la colaboración, pero la escolarización de los jóvenes implica a menudo una sensación de precariedad e inadecuación. Las relaciones sociales son uno de los elementos más importantes para llegar a tener una vida sana, feliz y longeva, y es en la adolescencia cuando aprendemos muchas de nuestras habilidades sociales. Pero con tanta tensión y privación del sueño como hoy se aprecian entre los adolescentes, el tiempo de conexión con otras personas se ve reducido en muchos jóvenes. Suponemos que esas experiencias configuran la RND y agravan la sensación de aislamiento. Lo malo del compromiso social es que se cede a la presión de los demás y se pierde una brújula moral para llegar a formar parte del grupo; lo bueno es la conexión y la colaboración.

La *N* de ESSENCE es la *novelty seeking* [búsqueda de novedades]. Los cambios que se producen en los circuitos límbicos y en su sistema de recompensas empujan al adolescente a buscar experiencias desconocidas, inciertas y, en ocasiones, peligrosas. Un cambio en la apreciación valorativa del sistema límbico puede crear lo que se denomina «pensamiento hiperrelacional», en el que solo adquieren importancia los aspectos positivos de una decisión, es decir, las planicies anímicas que crean cambios positivos en los picos emergentes. El aspecto negativo de la búsqueda de novedades es la asunción de riesgos y la muerte; el aspecto positivo es el coraje para vivir una vida plena.

Por último, *CE* representa la *creative exploration* [exploración creativa]. Si la infancia es un período para empaparse de lo que saben los adultos y para comprender el mundo tal como es, la adolescencia, en cambio, es una etapa durante la cual se empieza a poner en duda el conocimiento de los adultos y a imaginar no solo cómo podría ser el mundo, sino también cómo debería ser. La desventaja de la exploración creativa es una sensación de decepción, desengaño y desesperación muy extendida entre los adolescentes, pues los adultos a los que hasta hace poco veneraban como a dioses ahora les parecen como mucho «personas normales y corrientes»; la ventaja es la imaginación.

Con sus ventajas y desventajas, la ESSENCE de la adolescencia presenta tanto retos como oportunidades. La clave para que los adolescentes tengan un desarrollo positivo consiste en promover la pasión, las relaciones personales, el coraje y la imaginación.

La forma de tratar a los adolescentes durante esta etapa —desde nuestra perspectiva de padres, tutores, profesores o entrenadores, o desde el punto de vista social— no solo influirá en su propio desarrollo individual, sino también en el futuro del mundo. La adolescencia es un período durante el que se nos ofrecen muchas oportunidades, pero a menudo la vemos como una etapa por la que hay que pasar lo más rápidamente posible. A veces tenemos ideas equivocadas que nos impiden comprender la importancia de este período de la vida; en todo el mundo existe el falso mito de que el descontrol hormonal

provoca un comportamiento alocado. Lo bueno es que la remodelación del cerebro adolescente nos permite conferir a los jóvenes la capacidad de utilizar la mente y la vida para optimizar el desarrollo del cerebro durante este período de rápida transformación.

Desde la perspectiva 3-P solo podemos imaginar cuán diferentes son las planicies filtrantes de un adolescente en comparación con las que tenía durante la infancia e incluso con las que tendrá de adulto. Las planicies son los filtros que determinan qué picos surgen, permitiéndonos así visualizar la ESSENCE de estos cambios de la adolescencia que modifican no solo el comportamiento, sino también las experiencias conscientes. Las planicies hacen las veces de filtros, modelando lo que surge en forma de picos de actualización del conjunto de posibilidades que hayan elegido. Estos filtros determinan el procesamiento de información no consciente e influyen en aquello que entra en la conciencia, pues también sirven de filtros de la consciencia que construyen nuestra identidad en el mundo. Como puedes imaginar, los cambios que tienen lugar en las planicies durante la etapa adolescente nos ayudan a comprender el rápido cambio del sentido de identidad que este importante período de la vida suele traer consigo.

El objetivo de la remodelación del cerebro en la adolescencia es que la poda de las conexiones neuronales cree más circuitos diferenciados y que la posterior formación de mielina establezca más vínculos. Sí, probablemente es lo que te imaginabas: si el cerebro adolescente es durante algún tiempo una zona en construcción, es porque se va a generar un cerebro más integrado.

He presentado la rueda de la conciencia como teoría y práctica en el libro que escribí para chicos y chicas adolescentes. La mentospección, la perspicacia, la empatía y la integración son algunas de las herramientas que les permiten construir una brújula interna para moverse por la vida durante ese período tan difícil y llegar a la edad adulta con un cerebro más integrado y una mente más fuerte.

Jonathan, el joven al que ya nos referimos en el primer capítulo y de quien también hablo en mi libro *Mindsight*, sufrió una serie de tormentas emocionales que casi le arruinan la vida. Además de ser las pasiones propias de una chispa emocional que formaba parte de su ESSENCE, estos cambios de humor eran asimismo los primeros síntomas de una enfermedad psiquiátrica que otros dos psiquiatras y yo tratamos como trastorno bipolar. Más tarde, algunos estudios científicos realizados en la UCLA y Stanford empezaron a investigar lo que algunos colegas y yo habíamos observado en casos individuales, esto es, que proporcionar alguna forma de entrenamiento mental, como, por ejemplo, el *mindfulness* y la rueda de la conciencia, modificaba el curso de la enfermedad.

La remodelación del cerebro adolescente implica la poda de importantes regiones cerebrales que intervienen en la regulación emocional. Este descubrimiento, junto con la posibilidad real de que el estrés aumente el proceso de poda neuronal y produzca más desregulación —sobre todo en el caso de las personas vulnerables desde el punto de vista genético, las cuales sufren entonces más estrés, más poda neuronal, etcétera—, supone

que la capacidad del cerebro para integrarse puede llegar a verse comprometida. La integración, recordemos, es a todas luces la base de la regulación sana, pues reajusta el estado de ánimo, las emociones, la atención, el pensamiento y los actos. Este estado de integración comprometido, carente de vínculos entre áreas diferenciadas, tal vez sea el origen de enfermedades psiquiátricas tales como la depresión maníaca o el trastorno bipolar. Los genes a menudo desempeñan un papel importante, al igual que los sucesos fortuitos, a la hora de hacer que el cerebro se vuelva vulnerable al deterioro de la integración, pero a veces esto solo se percibe en el curso de la remodelación cerebral que tiene lugar en la adolescencia. En realidad, la mayoría de los trastornos psiquiátricos, incluidos los problemas de ansiedad, mal humor y pensamiento inestable y las adicciones, suelen aparecer durante el período en que tiene lugar la poda sináptica y la mielinización. Jonathan parecía encontrarse en las primeras fases, cuando la remodelación cerebral se estaba viendo afectada por una vulnerabilidad genética. Como se comprobó posteriormente, la rueda fue un ejercicio muy útil para la formación e integración del cerebro.

A la larga, la práctica de la rueda permitió a Jonathan mantenerse con más seguridad en su centro y percibir el perímetro con más claridad. A medida que se fue abriendo su conciencia, Jonathan aprendió a acceder al amplio espacio del plano de posibilidad. Descansar en la receptividad del centro, acceder a la claridad y la tranquilidad del plano, es precisamente lo que necesitaba Jonathan para refugiarse de las tormentas que le provocaban los cambios de humor y de estado de ánimo. Esta nueva capacidad para vivir desde su plano de posibilidad hizo posible que sus intensos estados de ánimo y los caóticos y rígidos picos ejercieran menos control sobre su vida. Desde ese plano al que acababa de acceder —lo que él llamaba el poder de su centro—, Jonathan pudo percibir los puntos periféricos de sus altibajos emocionales y aprender a capear la tormenta con más lucidez. Una vez dominada la rueda de la conciencia, se mostró más esperanzado y con mayor confianza en la vida. En muchos modos, el aprender a vivir desde el plano de posibilidad le permitía calcular el grado de atención que podía elegir para sus reacciones emocionales. La espaciosa conciencia de la que ahora disponía era su recipiente ampliado, y el exceso de sal de sus tormentosas emociones disminuyó y se diluyó en esta vasta fuente de conciencia. Aprender a vivir con la presencia del plano, aprovechando el centro, hizo posible que Jonathan mantuviera estable la mente y, por añadidura, que pasase por la importante experiencia que le enseñó a dominar sus tormentas emocionales, haciéndole sentir que podía confiar en sí mismo, disminuyendo su sensación de desamparo y mostrándole que por fin podía confiar en su propia mente.

En el cuarto segmento del perímetro de la rueda, Jonathan se propuso seguir desarrollando la buena voluntad. Decimos «seguir» porque la práctica misma de la atención focalizada, como ya hemos visto, pone en marcha el proceso de ser buenos con nosotros mismos a medida que la mente se distrae y que dirigimos reiteradamente el foco de atención hacia lo que nos resulta conocido. El cuarto segmento se basa en la buena

voluntad. El desencanto que mostraba Jonathan consigo mismo, la sensación de que no podía confiar siquiera en su propia mente y los encontronazos con sus familiares y amigos a causa de sus arranques violentos y sus «crisis nerviosas» lo hacían sentirse muy mal consigo mismo y también con quienes estaban cerca de él. Jonathan estaba en el límite cuando lo conocí.

Desde una perspectiva 3-P, solo podemos imaginar cómo esta forma de estar fuera de control y la actitud negativa que desarrolló contra sí mismo durante aquellos meses tormentosos formaron una serie de planicies que dieron lugar a un modelo de hostiles diálogos internos, de conversaciones interiores que probablemente no hicieron más que empeorar su forma de hacer frente a una tormenta emocional inminente, agravando la intensidad de sus efectos. Al reforzar los filtros de la consciencia con sus repetitivas pérdidas de control, la mente de Jonathan tenía en esos momentos una estructura formada por rígidas planicies de las que solo podían surgir picos consistentes en inútiles pensamientos, sentimientos y recuerdos. Cuando vino a visitarme por primera vez, Jonathan se sentía atrapado y estaba desesperado porque no sabía cómo escapar de aquella situación. No había planicies de esperanza ni picos de pensamiento o sentimiento que augurasen una mejoría.

Aunque los tratamientos habituales para alguien con estos síntomas y este diagnóstico suelen incluir fármacos, por una serie de antecedentes médicos familiares los padres de Jonathan se opusieron al suministro de medicación, por lo que decidimos probar un procedimiento que entonces se consideraba poco convencional. Por suerte, el tratamiento funcionó, tanto a corto plazo, ya que Jonathan se volvió más estable, como a largo plazo, pues hemos visto que, quince años después, es un individuo que tiene seguridad en sí mismo, no toma medicación alguna y se maneja bien en la vida.

Para un cerebro en peligro desde el punto de vista genético y que está luchando por alcanzar un desarrollo integrador, el ejercicio de la rueda se presenta como un método adecuado. Pero las estrategias para adiestrar la mente no funcionan en todas las personas que tienen problemas de integración, por lo que, si se utilizan, debería hacerse bajo supervisión médica. Las técnicas de entrenamiento mental mejoran por lo general la integración del cerebro, y, por lo tanto, tiene sentido utilizar tales métodos con personas cuya propia integración neuronal es la causante de sus problemas. Las investigaciones demuestran que entre la población general el adiestramiento de la mente aumenta la integración neuronal de muchos modos, pues no en vano mejora el desarrollo del cuerpo calloso, que conecta los hemisferios derecho e izquierdo; el del hipocampo, que interviene en la memoria, y el de la corteza prefrontal, que pone en comunicación regiones cerebrales separadas entre sí. Por otra parte, la práctica de la meditación incrementa la interconectividad del conectoma, en el sentido de que enlaza esas zonas sutilmente diferenciadas que se encuentran distribuidas por el cerebro. Además, la RND es menos dependiente y está menos aislada, por lo que se integra mejor en el sistema

nervioso. Y, para aquellos que tienen una amígdala hipertrofiada, lo cual afecta a la reactividad emocional, el adiestramiento mental produce una disminución de este nodo neuronal excesivamente diferenciado.

Como ya dijimos, el Proyecto Conectoma Humano ha demostrado que uno de los mejores indicadores del bienestar físico y mental es la interconexión de un conectoma diferenciado, de ahí que los ejercicios mentales que estimulan la integración neuronal, sobre todo durante el período de remodelación cerebral, nos ayuden a recuperar la salud.

Si la remodelación cerebral durante la adolescencia tiene por objeto crear un cerebro más integrado y si, conforme a lo que sabemos, el ejercicio mental, junto con el desarrollo de la atención focalizada, la conciencia abierta y la buena voluntad, favorecen la integración neuronal, ¿por qué no ofrecer a los adolescentes estas técnicas integradoras durante este período de su vida? La respuesta parece sencilla: no hay ninguna razón para no hacerlo. Colaboremos todos para que los miembros de la siguiente generación se ayuden unos a otros y cuiden el planeta, promoviendo la ESSENCE de la adolescencia con el fin de que los jóvenes se desarrollen adecuadamente, lleven una vida feliz y productiva y contribuyan al progreso de la sociedad.

Si conocieras a Jonathan ahora, percibirías el poder que tiene la integración para liberar la capacidad natural de los adolescentes en lo que atañe a la pasión, la comunicación, el coraje y la imaginación. Ahora que tiene más de treinta años, Jonathan ya no es un adolescente, pero sigue poseyendo estas importantes cualidades. Su ESSENCE fue estimulada por la práctica de la rueda de la conciencia. El centro se convirtió en un refugio desde el que aprendió a experimentar con la mente y con sus tormentas interiores de una manera más regulada, y esa capacidad sigue acompañándolo hoy día. A partir de estas nuevas experiencias, apareció en su vida un nuevo conjunto de planicies con picos más optimistas y esperanzadores. Además, el acceso al plano de posibilidad abrió a las pasiones de Jonathan un espacio por donde alimentar sus intereses y canalizarlos de manera creativa hacia las productivas planicies y picos de sus aspiraciones personales y profesionales. Al desarrollar esta resiliencia y realizar un trabajo en ocasiones tan difícil, Jonathan se hizo un regalo que se seguirá haciendo en todos los viajes de su vida.

La rueda para padres y profesionales sanitarios: Mona y la libertad desde las recurrentes planicies y picos del caos y la rigidez

Criar y educar a los niños es una de las tareas más difíciles y gratificantes a que podemos consagrarnos. La forma en que los seres humanos, cuando somos lactantes, bebés, niños y adolescentes, nos relacionamos con quienes nos cuidan —nuestros padres u otras personas— determina en cierto modo la trayectoria de nuestro crecimiento y evolución. La teoría del *apego* nos ofrece una base científica que se apoya en los modelos universales de relación entre el niño y los padres u otros cuidadores en todo el mundo.

Según estas investigaciones hay cuatro tipos de relaciones de apego: seguro, evitativo, ambivalente y desorganizado. El apego *seguro* entre un cuidador principal y un niño se asocia a resultados positivos en muchos aspectos del desarrollo de este, entre los que se encuentran la capacidad para la resiliencia emocional, la autoconciencia y las relaciones mutuamente gratificantes con otras personas.

En el campo de la neurobiología interpersonal hemos resumido los descubrimientos realizados en los estudios sobre el apego, en la neurobiología y en otras disciplinas científicas, y hemos llegado a esta sencilla pero convincente conclusión: las relaciones de apego integrado que implican el respeto a los niños por su naturaleza diferenciada y suponen conexiones afectivas —relaciones seguras entre padres e hijos— conducen al desarrollo de la integración neuronal en los niños.

Nuestra capacidad para abrirnos a nuestros hijos les permite a ellos *diferenciarse* de nuestros deseos y expectativas como padres, al tiempo que se *vinculan* a nosotros mediante la comunicación respetuosa y comprensiva, haciendo posible que los circuitos integradores del cerebro se desarrollen de la manera adecuada. Esta integración neuronal es el mecanismo fundamental para la regulación óptima de la atención, las emociones, los estados de ánimo, el pensamiento, la memoria, la moralidad y las relaciones personales.

Las formas no seguras de apego, es decir, los otros tres tipos de apego —lo que en la bibliografía científica se denomina relaciones de apego *inseguro*— incluyen modelos de aprendizaje basados en experiencias que ponen en peligro estas funciones reguladoras. El apego es una medida relacional que surge de la conexión interpersonal, y no una característica innata del niño. Los niños se desconectan emocionalmente de los padres mediante relaciones de apego *evitativo*, se sienten confundidos a causa del apego *ambivalente* y llegan a tener auténtico miedo de sus padres por culpa del apego *desorganizado*. Cada uno de estos tres modelos de apego inseguro puede interpretarse como una integración relacional bloqueada, pues la evitación es diferenciación excesiva sin vinculación, la ambivalencia es vinculación excesiva sin diferenciación, y la desorganización va acompañada del terror, de una sensación de abandono que es todo lo contrario del apego.

Puesto que la integración cerebral es la base de las numerosas formas de regulación existentes —desde la atención y la memoria hasta las emociones y el pensamiento—, cuando limitamos la integración de manera relacional ponemos en peligro la capacidad del niño para desarrollar la integración neuronal y por tanto la regulación. De este modo, el apego inseguro crea obstáculos a la regulación, y de ahí que los individuos con apego desorganizado muestren más problemas en este campo. Los individuos con apego desorganizado comprometen de manera significativa la regulación de las emociones, el pensamiento, la atención e incluso la consciencia merced a un proceso denominado *disociación*, esto es, la fragmentación de los elementos que intervienen en la consciencia.

Recuerda que Mona (cuarenta y cuatro años) era una madre de tres hijos que con frecuencia se cerraba en banda y se distanciaba de sus niños o los asustaba y se asustaba a sí misma, pues tenía arrebatos de ira y tristeza. Estos arrebatos eran probablemente un ejemplo de disociación por estrés. Como a muchos padres abrumados, a nosotros hay momentos en que «se nos va la olla» y perdemos el control de los sentimientos, los pensamientos, las palabras e, incluso, del comportamiento. En el esquema del «cerebro en la mano» que mencionamos en la segunda parte, podemos entender esto como el súbito despegue de las áreas prefrontales del pulgar límbico y de las regiones troncoencefálicas de la palma, lo que da como resultado la pérdida del equilibrio y la rígida o caótica manera de interactuar con ese bloqueo temporal del cerebro. Al perder el equilibrio con respecto a su cuerpo y al mundo relacional, lo que le sucede a Mona —o a cualquiera de nosotros— cuando «pierde los estribos» es que interrumpe temporalmente su conexión con los niños. Sabiendo que esos arranques podían ser muy negativos para el crecimiento y el desarrollo de sus hijos, Mona buscó ayuda de inmediato; no quería transmitirles el terror que ella misma había vivido en su niñez.

Hemos visto que, cuando la integración está en peligro, cualquiera de nosotros puede desviarse de esa corriente de bienestar, de esa sensación de armonía y transparencia caracterizada por la flexibilidad, la adaptabilidad, la coherencia (resiliencia a lo largo del tiempo), la energía (vitalidad) y la estabilidad. En lugar de ese armonioso flujo de la integración, nos desplazamos hacia las orillas del caos o la rigidez. Sé que a mí mismo me puede suceder eso de vez en cuando, y si en ese momento resulta convincente, es porque te arrastra hacia un estado de activación, pero sentirse tan fuera de control es agotador y a menudo humillante. Es posible, y lo sé por experiencia, ser perfectamente consciente de un estado de caóticos arrebatos o de un rígido repliegue y, sin embargo, sentirse incapaz de hacer un cambio. A veces, en esos momentos, te parece incluso «bien», lo cual justifica tu reactividad conductual. Pero pronto te sientes vacío, y, en otro nivel, en otro estado, sabes que no estás dando lo mejor de ti mismo. La mayoría de los libros que he escrito sobre educación infantil analizan este importante descubrimiento para nosotros en cuanto padres.

Así de desbordada se sentía Mona por la «carga» de tener que criar a sus hijos sin demasiada ayuda por parte de su marido ni el apoyo de sus familiares, amigos o vecinos.

Como ya mencionamos más arriba, Mona empezó a practicar el ejercicio de la rueda, cosa que le permitió gestionar los recursos internos necesarios para estar más presente y ser más consciente, lo que le brindó, además, un apego seguro para con sus hijos. A fin de comprender cómo se desarrollaron los acontecimientos, observemos el progreso de Mona desde la perspectiva del apego. Según las investigaciones sobre este campo, un vínculo seguro entre progenitor e hijo comporta patrones de relación en los que el niño se siente visto, aliviado y a salvo. Cuando se producen rupturas en estos patrones —por ejemplo, cuando las tensiones habituales de la vida hacen que nos mostremos ariscos, hastiados o incluso enfadados con nuestros hijos—, en el apego

seguro lo que viene después suele ser la reconciliación. De este modo, los niños desarrollan una sensación de seguridad y aprenden que las cosas, incluso cuando no van bien, tienen arreglo. Cuando estamos instalados en el centro mismo, animamos a los demás a que enfoquen también su vida desde su propio centro. En el caso de la relación padre/ madre-hijo, esto es esencial para que haya un vínculo sano, y la rueda de la conciencia nos ayuda a desarrollar todas estas cualidades de diversas formas:

1. *Visto*: la mente de un niño hay que verla trascendiendo el comportamiento del progenitor o la percepción de sus propias expectativas. La mentospección es la capacidad de estar presente en la vida interior del niño, de adaptarse a sus sentimientos, pensamientos y reacciones para que el chico «se sienta sentido». Cuando un niño es visto, se siente diferenciado y vinculado a la vez; siente que forma parte de algo más grande que su propio yo. Aprovechando el centro y accediendo al plano, Mona fue capaz de tomar conciencia de sus hijos con más libertad y plenitud.
2. *Aliviado*: cuando un niño está agobiado, sentir que lo quieren y se preocupan por él le sirve para volver a un estado de referencia más apacible. Si somos capaces de estar presentes como padres en cualquier momento para nuestro hijo, entonces podremos tranquilizarlo y dirigirlo hacia el centro. El plano es la puerta por donde entra la presencia paterna y a través de la cual se fomenta la integración. En vez de tener filtros fijos de planicies rígidas que limitan lo que percibimos y cómo reaccionamos, el acceso al plano amplía nuestra percepción y nos permite responder de manera más apropiada y tranquilizadora.
3. *A salvo*: nuestro papel como padres o cuidadores es proteger del peligro a nuestros hijos, esto es, procurar que estén a salvo. En una relación de apego seguro, también hay que conseguir que nuestros hijos *se sientan* a salvo. Si por el contrario les infundimos miedo comportándonos de manera airada o inestable, o mostrándonos desorientados (los niños son muy sensibles a los estados de ánimo: los perciben y reaccionan claramente a nuestra disposición de ánimo y a nuestro comportamiento), debemos volver a centrarnos y reconocer que hay que corregir el error. Practicando el ejercicio de la rueda, actuaremos de manera más equilibrada, y, al acceder al centro, podremos observar nuestro comportamiento a vista de pájaro y, llegado el caso, modificarlo para conservar el ambiente de seguridad que queremos para el niño. No hay una paternidad ni una maternidad perfectas, pero, intentando mantener siempre la conexión con nuestros hijos y corrigiendo los errores cuando los cometemos, conseguiremos que los niños se sientan vistos, a salvo, aliviados y seguros.

Lo que la rueda le ofreció a Mona fue el aprovechamiento del centro, el acceso al plano de posibilidad, que se convirtió en un refugio para protegerse de los arrebatos de ira, por un lado, y del agotamiento, por otro. Este caos y rigidez le impedían en gran

medida estar presente para sus hijos. Gracias a la rueda, Mona aprendió a desconectarse de los rígidos y caóticos modelos de sus actividades no integradas. Mediante el acceso al plano, Mona no solo desarrolló una conciencia más abierta y extensa, sino que también aprendió a sacar partido de las nuevas opciones que surgían de ese mar de potencial que ahora estaba a su alcance.

Desde una perspectiva 3-P, Mona ya era capaz de estar más presente para sus hijos. No es que la presencia estuviera siempre ahí, sino que estaba a su alcance y le resultaba más familiar cuando tenía que corregir un desajuste. Esta presencia parental surge del plano de posibilidad. Imagínatelo desde la perspectiva de la energía y la probabilidad. Antes, Mona estaba casi siempre perdida en planicies rígidas y en sus caóticos picos de reactividad. No estaba en absoluto presente. Al acceder al plano, Mona descubrió un amplio espacio de tiempo y voluntad que sin saberlo siempre había estado a su disposición bajo la algarabía de sus picos y el filtraje de sus planicies. Lo que ahora podía surgir de Mona en cuanto madre eran picos de interacción procedentes de este plano de presencia; ahora percibía la diferencia, y, posiblemente, sus hijos también.

La paternidad o la maternidad perfectas no existen. En todos mis libros para padres intento aclarar esta cuestión mencionando, a veces para consternación de mis propios hijos, las muchas veces que he metido la pata en mi relación con ellos. Asimismo, intento describir que, al mostrarnos ante nuestros hijos, expresamos bondad no solo hacia ellos, sino también hacia nosotros mismos. Esta benevolencia supone aceptar el hecho de que nosotros, también, somos simples seres humanos. Desde el plano de posibilidad, desde el centro de la rueda, todos descubrimos este amor que nos permite ser nuestro mejor amigo, nuestro propio equipo de apoyo. Como es lógico, también necesitamos a los demás, pero la rueda nos anima a ser condescendientes con nosotros mismos. Desde este lugar más integrado, conectando el centro con un perímetro más diverso, el plano con picos y planicies más flexibles, vemos mejor la experiencia, aliviamos mejor el sufrimiento y ofrecemos más seguridad. Podemos convertirnos en nuestra propia figura de apego seguro; esta amistad con nosotros mismos nos da fuerza y resiliencia de dentro afuera.

La rueda a la hora de curar un trauma: Teresa y la transformación de los traumáticos filtros de la consciencia

En ocasiones, nuestras experiencias de apego durante la infancia y la juventud no nos proporcionan esos elementos básicos que son sentirse vistos, aliviados o a salvo; y, como consecuencia, desarrollamos un apego inseguro. A las personas que tienen esta forma de apego les resulta difícil sentirse a gusto en el mundo y conectar con los demás. El apego inseguro también dificulta la integración en nuestra vida, tanto en nuestro cerebro como en la forma de relacionarnos con otras personas y con nosotros mismos.

Dejando de lado la adaptación a experiencias subóptimas que conduce a las formas evitativas y ambivalentes del apego inseguro, a veces nuestras experiencias de apego son tan extremas, como sucede, por ejemplo, en los casos de negligencia o abuso infantil, que reciben el nombre de *trauma del desarrollo*. Por desgracia, el trauma del desarrollo es bastante habitual en la actualidad. Según los estudios, las secuelas de estas adversas experiencias ponen en peligro nuestra salud física y mental y nuestra vida social.

En *Mindsight* expongo unos cuantos casos de personas con problemas de apego inseguro, incluido el trauma del desarrollo, que se curaron y cambiaron su vida. Lo que hay que dejar claro desde el principio es que los estudios sobre neuroplasticidad, las investigaciones que exploran la forma en que el cerebro sigue estando abierto al desarrollo y al cambio a lo largo de la vida, demuestran que podemos curarnos de las agresiones que haya podido sufrir el cerebro. Si la escasa integración es fruto de diversos grados de apego inseguro, y el trauma del desarrollo es el más grave de todos, entonces sería deseable que desarrolláramos un cerebro más integrado en el futuro, en caso de que esa haya sido nuestra experiencia subóptima de partida. La prevención del apego inseguro en general, y del maltrato y la negligencia en particular, es importante, desde luego; pero aquellos que han tenido malas experiencias desde muy jóvenes no deben caer en la desesperación: la reparación es posible. ¿Y en qué se basa la reparación? En la integración. Y la integración, justamente, es aquello sobre lo versan este libro y la rueda de la conciencia.

Un análisis del impacto del trauma del desarrollo en el cerebro muestra que estas experiencias extremas de relaciones no integradas en edades muy tempranas afectan al desarrollo de las fibras integradoras del cerebro. He aquí una sencilla ecuación: las relaciones integradas originan cerebros integrados; las relaciones no integradas ponen en peligro el desarrollo de la integración en el cerebro. La integración en el futuro —con

relaciones interpersonales en alguna terapia o con amigos y prácticas reflexivas como la rueda de la conciencia o la costumbre de escribir un diario— contribuye a fomentar la integración en la vida a cualquier edad.

Si echas un vistazo al esquema de la mano que utilizamos en la segunda parte para representar el cerebro, podremos visualizar mejor estos descubrimientos. He aquí los nombres de las zonas cuyo desenvolvimiento se ve afectado por el trauma del desarrollo: el cuerpo calloso, el hipocampo, la corteza prefrontal y el conectoma del cerebro. En tu esquema de la mano, estas serían las fibras que conectan los lados izquierdo y derecho del córtex dactilar para el cuerpo calloso, la región hipocámpica del lóbulo del pulgar límbico que conecta sistemas de memoria muy separados entre sí, y las regiones ungulares prefrontales de los dedos, justo detrás de la frente y donde se encuentran las uñas en tu esquema, que conecta entre sí el córtex, las regiones límbicas, el tronco encefálico, el cuerpo propiamente dicho y el mundo social. El conectoma hace referencia a las muchas zonas diferenciadas del cerebro y a su correspondencia recíproca, por lo que podríamos decir que «se trata de un conectoma interconectado», o no tanto, como sucede en el caso de los traumas.

Si te has fijado en que estas cuatro áreas de integración comprometida por un trauma son exactamente aquellas que se desarrollan con el entrenamiento mental, acabas de detectar un resultado consiliente. Los estudios sobre la meditación son independientes de las investigaciones sobre el apego y los traumas, pero estos disciplinados intentos de conocer cómo determina la experiencia el desarrollo del cerebro muestran este terreno común de la integración de los circuitos neuronales. El apego seguro y la atención plena parecen estar cortados por el mismo patrón. A mí me gusta pensar que ambas son formas de armonización. El apego seguro se basa en la sintonización interpersonal, y la atención plena es una forma de ajuste interno: cómo sintonizamos y hacemos amistad con nuestro yo interior.

Lo bueno de este descubrimiento consiliente es que, si bien las experiencias integradoras negativas que caracterizan el trauma del desarrollo impiden el crecimiento de la integración neuronal, el entrenamiento de la mente favorece el desenvolvimiento de esos mismos circuitos integradores. Necesitamos estudios específicos de muchos individuos para examinar el modo en que los que han padecido un trauma del desarrollo como grupo pueden desarrollar también un crecimiento integrador por medio del entrenamiento mental, y de esta forma podremos confirmar que esta implicación consiliente del *mindfulness* y el apego también es aplicable, mediante la práctica de la reflexión, a los cambios neuroplásticos de los individuos traumatizados.

En el trauma del desarrollo, ¿por qué indica el maltrato o la negligencia una relación no integrada? Recuerda que la integración está compuesta de diferenciación y vinculación. ¿Hay diferenciación de las necesidades de un niño cuando la ira de un progenitor se traduce en violencia física o emocional? La respuesta en ambos casos es «no». Estas intrusiones revelan en realidad una diferenciación escasa y una vinculación

excesiva. En el caso de la negligencia, ¿hay integración? La negligencia física y emocional afecta muy negativamente a la creación de vínculos, dejando al niño aislado y excesivamente diferenciado, y poniendo en peligro la integración en la relación entre padre e hijo. El maltrato y la negligencia son ejemplos extremos del deterioro de la integración relacional.

Es sorprendente que, incluso sin esta perspectiva de las relaciones, no haya lugar a dudas: el principal efecto del trauma del desarrollo es el deterioro de la integración en el cerebro. Puesto que todas las formas de regulación, como hemos visto, parecen derivarse de la integración neuronal, podemos ver cómo el trauma del desarrollo sienta las bases para una vida de desregulación en el cuerpo y en el cerebro, así como en las relaciones futuras, a menos que se hagan esfuerzos deliberados para cultivar la integración en la vida del individuo. Si el sentido de la identidad proviene de nuestro cuerpo y de nuestras relaciones, el trauma del desarrollo puede verse como un ataque a nuestra sensación de quiénes somos en el mundo.

En cierto sentido, el impacto del trauma es como el de unas planicies artificiales que mantienen al individuo en un modo de supervivencia reactivo. Recuerda que las planicies hacen las veces de filtros de la consciencia que establecen quiénes somos, y, por lo tanto, el trauma del desarrollo establece cómo hemos sido afectados por unas experiencias abrumadoras y cómo nos hemos adaptado lo mejor posible a esas vivencias aterradoras, entre las que se encuentran el maltrato y la negligencia.

El trauma del desarrollo y otras experiencias adversas ponen en peligro la integración y levantan barreras psicológicas, fisiológicas y sociales ante la regulación, pero la no integración puede reaccionar bien a tratamientos que crean más integración en el futuro. La recuperación es posible, aunque todavía no hayamos demostrado empíricamente el mecanismo exacto de este tipo de curación. La rueda de la conciencia puede resultar útil en este viaje hacia la integración porque nos permite acceder al plano de posibilidad, con todas las nuevas formas de ser que han permanecido ocultas bajo las rígidas y caóticas planicies, es decir, los filtros adquiridos, ya sean directos o adaptativos, que nos aprisionan de una manera que se perpetúa a sí misma, lejos del armonioso fluir de una vida integradora.

He aquí nuestras ideas más importantes. La integración es la base de la salud. Crecemos y nos desarrollamos a lo largo de la vida. Aprovechar el centro —acceder al plano de posibilidad— es un paso importante en ese viaje hacia la libertad. Si los traumas ponen en peligro la integración, tal vez es porque bloquean el acceso a la fuente de los potenciales que se hallan en el plano. Encontrar los recursos necesarios para cultivar la sanación entraña probablemente el desarrollo de una mayor integración para liberarnos y crear una forma de vivir más sana.

Estas son las ideas que me rondaban la cabeza cuando conocí a Teresa.

Examinemos de nuevo las experiencias de esta mujer y así podremos percibir cómo se despliegan tales procesos de crecimiento y curación con el ejercicio de la rueda y con nuestra nueva perspectiva de la estructura 3-P. Si bien el de Teresa es un caso sintomático de trauma del desarrollo, sus experiencias nos ofrecen a todos nosotros, con independencia de nuestras historias personales, la oportunidad de profundizar en el conocimiento de los demás, pero también nos permiten encontrar ideas generales que nos ayudarán a comprender nuestra propia vida.

Recuerda que Teresa era una mujer de veinticinco años que acudió a mí por haber sufrido un trauma del desarrollo. A los períodos de negligencia que sufrió desde muy pequeña siguieron después las terribles broncas de una madre alcohólica y los abusos sexuales de un padrastro sádico y manipulador, que aún sigue casado con su madre. Teresa era una estudiante de posgrado que buscaba relaciones gratificantes que le durasen más de unos meses. Acudió a mí para comprender qué estaba aportando ella a esa falta de relación social, con la esperanza de no vivir tan aislada. El aprendizaje de la rueda de la conciencia le resultó al principio muy difícil. De hecho, estaba aterrorizada y, al igual que otras personas con las que he trabajado, sintió el impulso de salir corriendo.

¿Por qué *salir corriendo*?

Salir corriendo a veces forma parte del *estado reactivo* de lucha/huida/parálisis/desmayo —originado en el tronco encefálico— que se crea y después se refuerza en el cerebro en respuesta a una amenaza procedente de fuera del cuerpo o incluso de experiencias generadas dentro del cuerpo, o debida a la dinámica de nuestra propia mente. Este estado reactivo es lo contrario de un *estado receptivo* que activa lo que se conoce como *sistema de compromiso social* y crea una sensación de confianza en lo que estamos haciendo y con quien estamos haciéndolo. Intentemos ver cómo y por qué la práctica de la rueda activa este estado de ánimo condicionado por una amenaza o una reacción, provocando en Teresa una sensación de miedo que la impulsa a huir. Lo que podemos aprender de su reacción es sin duda exclusivo de ella, pero también puede haber generalizaciones que revelen reacciones específicas a los componentes de la rueda y que nos ilustren acerca de cómo experimentamos la mente, con su memoria, atención y emociones, y cómo experimentamos, desde la estructura 3-P, el plano, las planicies y los picos.

Varios elementos de la rueda dirigen la atención focalizada —la atención que introduce el flujo de energía e información en la conciencia— hacia un aspecto de la vida personal que se parece a una antigua experiencia traumática. Las señales del presente pueden desencadenar el recuerdo de experiencias del pasado que luego influyen en el desarrollo de lo que sucede en estos momentos, incluidos nuestros sentimientos, nuestros actos y la manera de prepararnos para el futuro. Dicho de otro modo, el cerebro y la memoria ponen en relación pasado, presente y futuro.

En el caso de los traumas sin resolver, un estrato de la memoria denominado *memoria implícita* almacena en el cerebro las experiencias aterradoras. La memoria implícita conlleva sensaciones físicas, emociones, imágenes, pensamientos e impulsos. Cuando aparece una señal, como, por ejemplo, un indicio externo o un problema interno, estos elementos de la memoria implícita despiertan recuerdos. Una cuestión clave en el sistema de memoria es que, cuando la recuperamos, no relacionamos la memoria implícita pura con el pasado. Al contrario, a veces parece que esos hechos están sucediendo ahora. Esto significa, básicamente, que el pasado es en realidad lo pasado con un trauma sin resolver, y refleja la forma en que el cerebro configura nuestra vida mental.

La interpretación temporal nos ayuda a aclarar este importante descubrimiento. Cuando tenemos una experiencia, *codificamos* las descargas de las redes neuronales en el momento actual, que luego alteran las conexiones cerebrales de la manera que hemos visto, esto es, mediante el refuerzo de las sinapsis, la alteración de la regulación epigenética y el establecimiento de las conexiones de la vaina de mielina. Estas conexiones modificadas son la base estructural del *almacenamiento* de la memoria. En un momento posterior, una señal interna o externa, similar en cierto modo a la codificación inicial, desencadena las descargas de esas conexiones almacenadas, y entonces se produce la *recuperación* de la memoria.

En el caso de la memoria implícita pura, los estudios muestran que el proceso de recuperación hace que la información recuperada entre en la consciencia, pero sin que la identifiquemos como algo procedente del pasado. La memoria implícita pura, cuando la recuperamos, determina nuestro «aquí y ahora», de manera que, cuando montamos en bici, no tenemos la sensación de «Ah, qué bien, ya recuerdo cómo se monta en bicicleta». En el caso de los traumas, según una teoría, solamente codificamos algunos aspectos de las experiencias traumáticas en la memoria implícita pura, en el lugar donde están almacenadas. Como consecuencia de ello, la recuperación de la memoria implícita relativa a un trauma pasado entra en la conciencia en el presente y parece estar sucediendo ahora, como un *flashback* o como molestas emociones o sensaciones de un trauma sin resolver.

El hecho de centrarnos en el segundo segmento del perímetro, por ejemplo, podría crear una sensación de ahogamiento físico por tener el foco puesto en la respiración o en el pecho, o la sensación de estar siendo agredidos sexualmente cuando nos centramos en los genitales o la boca. Si estas sensaciones físicas son en realidad huellas del pasado, embutidas ahora en la memoria implícita pura, entonces, cuando las recuperamos como posibles modelos de descarga, no las identificamos como un «recuerdo» del pasado, pues emergen como una realidad sensorial del aquí y ahora. Una mezcla tan desorientadora de pasado y presente resulta escalofriante, pues confunde la canalización con la

construcción y produce miedo e impotencia. En lo que se refiere a los traumas sin resolver, a veces sentimos que nos está sucediendo algo horrible, sin darnos cuenta de que estamos juntando las piezas de algo que ocurrió en el pasado.

Tras su experiencia inicial con la rueda, Teresa me describió sus reacciones con todo detalle. Me dijo que, si bien el segundo segmento del perímetro le producía sensaciones abrumadoras, el foco puesto en el espacio situado entre las actividades mentales del tercer segmento y luego la aproximación del radio al centro le causaban distintos tipos de ansiedad. Ya hemos visto que estar en la conciencia del centro de nuestra rueda, estar en el plano de posibilidad, puede crear una sensación de incertidumbre que, para alguien que tiene un trauma sin resolver, resulta muy inquietante.

Como ya vimos cuando hablamos sobre el apego, el cerebro desarrolló nuestra necesidad de ser vistos y de sentirnos confortados y a salvo con el fin de alcanzar ese estado integrador que es la seguridad. Todos creemos que esa seguridad es la razón de que estemos aquí. En neurociencia llamamos a esto *maduración cerebral expectante de la experiencia*, es decir, que estamos genéticamente programados para crear circuitos que prevén determinadas vivencias. Ejemplos típicos son oír el sonido o ver la luz. Creo que también podríamos incluir el que nos quieran y se preocupen por nosotros. Dicho de otro modo, no es necesario haber experimentado la seguridad para que el cerebro necesite que esta se desarrolle genéticamente. Estas necesidades forman parte de las áreas del cerebro social que se ocupan del apego y nos hacen suponer que tendremos las afectuosas relaciones que deseamos, en las que nuestros padres, cuidadores, compañeros y amigos están presentes y son atentos, receptivos e intentan ganarse nuestra confianza.

Si el apego subóptimo domina nuestra vida cuando somos pequeños, debemos hacer dos cosas bien distintas: aceptar directamente lo que se nos da y adaptarnos a la ausencia de lo que nuestro cerebro esperaba. Con esta adaptación aprendemos una estrategia, un mecanismo de afrontamiento o lo que algunos llamarían una estructura defensiva que nos permite reaccionar con la mayor efectividad posible a estas relaciones de apego subóptimas de una manera que nos ayuda a sobrevivir.

Si entre las experiencias subóptimas se encuentran el maltrato y la negligencia generadores del trauma del desarrollo, entonces la incertidumbre puede ser aterradora. Esta sensación de terror aprendido como respuesta a lo desconocido llega a determinar nuestra forma de reaccionar ante la incertidumbre del plano de posibilidad. La receptividad de la conciencia en el plano, es decir, un potencial abierto que algunos perciben como libertad, se caracteriza también por la falta de conocimiento, por tener el grado más bajo de certeza, ante lo cual nuestros congéneres reaccionan como si se tratara de algo peligroso. Al acceder al plano de posibilidad evocamos a veces de manera implícita una arraigada creencia, aunque no consciente, de que lo desconocido es malo. Tal estado de imprevisibilidad actúa como una señal y da inicio a un estado de amenaza.

El trauma del desarrollo hace que dejemos de concebir esperanzas y que creamos encontrarnos en un mundo aterrador, desprovisto de conexiones fiables y lleno de rupturas irreparables. Un efecto directo de estas experiencias traumáticas de la infancia es que tales vivencias aparecen codificadas en los estratos implícitos de la memoria. Esto hace que la intrusión de sentimientos y emociones físicas, la sensación de traición y aislamiento, surjan con más facilidad y aceleramiento. Por otra parte, la adaptación nos ayuda a sobrevivir. Muchas de esas consecuencias adaptativas se producen cuando el trauma del desarrollo es nuestra realidad, y dos de ellas son la *disociación*, responsable de la quiebra en la continuidad de la consciencia, y la misma *vergüenza*. Si bien estas dos respuestas de adaptación al trauma tienen aspectos en común con el maltrato y la negligencia, también suelen manifestarse en una u otra medida en quienes hemos experimentado formas de apego subóptimo que no reciben el nombre de trauma del desarrollo.

Disociación

Analicemos primero la disociación. Cuando un circuito neuronal motivacional y social de la región límbica (el pulgar en el esquema de la mano) pone en marcha un estado que, si pudiera hablar, diría «Ve hacia la figura de apego, el progenitor, para que te proteja cuando te sientas amenazado», mientras otra zona igual de poderosa, pero anatómicamente más antigua y profunda, el circuito troncoencefálico (en la palma de tu esquema) dice «¡Aléjate de la fuente de terror, huye!», tú tienes un impulso límbico *hacia* algo y un impulso troncoencefálico *desde* algo al mismo tiempo. Cuando la figura de apego es la que motiva el terror, ¿cómo resuelves este dilema si solo tienes un cuerpo? Esto es lo que Mary Main y Erik Hesse han denominado «miedo sin solución». Se trata de una paradoja biológica, porque el impulso límbico de acercamiento y el impulso troncoencefálico de alejamiento son en cualquier caso incompatibles, habida cuenta de que solo tenemos un cuerpo. Las últimas investigaciones muestran que el resultado de este miedo sin solución es la respuesta mental denominada *disociación*.

La disociación puede adoptar diversas formas, incluida la impresión de sentirse irreal o desconectado del cuerpo, o los lapsus de memoria o el aislamiento de partes del yo que no pueden comunicarse entre sí, como en el caso de una enfermedad llamada *trastorno de identidad disociativo*. Si bien es consecuencia del maltrato infantil, la disociación en sí misma llega a ser traumatizante para el enfermo, pues en ocasiones este no confía siquiera en su propia mente. Esta desgraciada avalancha de reacciones traumáticas contra el mundo exterior, y también contra el interior, puede resultar tremendamente fragmentadora, pero, por suerte, tiene tratamiento y curación. La disociación es una respuesta natural a un trauma, y la mente puede recibir ayuda para aprender nuevas técnicas que le permitan hacer frente a los desafíos internos y externos mediante una relación terapéutica y sanadora.

La rueda de la conciencia es una poderosa herramienta para encontrar un locus de la conciencia bajo las respuestas disociadoras, que a veces son reacciones supraplanares ante un mundo poco fiable. Los puntos periféricos son en ocasiones elementos disociativos de la memoria implícita sin resolver, sobre la que la apertura del centro nos ayuda a reflexionar para integrarla en un relato cada vez más extenso y coherente de la vida de una persona. Desde la perspectiva 3-P, los estados fragmentados del yo son vistos como planicies arraigadas que determinan nuestra forma de reaccionar a las experiencias en curso y tienen diferentes grados de acceso al recuerdo de acontecimientos dolorosos. Al servir de filtros, estas planicies son intentos adaptativos de mantener a la persona en modo de supervivencia, fraccionando las formas de ser. El plano de posibilidad, aunque aterrador al principio, puede llegar a ser una fuente de nueva libertad y conocimiento, a medida que estas planicies dejan de confinar y definir la sensación de un yo fragmentado.

Vergüenza

Cuando añadimos la vergüenza a esta mezcla de adaptaciones, comprendemos lo extenuante que puede llegar a ser el trauma del desarrollo. La vergüenza es una emoción que llega a crear una sensación de pesadez en el pecho y náuseas en el estómago, impidiéndonos mirar a la gente a los ojos. Este estado mental suele ir acompañado de la sensación de que nuestro yo es defectuoso. La vergüenza, en este sentido, es muy diferente de la culpa o la turbación, cuando sentimos que hemos hecho algo incorrecto o que estamos demasiado desprotegidos, pero sabiendo que luego podremos corregir esos inconvenientes. La vergüenza, por el contrario, viene acompañada de la sensación de que, si soy una criatura defectuosa, una mercancía dañada, nada puedo hacer para cambiar las cosas. Estoy indefenso. La vergüenza no solo la sienten quienes han sufrido un trauma; también forma parte de muchos tipos de apego subóptimo.

La vergüenza, que produce impotencia, desesperación y la sensación de no poder reparar ningún daño, es tan dolorosa que resulta muy difícil reconocer siquiera su existencia. Por eso, como forma de adaptación al maltrato o a las experiencias relacionales subóptimas, vuela por debajo del radar de la conciencia y no está al alcance de la consciencia cotidiana. La vergüenza también puede salir a la superficie y conformar el repertorio de un humorista, como en la famosa frase de Groucho Marx, citada por Woody Allen: «¿Por qué iba yo a ser socio de un club que me admita a mí como socio?».

Lo bueno de la disociación y la vergüenza es que, aunque sean muy discapacitantes, ambas tienen tratamiento.

Curación

En el caso de Teresa, el ejercicio de la rueda puso en jaque todas esas malas adaptaciones de su doloroso pasado. Al principio, los recuerdos disociados de la negligencia y el maltrato le causaron ansiedad y le devolvieron a la memoria imágenes desagradables. La memoria implícita aislada es un ejemplo de disociación. Si bien muchas personas evitan en un primer momento la toma de conciencia del cuerpo, no hay que olvidar que la representación de este en el cerebro es un punto importante para conocer nuestros sentimientos, para conocernos a nosotros mismos. Solo por eso, la dificultad para sentir algunas partes del perímetro, sobre todo el segundo segmento, se entiende mejor como una invitación a investigar qué está sucediendo y reparar ciertas estructuras mnemónicas sin resolver que siguen aprisionando al individuo. El deseo de huir y no volver a experimentar las desagradables sensaciones que surgen durante la práctica de la rueda puede deberse a los modelos de adaptación de cada individuo, modelos aprendidos —la configuración del flujo de energía e información— que mantienen a la persona encerrada en esa prisión del pasado. En vez de huir y evitar el ejercicio, imagínate que, con algo de ayuda, una persona como Teresa aprendiese a acceder a ese plano de posibilidad y se abriese a cualesquiera picos y planicies que llegasen a su conciencia. Lejos de convertirse en esos picos y planicies —los puntos periféricos de la rueda—, Teresa está ya en disposición de aprender cómo se accede al plano, cómo se sitúa uno en el centro, para que surjan nuevas formas de ser. Tal invitación reflejaría el tipo de actitud provocadora que la superación del trauma entraña. Puedo sentarme en el centro de mi rueda e invitar a cualquier elemento periférico a que se acerque al conocimiento de la conciencia. Puedo descansar en el plano de posibilidad y abrir la mente a los picos y planicies que pudieran configurarse. Estos elementos situados sobre el plano son los transitorios flujos de energía e información; no son el conjunto de mi identidad. Gracias a esta nueva posibilidad de acceder al plano, transformo la cerrazón y la reactividad en apertura y receptividad.

El proceso de curación implica la devolución de cualquier pico, de cualquier elemento periférico a la conciencia del plano, para experimentarlos en el refugio del centro y poder así reflexionar sobre ellos y establecer nuevas configuraciones mnemónicas. Por eso, para superar el trauma, hay que olvidar las comprensibles pero ya inútiles adaptaciones de un pasado doloroso y aprender las nuevas técnicas de la receptividad y la integración.

La recuperación de la memoria llega a ser un modificador mnemónico, en el sentido de que, en condiciones adecuadas, el conocimiento de acontecimientos pasados libera a la persona de su encierro cuando estos no se han resuelto todavía. La resolución implica la integración de la rueda para que esta actitud provocadora pueda manifestarse y para que tú estés abierto a cualquier cosa que surja a partir de esa experiencia.

Según algunas investigaciones, los recuerdos se almacenan en las zonas más altas del cerebro. Tanto esta relegación al olvido como el nuevo aprendizaje implican el movimiento de la memoria implícita hacia su estrato más flexible e integrado, esto es, la

memoria *explícita*. La conciencia activa en ocasiones el hipocampo, que es necesario para integrar la memoria explícita en sus dos formas principales: la fáctica y la autobiográfica. La memoria explícita, cuando la recuperamos en cualquiera de estas dos formas, lleva la marca de una sensación ecfórica, esto es, la impresión de que lo que estoy recordando ahora es algo procedente del pasado, sea un hecho que conozco o un suceso que me ocurrió a mí. *Ecforia* significa simplemente «recuperación», y por eso los recuerdos que se despiertan en mí parecen algo que está siendo recuperado, y no algo que esté sucediendo ahora. Para evocar recuerdos disociados de la memoria implícita, el centro de la rueda tiene que asimilar elementos periféricos que han sido evitados durante mucho tiempo.

Desde la perspectiva del diagrama 3-P, las planicies latentes (modelos mentales y creencias) y los picos ocultos (determinadas imágenes o sensaciones) de la memoria implícita pueden haber sido desactivados o excluidos de la conciencia por no estar conectados al plano. Dicho de otro modo, antes no sabíamos que estos sucesos habían tenido lugar en el pasado. Su intromisión en la conciencia a modo de *flashbacks* u otras angustiosas recuperaciones implícitas no facilita su resolución, sino que solo nos vuelve a traumatizar y nos hace sentir desamparados y dolidos otra vez. ¡Qué ciclo tan desagradable!

Teresa tenía que congraciarse con el centro de su mente, si quería facilitar este proceso de curación. Desde nuestra perspectiva 3-P, ahora comprendemos que este paso adelante en su desarrollo permitió que su estado de probabilidad energético entrara en una posición de certeza casi nula. Sí, de ahí surge la conciencia; y ahí es donde debe producirse la integración de la memoria. Así pues, considerándolo como la metáfora del centro o como el mecanismo del plano, la cuestión es la misma: la conciencia de las cosas abrumadoras es, ejem, abrumadora, y puede evitarse de un modo u otro. Es posible impedir su recuperación o disociarlas para que cuando afloren a la conciencia no sepamos que se trata de sucesos que realmente nos ocurrieron en el pasado.

Al ver la incertidumbre máxima del plano se nos abren nuevas y más amplias perspectivas de la situación. Una de ellas se cifra en que la reacción de miedo a esa incertidumbre es perfectamente comprensible, teniendo en cuenta el terror a que se vio sometida Teresa en situaciones inciertas. Esto significa que su miedo al plano podría ser una respuesta aprendida que está embutida en una planicie concreta que filtra sus experiencias y solo deja que aparezcan ciertos picos, como, por ejemplo, los del miedo o el terror. Otra perspectiva importante es que, con independencia de lo que nos suceda a nosotros —todo aquello que produzca impactos directos o adaptaciones a modo de picos y planicies—, *nada puede llevarse nuestro plano de posibilidad*. Nada.

Así pues, cuando miré a Teresa a los ojos, sentí una conexión con su plano de posibilidad. Tu plano, mi plano y el plano de Teresa son el mismo, de igual modo que el infinito es el infinito. Como el generador de diversidad, como este mar de potencial, el plano de posibilidad es la fuente de todo lo que podría ser. Por tanto, no exagero ni

dramatizo cuando le digo a Teresa que creo en ella, que percibo un aspecto suyo, un lugar en su interior, que está lleno de posibilidades. Lo noto en cada hueso y en cada neurona de mi cuerpo. Y, con suerte, ella siente lo mismo con respecto a mí, y probablemente tú también.

El trabajo es arduo cuando el trauma está sin resolver. Lo maravilloso es que el plano de posibilidad está ahí para que surjan nuevas combinaciones de energía. Es un recurso que se convirtió en un refugio para Teresa, aunque al principio no le resultara agradable.

En un primer momento, tanta amplitud e incertidumbre llega a resultar aterradora. Podríamos imaginar este terror como si fuera una baja planicie filtrante que delimita el yo de Teresa en ese estado adaptativo e intenta protegerla de lo desconocido. Como ya vimos al analizar las estrategias de adaptación que utilizamos para sobrevivir, nuestra red neuronal por defecto genera probablemente nuestra sensación de identidad para que nos adaptemos lo mejor posible. La entrevista de apego para adultos (EAA) es un instrumento que revela estados de trauma y pérdida no resueltos en el propio desorganizado relato que se expone, reconociendo de este modo la vital importancia que reviste el dar sentido a las limitativas historias autobiográficas que nos contamos a nosotros mismos sobre nuestra identidad. Salir de la prisión de una planicie constrictiva que se pone límites a sí misma y llegar a un mundo más libre: ese es el viaje que debemos hacer, un proceso que da sentido a nuestra vida y soluciona los problemas aún no resueltos.

La evitación del plano de posibilidad determina la experiencia de Teresa. Sin que ella lo sepa, la incertidumbre activa estados de terror que debe evitar a toda costa. Los picos y las planicies emergentes que simbolizan estas reacciones adaptativas se repiten con tanta frecuencia que se convierten en una rígida estructura de filtros. Su vida está cada vez más limitada y condicionada, y eso la vuelve propensa a la rigidez.

Pero Teresa tiene también tendencias disociativas, pues sus picos y planicies no solo están separados entre sí, sino que, además, emergen acompañados de molestas emociones o sensaciones físicas, recuerdos implícitos de un trauma sin resolver. Este caos impulsa su mente hacia el otro extremo, no lejos de la rigidez, mientras rebota en las orillas y se aleja del flujo de una vida más integrada y armoniosa.

Desplazarse hacia el centro de la rueda en el curso del ejercicio es aprender a estar en el plano de posibilidad, aprender no solo a ser tolerantes, sino también a crecerse con la incertidumbre.

Cuando Teresa aprendió a prescindir del filtro de la planicie baja que probablemente le producía miedo a la vastedad del plano, se produjo un cambio importante en ella. Esto sugiere que su pánico no está en el plano, sino que es una respuesta a una planicie adaptativa, construida a lo largo del tiempo, que caracteriza sus reacciones contra la amplitud e incertidumbre de ese plano. Nuestro trabajo no consistía en seguir evitando el plano de posibilidad, o en alterarlo, sino en ayudarla a acceder a él

enseñándole a abrir la mente a la idea de que sus adaptaciones pasadas, aunque fueran útiles entonces, necesitaban una actualización. Había llegado el momento de descargar una nueva versión de su sentido de identidad, protegido por la RND. Había llegado el momento de reformar la planicie.

Teresa empezó a tener una sensación de alivio y relajación, muy breve en estos primeros momentos, mientras practicaba el ejercicio de la rueda. Utilizaba esta rutina diaria para sentir que estaba por encima de aquella sensación de impotencia y descontrol. Con la práctica continuada, empezó a tener una sensación de alegría, conexión y gratitud que al principio no quería reconocer por miedo a que desapareciera.

La exploración de la rueda era la base de su trabajo, que se cifraba, básicamente, en reflexionar sobre las experiencias del pasado y sobre cómo habían influido estas en su desarrollo personal hasta entonces. Era el momento de comprobar si, dando sentido a ese pasado, podía liberarse y vivir una vida nueva. Reflexionar sobre el pasado y construir una mente más integrada son acciones complementarias. El aprendizaje de nuevas técnicas de integración es esencial para actualizar la «programación del yo». Puesto que la mente puede ser una propiedad emergente del flujo de energía y que el flujo mismo implica cambios de probabilidad, la capacidad de Teresa para recuperar su mente es una excelente manera de supervisar y modificar esos cambios. En pocas palabras, Teresa estaba analizando las relaciones existentes entre el plano, las planicies y los picos.

Reflexionar sobre el pasado era importante para que Teresa desaprendiera aquellas adaptaciones del desarrollo que antes no tenían sentido. Dar sentido a un pasado que no lo tenía es abrirse a las sensaciones del pasado y ponerlas juntas para comprobar cómo te afectaron entonces y cómo puedes liberarte para vivir la vida que quieres ahora. Por eso dar sentido a las cosas tiene tanto sentido. No podemos cambiar el pasado, pero podemos cambiar la forma de entender cómo nos afectó y cómo nos liberamos en el presente para organizar el futuro. Aunque en el pasado estar abiertos a la incertidumbre era comprensiblemente algo aterrador, ahora el acceso a ese plano de posibilidad ha convertido la incertidumbre en un camino hacia la libertad.

Cuando empezamos a trabajar el sentimiento de vergüenza, pudimos reestructurar ese estado emocional, es decir, recuperamos todos los estados de ánimo y las creencias que preparaban la mente de Teresa para que apareciera ese sentimiento y la idea de que ella tenía muchos defectos. Teresa estaba convencida de que su esencia se había roto, de que ella era un desastre y una mala persona. Gracias a la práctica de la rueda y a nuestras terapéuticas conversaciones, Teresa pudo ver, por medio de la metáfora de la rueda, que la vergüenza no era más que una comprensible adaptación a su doloroso pasado. La vergüenza era un punto periférico, no una cualidad del centro, o sea, el núcleo, la esencia de quién es ella.

Cuando somos pequeños *no* podemos decir simplemente: «Ay, mis padres no pueden ocuparse de mí porque son unos perturbados. Sé que mis conexiones neuronales necesitan su cariño y que están frustradas en este momento. Mis padres no son capaces

de protegerme. No pasa nada; me las arreglaré para estar a gusto en otra parte». Si los niños razonasen de esta manera, correrían el peligro de morir sin la protección de sus padres. Esta incesante sensación de pavor podría volver loca a una persona. Por tanto, en vez de volverse locos, los niños tienden a refugiarse en la vergüenza. Cuando soy un niño, puedo sobrevivir si me digo a mí mismo: «Tengo unos padres buenos que me quieren y se preocupan por mí. *Si no recibo el cariño que necesito, es porque estoy tarado* y en realidad no merezco que satisfagan mis necesidades». Este es probablemente el origen adaptativo de la vergüenza.

Todas estas emociones y creencias aprendidas son picos y planicies situadas por encima del plano. *El trauma no daña el plano de posibilidad*. A pesar del impacto aterrador de las interacciones y las sensaciones físicas, aparte de adaptaciones secundarias como la disociación y la vergüenza, el plano sigue siendo el plano. Lo que hace el trauma es configurar los picos y las planicies que determinan quiénes somos, al menos de momento. Con el paso del tiempo, la activación repetitiva de estas configuraciones de la energía refuerza el sentimiento de vergüenza y la fragmentación disociativa. En el nivel supraplanar, estas son las adaptaciones de supervivencia de los procesos internos que perpetúan el traumatizado sentido de identidad; en el nivel planar, hay formas de ser no realizadas que esperan la liberación.

Imagínate el crecimiento de Teresa cuando consiguió acceder a este núcleo de calma y lucidez. Si nos quedáramos en el nivel metafórico, podríamos decir que, de alguna forma, el centro de la rueda se transformó en un método de curación. En sentido metafórico, su trauma no resuelto estaba constituido por molestos elementos periféricos, los cuales ya no la aprisionaban. Pero, gracias a nuestra inmersión en los mecanismos mentales, gracias a nuestra perspectiva 3-P, observamos que el trauma da forma a estas funciones de probabilidad y que la curación debería hacer frente a los modelos adaptativos de energía que separaban a Teresa de la propia fuente de sanación, ese mar de potencial interior que el trauma no podía tocar. El cerebro participa de manera natural en todas estas adaptaciones por medio de cambios neuroplásticos en varios campos: hacia dónde se dirige la atención, por dónde fluyen las descargas neuronales y dónde se desarrollan las conexiones entre las neuronas. Ese plano de posibilidad que Teresa debía evitar cuando era joven, sustituyéndolo por la planicie baja del filtro neuronal de la vergüenza, se veía ya como algo a lo que podía dar sentido, como una adaptación que la mantenía cuerda frente a una familia trastornada.

No podemos dar sentido a cosas que no lo tienen sintiendo algo que nos sucedió a nosotros y comprendiendo hasta qué punto nos afectó. En este viaje en busca del sentido, necesitamos el refugio del centro de la rueda, las alternativas y los cambios procedentes del plano de posibilidad, para poder acceder a nuevas vías de liberación. En este proceso de comprensión, lo que a menudo surge es el perdón; no la aprobación del maltrato o la negligencia, sino, como dice mi colega y amigo Jack Kornfield, «la renuncia a toda esperanza de un pasado mejor».

Teresa consiguió llegar a su plano de posibilidad y encontrar el amor que había estado allí todo el tiempo, escondido bajo los picos y las planicies de adaptación que, intentando protegerla, acabaron apresándola. Su mente podía convertirse ya en la fuente de aquello a lo que había aspirado siempre. Teresa pudo salir de aquella prisión y abrir su plano de posibilidad para liberar la maravillosa alegría y gratitud que ahora podía experimentar en la vida. Podía *ver* su mente con un provocador estado de conciencia receptiva, que es la esencia del estar presente. Podía *aliviar* su propia mente, con ternura y solicitud, ofreciendo el tipo de compasión y conexión que ahora creía merecer. Se sentía *segura* estando abierta a los verdaderos peligros potenciales del mundo de su alrededor y evitando las cosas que le recordaban su angustioso pasado. Y todo esto —el sentirse protegida y tenida en cuenta— le dio una nueva sensación de *seguridad*.

La rueda, la vida profesional y una mente que se ha despertado: Zachary y el acceso al plano

Después de tantos años enseñando la práctica de la rueda, me ha quedado claro que la integración de la consciencia hace algo más que ayudar a las personas a encontrar la calma y la claridad. En muchos casos, hay una emergencia de conexión y significado que algunos definen como una especie de crecimiento espiritual, esto es, un despertar de la mente. Como dijo en una ocasión un alumno mío: «Ahora me siento completo. Me siento libre de una manera que antes me parecía imposible». Su sonrisa y el brillo de sus ojos hablaban por sí solos cuando pronunció aquellas sencillas pero profundas palabras.

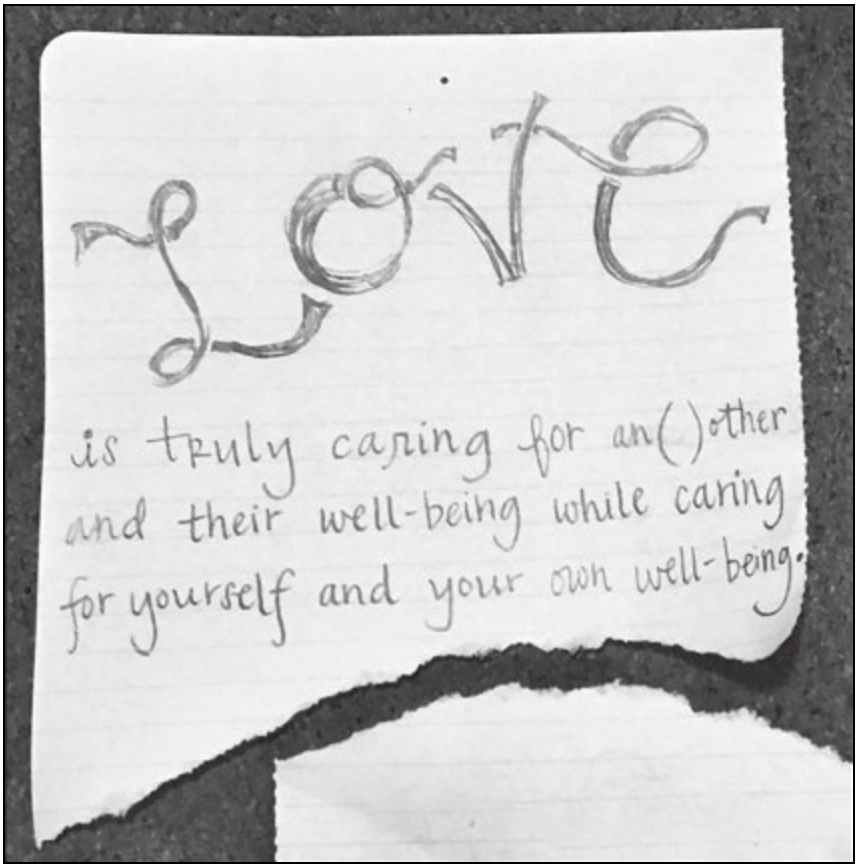
Como recordarás del comienzo de nuestro viaje, Zachary asistió a uno de mis talleres sobre la rueda de la conciencia y al final tuvo una experiencia similar a la de ese alumno mío. Antes de practicar el ejercicio de la rueda, Zachary era un inversor inmobiliario que no encontraba sentido a su trabajo. Me dijo que en su vida faltaba «algo». A diferencia de las otras historias que hemos analizado aquí, en las cuales nos hemos topado con ideas rígidas o caóticas, Zachary me explicó que la vida le iba tal como esperaba. Pero si había algún elemento en su vida que necesitara cierta atención, ese era su trabajo, donde reinaba una monotonía que no sabía describir.

Cuando ya había progresado bastante con el ejercicio de la rueda, me dijo que se sentía en buena medida desconectado del propósito de la empresa donde trabajaba, aunque le gustaba colaborar con sus compañeros y sentía por ellos una gran admiración. Cuando se inició en el cuarto segmento del perímetro, en el que nos sumergimos en nuestra interconectividad, Zachary sintió tanto júbilo y alegría que él mismo se quedó sorprendido. Al terminar el taller, esos sentimientos dieron paso a una sensación de pérdida y nostalgia cuando reflexionaba sobre lo que le faltaba en la vida.

Cuando hubo meditado sobre la experiencia que acababa de tener, Zachary me dijo que le daba corte manifestar la admiración que sentía hacia sus compañeros de trabajo por temor a parecerles «demasiado blando». En una ocasión oí prácticamente las mismas

reflexiones de labios de un político que participó en otro de mis talleres. A diferencia de Zachary, aquel representante del gobierno dijo que no revelaría sus sentimientos a sus compañeros de partido —en este caso, lo que había surgido en la parte central del ejercicio— porque interpretarían su experiencia del amor como un signo de debilidad o de que algo raro le estaba pasando. Cuando le dije a aquel alto funcionario que, si bien comprendía sus pocas ganas de parecer débil ante sus compañeros, no entendía cómo es que los gobernantes dejaban el amor fuera de la planificación política destinada a satisfacer las necesidades de las personas que los habían elegido. Estas reflexiones lo dejaron asombrado; entonces me dirigió una mirada de complicidad y se fue a hablar con sus colegas. Esperemos que, con su coraje, juntos puedan llegar a introducir esa interconexión y alegría, ese amor, en la labor que llevan a cabo en nombre de nuestros conciudadanos.

(*Amor* es una palabra muy poderosa. Mientras tecleo estas palabras, pita el teléfono porque está entrando un mensaje. Hago una pausa tras escribir «nuestros conciudadanos» y llega un mensaje de texto de mi hija, nuestra ilustradora Madeleine Siegel, que está haciendo de canguro para unos amigos nuestros. He aquí la foto que adjuntó al texto: un dibujo que acababa de hacer para los niños a los que estaba atendiendo y que le preguntaron qué es el amor: «Amor es cuidar realmente de otros y de su bienestar mientras cuidas de ti mismo y de tu propio bienestar». Cuando vuelvo al ordenador para seguir escribiendo, el salvapantallas muestra, por supuesto, una foto de mi hija [que no había visto antes]. ¿Sincronización? ¿Entrelazamiento? ¿Quién sabe? Pero me encanta.)



«Amor es cuidar realmente de otros y de su bienestar mientras cuidas de ti mismo y de tu propio bienestar.»

El episodio de Zachary sobre el amor, bastante similar al del representante político, me llevó a pensar en lo difícil que es, tanto en el trabajo como en la vida en general, abordar las relaciones con los demás desde esta fuente de amor que es el plano de posibilidad. Puede que hayamos aprendido en el colegio —o quizá lo hayamos aprendido de nuestra familia o nuestros amigos, o simplemente de la sociedad en su conjunto— que estar en el mundo es difícil y que hay que ser independientes. Dicho de otro modo, hemos recibido el mensaje de que la individualidad nos da fuerza y, por consiguiente, nos sentimos más cómodos en estos estados supraplanares que a veces nos impiden tomar conciencia de la interconexión que nos brinda el plano de posibilidad. Esta interconexión se extiende a las relaciones con los demás y también a la idea que tenemos de nosotros mismos en el universo: nuestro propósito y sentido. Como han sugerido muchas personas, sentido y conexión es lo que a menudo quieren decir cuando usan el término *espiritual*.

El sentido de la vida emerge de manera única en cada uno de nosotros. Podemos considerar lo que hemos visto como los ACCDE del sentido en el cerebro, donde *a*sociaciones, *c*reencias, *c*ogniciones, períodos de *d*esarrollo y *e*mociones se agrupan de manera diferenciada, dando sentido a la integración. Viktor Frankl dijo en numerosas ocasiones que dar sentido a la vida nos proporciona fuerza y determinación. Para mí,

como médico y científico, como padre y marido, como hijo y amigo, el sentido surge con la integración. Por lo tanto, vivir con sentido es encontrar la forma de estar y hacer que se sirve de nuestra libertad de asociación, vinculándola a las creencias que nos interesan; cultivando corrientes de pensamiento concomitantes con las que llamamos cognición; entrelazando pasado, presente y futuro en nuestro desarrollo a lo largo de la vida; y abriéndonos al espectro completo de la experiencia emocional. Esto es vivir una vida integradora con sentido, una vida que no está nunca completa ni acabada en cuanto «integración», sino que es más bien un verbo de movimiento, un sinónimo de «integrar» al que simplemente nos referimos con las palabras «llenar» o «completar». Así es como decimos nuestra verdad, así es como vivimos con sentido de dentro afuera, así es como perseguimos nuestros sueños con integridad, inteligencia y compasión. Cuando vivo desde el plano de posibilidad, soy capaz de *estar* en relación y de *hacer* dentro de la relación. Puedo esforzarme en diferenciar y vincular las cosas; puedo vivir con sentido. El sentido surge con el estar y el hacer. En este estado integrador, en este estado que no es más que estar y hacer con presencia y que nos conecta con los demás, surge la sensación de «sí», una sensación de esperanza y claridad, acompañada de un sentimiento de bienestar, plenitud, libertad, lucidez y coherencia innata.

El sentido y la conexión surgen en una vida integradora.

La conexión nos hace sentir que nuestro yo no es tan independiente como la educación y la sociedad nos quieren hacer creer. Nuestro yo está tanto «dentro» como «entre». El sentido va surgiendo a medida que la integración se libera en nuestra vida.

La mayor parte de nuestra educación consiste en saber la respuesta correcta. Nos animan constantemente a aprender datos, y nos recompensan por saber determinar cuál es la opción correcta en los exámenes o qué estilo concreto es mejor para nuestras redacciones. Estas exigencias educativas refuerzan la vida por encima del plano de posibilidad. En un examen elegimos una respuesta con un pico, escribimos una redacción con subpicos desde una planicie en la que hay ciertas formas de abordar el conocimiento, y redactamos esas frases con picos específicos de realidad.

Hay que trabajar mucho para actualizar las cosas de manera correcta. No se concede demasiado valor al flujo sensorial de la canalización.

En el plano, no hay respuestas correctas o incorrectas que procedan de la experiencia; no hay opiniones innatas sobre cómo deberían ser las cosas. De manera similar al poema en que Rumi describe un campo que trasciende la justicia y la injusticia: «Cuando el alma se acuesta en aquella hierba, el mundo está demasiado lleno para hablar de él». En efecto, como dice Rumi: «Te veo allí», en aquel campo con el amorfismo del potencial que trasciende las palabras y que podríamos identificar con el plano de posibilidad de donde surge la conciencia. Cuando vivimos en el plano es cuando realmente nos congregamos y encontramos el sentido de nuestra vida.

Si has trabajado alguna vez de manera colaborativa con tus compañeros, quizá te sea familiar la sensación de energía que produce esa concurrencia, en la que cada persona es respetada por su punto de vista y la propia sinergia del trabajo da lugar a algo mucho más grande que lo que habría creado una sola persona. Esta es la sinergia de la integración, en la que el todo es más grande que la suma de sus partes. Esta es la sinergia del amor.

Sin integración, vamos a vivir una vida de aislamiento que carece de sentido, conexión y vitalidad. Podríamos habernos adaptado sin más, siguiendo los vaivenes del momento sin saber que el sentido, la conexión y la vitalidad no se están optimizando en nuestra vida cotidiana. A sus cincuenta y cinco años, Zachary pasaba por una etapa en que su vida familiar era plena, la relación con su mujer y sus hijos era gratificante, y su negocio inmobiliario iba viento en popa. Tras asistir a aquel primer taller junto con su hermano el año anterior y probar la rueda, Zachary tomó conciencia de las sensaciones que no había sido capaz de experimentar claramente con anterioridad; empezó a darse cuenta de que en su vida parecía faltar algo que no sabía expresar. Cuando regresó al cabo de un año, me pareció increíble hasta qué punto la rueda estaba transformando su vida.

Esa falta de sentido y conexión era probablemente lo que había estado atormentando a Zachary en su vida profesional antes de nuestro primer encuentro. Ganar dinero era por supuesto importante para el bienestar de su familia. Pero que el dinero fuera el único objetivo de su vida laboral no era algo que colmara sus aspiraciones. Había alcanzado aquella posición económica para sobrevivir. Ahora se trataba de prosperar. Si tenemos la suerte de poder tomar decisiones o de reflexionar sobre qué significa nuestro trabajo, entonces dispondremos de un momento para detenernos a pensar en cómo transformar nuestra vida profesional. No todo el mundo puede permitirse ese lujo. Pero cada uno de nosotros es consciente de que vivir con presencia y ser de ayuda a los demás son elementos indispensables para la motivación y el bienestar. Aunque no cambiemos de profesión o de empresa, podemos utilizar esa sensación de deficiencia, esa impresión de que algo nos falta, para que nuestra mente descubra una manera de vivir que tenga más sentido, conexión y vitalidad. Podemos aprender a crear esa integradora manera de estar en el mundo.

Esa sensación de vacío hizo que Zachary empezara a hacerse preguntas fundamentales sobre el sentido y la conexión en su trabajo. Esas preguntas le dieron a su hermano la idea de hacer juntos un primer taller sobre la rueda de la conciencia, que se llamó «Alma y sinapsis». El plano de posibilidad es nuestro mar de potencial. Accediendo plenamente a él, nos animamos a imaginar otras formas de ser y de hacer las cosas que van mucho más allá de lo que habríamos podido imaginar conscientemente. Cuando nos sumergimos en la rueda y nos acostumbramos a diferenciar el centro y el

perímetro, poco a poco vamos dejando atrás las planicies filtrantes que constriñen nuestra vida. También influimos en la arquitectura del cerebro, desentumeciendo esa idea artificial del yo y permitiendo que surjan nuevas descargas neuronales.

Tras la primera jornada de nuestro primer taller sobre la rueda, Zachary empezó a preguntarse cómo era posible que sus conexiones con otras personas influyeran en el bienestar de estas. ¿Cómo lo ayudaba la colaboración a formar parte de un todo más grande, el cual en aislamiento no existía? ¿De qué modo contribuía su trabajo a que este mundo fuese mejor para todos nosotros y para las generaciones futuras? Si la integración es la manifestación natural de la presencia, y la presencia es básicamente el plano de posibilidad, entonces esas preguntas sobre una manera más integradora de vivir serían interrogantes naturales que surgen del despertar de dicha presencia.

Cuando al día siguiente seguimos avanzando en la práctica de la rueda y exploramos el centro propiamente dicho, como has hecho tú a lo largo de este viaje, empezaron a surgir más cosas. Zachary tuvo una experiencia mental durante la revisión del tercer segmento que le produjo una profunda sensación de calma y lucidez, cosa que le sorprendió, ciertamente, pues su mente solía llenarse de «chácharas simiescas», como decía él. Cuando luego dobló el radio y experimentó la conciencia de la conciencia, tuvo lo que otros han descrito como la sensación de estar en paz y abierto a todas las cosas. Durante esta parte tan importante del ejercicio, se produjo en la sala una nueva experiencia de conexión colectiva. Zachary percibió cómo practicaban los demás el ejercicio, y luego sintió una conexión con personas ajenas al taller. Esta sensación era también nueva para él. En ese momento, Zachary tuvo una sensación de atemporalidad; no era como si se hubiese detenido el tiempo, sino como si este fuese irrelevante, como si no existiese. Zachary describió aquel estado de ánimo como una «sensación de eternidad», pero al principio era incapaz de hablar de ella.

Esta sensación de conectividad y eternidad fue acompañada de un sentimiento de júbilo y alegría que no se desprendió de Zachary hasta mucho después de los ejercicios.

Como hemos visto más arriba, la práctica de la rueda, combinada con otros ejercicios de entrenamiento mental, aliviaba el dolor de cadera crónico que Zachary padecía. Todos estos ejercicios influyeron en él de manera muy positiva, motivándolo para seguir con la práctica de la rueda de manera regular durante el año siguiente. A medida que siguió practicando, el discernimiento respecto a lo que le faltaba en su trabajo y la sensación de que era necesario hacer cambios en su vida profesional empezaron a emerger con toda claridad. Zachary, entonces, habló con sus colegas acerca de la importancia de la mente y las relaciones personales. Las responsabilidades del equipo de ventas, la importancia que se daba a las transacciones comerciales y la primacía de la generación de ingresos hicieron que Zachary se plantease cambiar el rumbo de su carrera profesional. Si sus prioridades estaban cambiando, y en el puesto de trabajo no había lugar para esa transformación, quizá fuese hora de cambiar de empleo.

Zachary empezó a hablar con su mujer, su hermano y sus amigos acerca del sentido de su trabajo. Por suerte, tenía los medios para intentar un cambio de dirección. Pero ¿qué rumbo tomaría su aventura profesional?

¿Has tenido alguna vez la sensación de tomar conciencia de algo que ya conocías de manera intuitiva? Como dijo Doris Lessing: «En eso consiste el aprendizaje. De repente comprendes algo que habías comprendido toda la vida, pero de otra manera».

De este modo, la rueda de la conciencia te permite «salirte de tu propio camino». Desprenderse de las cosas es dejar que el estado de presencia procedente del plano de posibilidad surja de manera natural. Para algunas personas, esto supone un alivio y una liberación tan grandes que tienen la impresión de haber estado esperando toda la vida a que se produjera.

Si tenemos en cuenta que la experiencia subjetiva de Zachary en ese estado de conciencia abierta tenía la apariencia de una vasta y amplísima cualidad, una cualidad que él y otros describían con palabras como *alegría, Dios* y *amor*, podremos entender cómo esa circunstancia cambió su forma de entender quién era durante la práctica, pero también quién sería el resto de su vida.

La mente de Zachary se encontraba en un estado de transformación. Si hubieras estado allí para oír sus descripciones o sus reflexiones sobre el efecto que aquello había operado en su vida durante el año siguiente a su primer contacto con la rueda, tú también habrías usado la palabra que empleó su hermano para describir lo que estaba sucediendo: el *despertar* de la mente de Zachary.

Al terminar el taller, Zachary sintió que quería «vivir estos cambios en casa y en el trabajo». Cuando me lo contó, me vino a la cabeza un aforismo de Jalil Yibrán: «El trabajo es el amor hecho visible». Zachary quería expresar ese amor en una nueva profesión.

Su hermano se sentía tranquilo y sereno, pero no tuvo las mismas experiencias transformadoras. Cada uno de nosotros ocupa su propio lugar en la vida cuando se inicia en la práctica de la rueda, y cada una de nuestras experiencias con esta práctica es única. Para algunas personas, encontrar nuevo sentido y conexión en su misma profesión aporta una agradable sensación de libertad y vitalidad a su vida laboral. Tengo varios alumnos que han seguido trabajando como psicólogos o psiquiatras y piensan que la rueda ha reforzado su dedicación y ha vuelto a despertar en ellos una sensación de vitalidad en el trabajo. A Zachary, el hecho de poder desarrollar la integración en su vida familiar, con sus amigos y en su profesión lo animó a cambiar de empleo. Quería encontrar un trabajo que le permitiera compartir con otras personas esa nueva libertad. Zachary ha decidido dedicarse al campo de la salud mental, donde puede aprovechar esta nueva forma de ser para llevar sentido y conexión a la vida de aquellos con los que ahora puede conectar por medio de una nueva sensación de presencia en su propia mente.

Viktor Frankl describe las sensaciones físicas que produce el hecho de sentirse a gusto, tranquilo y pleno cuando uno elige el sentido y la determinación como guía de sus acciones. Esto es lo que describió Zachary, la nítida sensación de que esta nueva trayectoria estaría presidida por el sentido; un viaje cuya dirección iba a establecerse a medida que aprendiese a confiar en este estado de vigilia y a tener en cuenta su importancia.

En la última parte del libro, reflexionaremos sobre las muchas formas de integrar nuestra vida, volviendo a las ideas fundamentales sobre la mente que la rueda de la conciencia nos ha permitido explorar durante este complicado viaje que tú y yo hemos hecho juntos.

CUARTA PARTE

El poder de la presencia

¿Recuerdas que comenzamos nuestro viaje con la analogía de un recipiente que contenía agua y sal? Cuando aprovechamos el centro para acceder al plano de posibilidad, agrandamos nuestro vaso de agua y nos sumergimos en la belleza y la extensión de la eternidad. Estamos plenamente presentes en nuestra vida.

En nuestro viaje por este libro hemos explorado juntos la ciencia y la práctica de la presencia. A medida que progresas, serás tú quien decida, y nadie más, cómo utilizar estas técnicas e ideas para seguir cultivando una vida en la que estarás más presente y tendrás más conciencia. Pero, por favor, cuídate mucho. No importa cuánto hayas profundizado en la práctica de la rueda; a veces la vida nos impide destacar y estar presentes en la existencia.

En esta última parte de nuestro viaje, espero poder explicarte cómo navegar por el presente con más facilidad y lucidez.

Como hemos visto, los obstáculos con que se encuentra la presencia se manifiestan a veces so capa de modelos aprendidos o innatos, es decir, los picos y planicies que en ocasiones dominan nuestra vida y nos impiden experimentar la espaciosidad del plano. En cada una de las experiencias personales aquí expuestas, las de Billy, Jonathan, Mona, Teresa y Zachary, hemos visto cómo los factores experienciales y genéticos dificultan el acceso al plano. Ahora abordemos la cuestión de cómo se produce este bloqueo y qué puedes hacer al respecto si se produce.

Como ya hemos visto, muchas veces las cosas que suceden ahora mismo en nuestro cerebro están determinadas por lo que ocurrió antes y lo que intuimos que va a suceder a continuación. Una colega mía, la psicóloga Jennifer Freyd, elaboró un estudio en el que se mostraba a los sujetos investigados una serie de puntos formando un arco. Cuando la serie terminaba, ellos veían el arco como si se extendiera más allá del último punto. Dicho de otro modo, estas *representaciones dinámicas* modelan nuestra percepción en función de las interpretaciones que hacemos de un modelo del pasado, porque luego prevemos ese modelo y lo proyectamos en el futuro. Nuestra percepción del momento presente es una interpretación de ese conjunto pasado y presente de modelos detectados y anticipados. De aquí se deduce que los modelos aprendidos que se convierten en una suerte de sombras sinápticas del pasado van a determinar nuestra experiencia en el presente. ¿Cómo es esta experiencia? Sabemos que implica percepción, en efecto, pero también emociones, pensamientos y estados de ánimo que emergen como si fueran las planicies filtrantes que nos han inculcado. Sin embargo, lo bueno y lo más apasionante es que para liberar la mente *no* es preciso clasificar todas las formas en que las planicies predictivas ponen obstáculos que te complican la vida o te hacen propenso al caos. El camino que conduce a una vida plenamente consciente, a una vida de presencia, no es abrupto, pero tampoco fácil: es el acceso al plano de posibilidad.

Recuerda que una mente, si la estiras para que alcance una idea nueva, no recupera su forma original. Para lo que aquí nos proponemos, la noción de que tu centro y tu perímetro son radicalmente diferentes es una idea transformadora que nos ha servido de guía desde el principio de nuestro viaje. Se puede aprender a sacar partido del centro —acceder al plano— utilizando las ideas y las prácticas de la rueda de la conciencia.

Pero ¿qué significa en realidad aprovechar el centro y acceder al plano? ¿Cómo conseguimos que estos conocimientos mejoren nuestras condiciones de vida? Esto es lo que analizaremos con más detalle durante el resto de nuestro viaje.

Vivir desde el plano suscita la presencia de ánimo que necesitamos para distinguir entre el conocimiento y los hechos conocidos. Los momentos fulgurantes del espacioso centro que hemos visto durante el ejercicio de la rueda pueden ser trasladados a la vida cotidiana. Podemos utilizar estos momentos receptivos en que recurrimos al plano para percibir más claramente los filtros de nuestra planicie y no caer en el error de pensar que los picos por ellos creados revelan la historia completa y precisa de quiénes somos en realidad o incluso de quiénes podemos ser. Vivir desde el plano no solo significa estar más despiertos y conscientes; significa aprovechar el mar de potencial del que surgen nuevas posibilidades. Significa estar abiertos a las transformaciones y los cambios en nosotros mismos —crecimiento personal— que son posibles en cualquier momento.

Esta visión nos hace recordar un consejo que oímos muy a menudo: todo lo que necesitas está ya en tu poder. El plano ha estado ahí todo el tiempo, tal vez no a plena vista, pero aun así esperándote con bondad y aceptación. El poeta Derek Walcott nos recuerda en su poema «El amor después del amor» que debemos saludarnos a nosotros mismos al llegar a nuestra propia puerta: «Otra vez amarás al extraño que fuiste para ti...». A veces el plano está cubierto por las planicies y sus picos, pero esta fuente de asombro y curiosidad, esta sensación de pasmo y gratitud, está ahí, como un extraño quizá, esperando a que llegues a la presencia que origina. Desde este lugar de presencia, puedes luego seguir el consejo de Walcott: «Siéntate. Haz con tu vida un festín».

La clave para aplicar la rueda de la conciencia a tu vida cotidiana consiste en aumentar tu acceso al plano de posibilidad. Este mar de potencial ha estado contigo desde el momento en que te concibieron. Algunos dirían, tal vez con razón, que, desde el punto de vista de la física, este mar de potencial que es tu plano de posibilidad existía antes incluso del momento de tu concepción. El plano de posibilidad es un derecho de nacimiento, y ha estado siempre contigo. No necesitas crear el plano; solo tienes que acceder a él y aprender a vivir allí.

DESAFÍOS Y OPORTUNIDADES DE VIVIR CON PRESENCIA Y DE ESTAR CONSCIENTES

Esta mañana he ido a la consulta de mi periodoncista para que me hiciese un arreglo dental que requería cirugía. Pensé que era un buen momento para comprobar si podía hacer el recorrido de la rueda, reflexionando sobre todas estas cosas que tú y yo hemos

estado analizando, por lo que decidí iniciar el ejercicio de la rueda de la conciencia mientras el dentista se preparaba para anestesiarme. Cuando llegó el momento de la primera inyección, visualicé el centro y el perímetro de la rueda. Imaginé que cualquier sensación de dolor que surgiera en la conciencia sería uno de los muchos puntos posibles que hay a lo largo del perímetro. Si pudiera aprovechar el centro, si pudiera usar el refugio del plano de posibilidad como fuente de serenidad, quizá podría sentir el pico de ese pinchazo en una vasta extensión, tal como hacíamos en la primera parte cuando echábamos una cucharadita de sal en un ya accesible y enorme depósito de agua: el mar de potencial. Si este método no funcionara, mi depósito se parecería más a la pequeña tacita de café que poníamos como contraste; yo sería arrastrado hacia el pico de dolor —el agua demasiado salada— y me perdería en el perímetro de esa sensación en la boca. Estaba dispuesto a intentarlo.

No le dije nada al dentista, pues tenía la boca llena de aparatos; simplemente le indiqué con el pulgar que ya estaba listo. Fui mentalmente a la imagen del centro e imaginé la gama de puntos periféricos a los que este podría vincularse. Ahí reside la fuerza de una representación gráfica como expresión metafórica de una idea. Uno de aquellos puntos bien podía ser un dolor agudo, así que le di la bienvenida. Yo podía adoptar una actitud abierta, sin apartarme de las cosas ni aferrarme a ellas cuando llegan. Estaría en la espaciosa neutralidad del plano, dando la bienvenida a todo lo que ocurriera.

Me situé en el centro y esperé. En ese momento me sentía muy tranquilo. Pensé que en otras circunstancias me concentraría en la dolorosa sensación de la aguja, excluyendo todo lo demás, y luego me pondría nerviosísimo. En cambio, en aquella situación, con aquella nueva actitud, descansando en el plano, aprovechando el centro, estaba preparado y me sentía bien.

Mientras proseguía la intervención, yo seguía haciendo muy despacio el ejercicio de la rueda. En un momento determinado, el periodoncista habló conmigo para comprobar que no me había desmayado porque, según dijo, parecía muy tranquilo. Cuando llegué a casa seguí reflexionando sobre las ideas y las prácticas que hemos explorado durante nuestro viaje, aunque en esta ocasión me puse hielo en la boca y me mantuve quieto mientras me recuperaba; me pareció evidente que la rueda tiene sus ventajas, pero también sus posibles inconvenientes. Con el hielo contra la mejilla, no puedo teclear bien estas palabras, pero parece surtir efecto.

Para disfrutar de las ventajas derivadas de este ejemplo basta con poner el dolor en su contexto y encontrar la manera de reducir la ansiedad o el miedo, sustituyéndolos por la calma y la lucidez. Me vino entonces a la mente aquel estudio llevado a cabo con diez mil personas, en el que muchos de los participantes aseguraban que se les aplacaba el dolor durante la práctica de la rueda. Recordé también que las investigaciones sobre *mindfulness* han detectado la misma disminución del dolor, tanto en la sensación subjetiva como en los registros cerebrales. Otros estudios revelan que entre los

beneficios del entrenamiento mental se encuentran también la mejora del sistema inmunológico, una notoria reducción de las inflamaciones y unos niveles óptimos de la telomerasa que preserva los extremos de los cromosomas, tal como han demostrado Elizabeth Blackburn y Elissa Epel. Eso es magnífico para alguien que acaba de sufrir una intervención médica y para la vida en general. El investigador y profesor de meditación Jon Kabat-Zinn descubrió que escuchando una sesión grabada de *mindfulness* durante un tratamiento con luz ultravioleta la psoriasis se curaba cuatro veces más deprisa.

Todo esto confirma que las prácticas de entrenamiento mental y el desarrollo de destrezas en esta misma línea, entre las cuales se encuentra el entrenamiento de la atención focalizada, la conciencia abierta y la buena voluntad, son realmente buenas para la salud. No se trata de exageraciones publicitarias, sino de hechos contrastados empíricamente. Es increíble.

Puede que todos estos beneficios para la salud física y mental, y para las relaciones personales, tengan como elemento central la entrada en el plano de posibilidad. Cuando Elissa Epel y yo intentamos explicar la ciencia de la presencia en un capítulo de un manual académico, con la colaboración de dos de mis ayudantes, Suzanne Parker y Ben Nelson, nos pareció que sería útil presentar la perspectiva 3-P y el plano mismo para explicar cómo estos mecanismos, más allá de los métodos científicos, hacen que la mente transforme las moléculas del cuerpo y aumente incluso los niveles de telomerasa.

Ahora que ya terminó mi intervención odontólogica, espero que las prácticas que estamos explorando, y las que yo estoy realizando ahora y quizá tú también, aumenten la capacidad de nuestros cuerpos para curarse bien y para vencer las dificultades a las que nos enfrentamos en la vida. Este es el poder de la presencia y la promesa de vivir desde el plano de posibilidad. Acceder al centro y aprender a vivir desde el plano es una forma de cultivar la salud y la resiliencia.

Esta forma de afrontar el centro y el plano nos permite promover el bienestar estando presentes en la vida, pero hay desafíos que pueden convertirse en obstáculos mayúsculos para nuestro bienestar. En el curso de nuestro desarrollo, las oportunidades son también momentos de vulnerabilidad. Las prácticas reflexivas tienen desventajas potenciales, muy poco estudiadas, que también pueden ser explicadas por medio de mi pequeña intervención.

Uno de los peligros de las prácticas meditativas, incluida la rueda de la conciencia, es lo que se ha dado en llamar «baipás espiritual», es decir, que una persona aspira al crecimiento espiritual, a una transformación encaminada a dar más sentido y conexión a su vida, pero evitando el dolor, que debe ser examinado, interpretado y curado antes de que llegue a producirse realmente ese crecimiento.

Si el dolor físico, emocional y social está representado por unos puntos repartidos a lo largo del perímetro, entonces intentar vivir solo desde el centro sería una vía de escape para evitar el insoportable dolor, lo cual es comprensible, mas para curar cualquier

posible dolor lo que hay que hacer es afrontarlo, no rehuirlo.

Piensa en esto como si te estuviera mordiendo un perro; si te aprieta la mano con los dientes y tú tiras de él, te apretará más fuerte y te hará aún más daño. Empuja la mano hacia la garganta del perro, y entonces este aflojará el agarre: la mano estará menos dañada, y el cuerpo cura las heridas con más facilidad.

Cuando me sometí a aquella pequeña operación dental, me di cuenta de que el refugio del centro es tanto un valioso recurso como una discapacitante escotilla de escape. ¿Qué ocurriría si apareciera no solo un dolor dental, sino también un dolor emocional y afectivo procedente del pasado o de las interacciones actuales? Las experiencias de trauma o pérdida, de traición o maltrato, penetran en nuestra vida como si fueran planicies con sus picos rígidos o caóticos, cuando lo que nuestra vida necesita es integración, no evitación. ¿Elegiría alguien, si hubiera aprendido todas estas técnicas, evitar la dolorosa sensación del perímetro y quedarse acurrucado en el centro? Aprender a vivir desde el plano de posibilidad ¿se convertiría en una responsabilidad para aquel que haya preferido evitar todos los dolorosos picos y planicies, en vez de integrarlos en su vida?

En una ocasión trabajé con un profesor de meditación que estaba pasando por un mal momento. Cuando vino a terapia y le sugerí que hiciéramos la entrevista de apego para adultos a fin de comprobar si las experiencias familiares de su infancia habían influido en su vida, me dijo que no quería «recordar el pasado». Cuando le pregunté qué quería decir, me contestó: «Soy profesor de meditación. Todo esto está relacionado con el presente. El pasado es una ilusión. Pensar en ti mismo, o en tus recuerdos, no es más que un engaño del dualismo». Comprendí perfectamente aquella inclinación hacia una visión «no dualista» que hiciera posible nuestra interconexión con el mundo. Pero a mí me parece que la integración nos incita a vivir una realidad indubitable: que tenemos un cuerpo, el cual tiene su propia historia, y esta historia determina las conexiones que están teniendo lugar en el cerebro en estos momentos, aunque vengan del pasado. No hay duda de que tenemos un yo, y de que tenemos un nosotros; tenemos un pasado y un futuro: todo esto puede vivir en la conciencia y ser abarcado si se vive con presencia.

Si el ahora es lo único que existe, le dije a mi nuevo paciente, entonces hay conexiones neuronales que están modelando tu mente y tus relaciones *ahora*, que son sombras de un ahora anterior, y tal vez quieras vivir un ahora más libre dando sentido, ahora, a todas estas experiencias del presente.

Cuando accedió a probar e hicimos la entrevista de apego, lo que surgió fue un cúmulo de recuerdos de un doloroso trauma del desarrollo causado por actos de negligencia y abusos; recuerdos que nunca le había contado a nadie y a los que no había logrado dar sentido por centrarse exclusivamente en el presente. Durante nuestro trabajo juntos, comprendió no solo que el pasado lo había encerrado en el presente cuando evitaba reflexionar sobre aquellos sucesos, sino también que su pasado lo había inducido a convertirse en un experto en meditación.

El haber encontrado una planicie que dice «No mires hacia otra cosa que no sea el ahora» ayudó a aquella persona a sobrevivir. Los únicos picos que ese filtro de la consciencia le permitía actualizar eran los que estaban relacionados con el aquí y ahora, y entonces podía —al menos en algún nivel de su experiencia— impedir que los recuerdos de su doloroso pasado entraran en la conciencia. Esa planicie también le impedía hacerse nuevas preguntas que dieran visos de realidad a aquellos recuerdos. Una planicie tan rígida como adaptativa pudo hacerle pensar que ni siquiera la traición importa, como demuestra su negativa a ser un «pensador dualista» y su creencia en que las relaciones personales y el pasado carecen de importancia.

Para aquella persona, las técnicas de meditación, que probablemente lo condujeron al centro de su rueda, le permitieron *disociarse* de cualquier punto periférico de dolor que viniera de su traumático pasado. Comprendemos la tendencia a disminuir el dolor y el impulso de supervivencia; pero también comprendemos el impulso de tirar hacia ti cuando un perro te está mordiendo.

Si aprendemos a disociarnos del dolor de nuestra realidad, podemos sobrevivir a una infancia marcada por la traición, el miedo, la tristeza y el dolor. Pero la disociación —aunque sea una herramienta de supervivencia—, si se perpetúa, tiene su precio. La desconexión del dolor no es selectiva; al final nos desconectamos hasta de la alegría de estar vivos. *Desaprender* esta técnica de la adaptación disociativa es tan importante como aprender a abrirnos a la existencia.

Para mi paciente, lo que experimentó durante todos aquellos años también podía ser una especie de baipás emocional, una forma de evitar la plenitud de la vida. El peligro del dolor emocional no curado es que reaparece para influir en nuestra vida, tanto consciente como onírica. El hecho de tomarnos nuestro tiempo y poner la energía necesaria para reflexionar sobre los dolorosos sucesos de nuestra vida nos permite dar sentido a esos acontecimientos y comprender el significado de aquello que se oculta tras la locura y el dolor. No, no podemos cambiar el pasado. Pero reflexionar sobre él nos presenta la ocasión propicia para dar sentido a la forma en que el pasado condicionó nuestro desarrollo. Al tomar conciencia de esas experiencias y recuerdos, aprovechamos tanto el refugio de la conciencia abierta como las nuevas posibilidades procedentes del plano. Esto es lo que significa estar presentes y permitir que surja la integración: no hay que evitar las cosas, sino darles la bienvenida a la conciencia. El plano nos confiere un estado de euforia gracias al cual estamos abiertos a cualquier cosa: pasado, presente, futuro; todos son bienvenidos a la conciencia.

Otro obstáculo relacionado con el estar presente tiene también raíces en la historia personal de cada individuo. La impotencia y la vergüenza causadas por ciertas vivencias infantiles pueden hacer que una persona esté siempre aterrorizada y anhelando una escotilla de escape para huir de un dolor que ha devenido central. Estos problemas emocionales son provocados fundamentalmente por figuras importantes en la relación de apego, que es lo que sucedió en el caso de Teresa y en el del profesor de meditación.

Digo que se trata de un dolor «central» porque esta disociación es una huida de la receptividad, no una inmersión en ella. Sí, es posible anestesiar el dolor físico o emocional desconectándose de él, pero a lo que nos referimos con aprovechar el centro no es a una huida; nos referimos a un abrazo receptivo. No estás evitando la sal; estás agrandando el recipiente de agua.

No importa cuán traumático haya sido tu pasado, el plano no puede llevarse nada. Lo malo para los que tienen una historia así, como hemos visto, es que la incertidumbre del centro de la rueda evoca en la periferia unas respuestas de terror que les impiden abrir la conciencia a nuevas posibilidades. Así pues, una planicie es un estado de ánimo que lleva consigo la reacción de miedo al plano. La disociación refuerza el sentimiento de «terror con incertidumbre», esto es, un reflejo automático que se fragmenta ante el estrés o las emociones que suponen un reto emocional. Por desgracia, la vergüenza que llevan aparejada hace que las personas pierdan la fe en la bondad de sí mismas y que no confíen tampoco en lo que podrían llegar a ser, pues en el fondo sienten que algo no está bien en ellas. Cuando nos damos cuenta de que se trata solo de una idea errónea que la vergüenza crea, que ahí se está señalando al yo con un dedo acusador en vez de aceptar la terrible realidad de las dudosas figuras de apego, podemos comenzar el viaje para abrazar el centro de nuestra rueda, el plano de posibilidad, el cual nos ofrece el mar de potencial como si fuera una extensión de la conciencia y la nueva serie de respuestas que nos ayudan a asumir la realidad de que somos unos individuos completos e íntegros, con independencia de las creencias que nos hayan tenido aprisionados a lo largo de nuestro desarrollo. Podemos aprender a quitarnos de encima las planicies de la vergüenza y los picos de desesperación que surgen de ella. Estas creencias incrustadas en las planicies restrictivas, en los filtros de la consciencia y en los estados de ánimo adaptativos que al principio nos protegen, pueden convertirse en nuestra prisión. Ahora podemos pasar por debajo de estas encarceladoras planicies que antes nos fueron tan útiles, cambiando el significado de aquella experiencia y nuestra propia experiencia del yo, abriéndonos al plano y accediendo a nuevas formas de ser.

Yo evité que la aguja del dentista me inundara de dolor. Pero no evité ninguno de los frustrantes pasos que estoy dando ahora para cuidar de mi cuerpo después de la intervención. Sigo teniendo el hielo en la cara para reducir la inflamación de las encías, aunque me haga daño en la piel. Es mi forma de estar presente en la intervención y en el procedimiento curativo que me invita a utilizar.

Un baipás emocional puede ser la forma en que usamos el entrenamiento mental, o incluso la manera de vivir, para evitar disfrutar de la vida plenamente, en vez de alcanzar la integración. Quizá te resulte útil reflexionar sobre cómo, en tu propio pasado o en el momento actual, el hecho de estar presente fue o sigue siendo un desafío. La meditación, o cualquier otra técnica o estado del ser que conduzca al plano de posibilidad, no tiene por qué ser en modo alguno una forma de disociación. La disociación es simplemente un

peligro potencial, una vulnerabilidad de toda técnica encaminada a acceder al plano, cuando intentamos evadirnos viviendo solamente en la conciencia receptiva, como a modo de baipás.

Aunque no haya antecedentes de trauma emocional y la integración sea el objetivo principal, para algunas personas la seguridad del centro, la enorme extensión del plano de posibilidad, puede llegar a diferenciarse excesivamente en el marco de su práctica reflexiva habitual, excluyendo todo tipo de sentimientos, recuerdos y pensamientos. Algunas personas dicen, por ejemplo: «Me encanta estar ahí; yo lo único que quiero es pasar el tiempo en el centro». Me gusta pensar que vivir con la presencia del plano, desde la perspectiva de la rueda, consiste en estar abierto a cualquier cosa procedente del perímetro, no en evitarlo. Regocijarse del tiempo pasado en el centro es estupendo, y para ti, maravilloso. Pero no es necesario que evites nada. «Aportar lo que puedas» es integración, es decir, aprovechar las ocasiones en que puedas descansar en el centro y las veces en que exploras el perímetro, algo tan importante como lo anterior, solo que de carácter distinto. Así es como integramos la mente: vinculando las diferentes formas de ser con el centro o con el perímetro, vinculando esas diferentes posiciones de probabilidad que son los picos, las planicies y el plano de nuestra mente.

Tanto si hemos tenido un trauma como si no, el hecho de fijarse solo en el centro puede ser una vulnerabilidad de la práctica. En ocasiones, la sensación de paz que nos produce el plano es cautivadora y se convierte en el «objetivo» de la meditación. El ejercicio de la rueda deja, por tanto, de ser integrador, ya que preferimos el centro al perímetro, que no nos parece «tan bueno». En cambio, un enfoque integrador da por hecho que tanto el centro como el perímetro son buenos; se trata solamente de enfoques diferentes, cada uno nos ayuda a su manera.

La belleza de la rueda como ejercicio reside en que puedes aprender a acceder al plano incluso modificando la relación de barrido para que haya más plano en tus experiencias cotidianas. La naturaleza atemporal del plano hace que cada desdoblamiento enriquezca tu vida, aunque esté fuera de la práctica formal. A veces, ocuparse de las cuestiones pendientes, de los rígidos o caóticos picos y planicies de las experiencias pasadas, es un buen punto de partida para abrir el acceso al plano.

Desde la perspectiva del plano de posibilidad, resolver los traumas o vivir la vida con un enfoque integrador, de presencia, significa ser capaces de conectar el plano del conocimiento situado en la relación de barrido de la consciencia con cualquier cosa que surja de los picos y las planicies de lo conocido. «Aportar lo que puedas», equivale a decir, desde el ampliado recipiente del plano: «Estoy abierto a todo lo que pueda surgir, ¡bienvenido!». He aquí el origen de la noción de vivir instalado en el bienestar.

Aprender desde el plano es dejar que todas las cosas sean nuestras maestras.

Tal como nos recuerda Rumi en «La casa de huéspedes», debemos ser agradecidos con todos los que vengan a visitarnos, pues cada uno ha sido enviado como «un guía del más allá».

Vivir desde el plano significa reconocer que tenemos numerosos picos y planicies que forman parte de estados del yo que nos definen y nos limitan, en el sentido de que pueden estar *limitando nuestro potencial*. El desarrollo es posible porque sacamos partido al plano, que es el origen de nuevas configuraciones.

Los picos y las planicies crean las tendencias de la personalidad a medida que dan forma a los valores de la probabilidad. Así se va conformando nuestra forma de pensar, de sentir y de comportarnos. Los investigadores lo llamarían rasgos de la personalidad; nosotros podríamos llamarlo simplemente características de nuestro ser. Vivir desde el plano nos libera de las inclinaciones de la personalidad que definen recursivamente nuestro sentido de identidad. No perdemos la personalidad, sino que aumentamos su alcance y amplitud. Esta libertad no es simplemente un ideal; es una forma de ser que nos hace sentir vivos.

Imagínatelo de esta manera. Si las sensaciones, los pensamientos y el comportamiento son valores de probabilidad que crean un sentido de identidad, entonces vivir desde el plano confiere libertad tanto a la conciencia como al incipiente sentido de identidad. Nuevas combinaciones de picos y planicies surgen ahora de un plano al que se puede acceder libremente. Al no estar definida solo por los persistentes picos y planicies del pasado, la presencia del plano hace posible el surgimiento de nuevos modelos de probabilidad, dando nueva vida a otras formas de pensar, sentir y comportarse. Permitiendo que aparezcan nuevos picos y planicies, el acceso al plano hace que se libere nuestra personalidad.

Como vimos en la tercera parte, el ejercicio de la rueda, en la teoría y en la práctica, nos protege de unas formas de ser ya habituales que al principio nos parecían inalterables. Los rasgos de la personalidad se interpretan como inclinaciones del sistema nervioso, incluida la tendencia a ser concienzudos, amables y abiertos, a tener reacciones neuróticas o emocionalmente intensas, y a ser extrovertidos en nuestra aproximación al mundo. Los «cinco grandes» rasgos de la personalidad cambian a lo largo del tiempo gracias al esfuerzo personal, volcado en procesos transformadores como, por ejemplo, la psicoterapia. Una forma de interpretar tales cambios empíricos en los rasgos de la personalidad es que cada uno de ellos puede ser un modelo de valores supraplanares que se han reforzado como características individuales. La personalidad no es una circunstancia fija; los estudios aquí realizados muestran que la tendencia a ser abiertos o concienzudos, por ejemplo, se puede desarrollar sin esfuerzo. ¿Cómo? Imaginando cambios en las planicies y los picos, y quizá adentrándonos en el plano, puede verse cómo aparecen nuevas combinaciones. Como es lógico, estos cambios influirían en el cerebro y en nuestras relaciones personales.

La transformación nos aleja de las arraigadas tendencias de la proclividad cuando abrimos la puerta de la posibilidad.

La personalidad puede entenderse como la forma en que el temperamento innato interacciona con nuestras experiencias para modelarnos a lo largo del tiempo. En ocasiones, ciertos aspectos de lo que consideramos características inalterables del temperamento son en realidad tendencias aprendidas de la personalidad, es decir, una amalgama de modelos neuronales condicionados genéticamente, combinada con la forma en que la experiencia ha configurado nuestras conexiones neuronales. Gracias a la duradera neuroplasticidad, el cerebro es capaz de modificar su estructura. Este cambio produce alteraciones en nuestra manera de comportarnos, de sentir y de pensar, esto es, cambios en la personalidad y en la conciencia de nuestra identidad.

Los modelos de personalidad pueden interpretarse como rasgos duraderos que son producto de la interacción de la genética con la experiencia, y que se manifiestan como planicies concretas con sus picos provistos de pensamientos, emociones y comportamientos actualizados. Llegados a este punto de nuestro viaje, ¿eres capaz de ver cómo, para liberarte, para abrir las tendencias de tu personalidad, solo tienes que dejar surgir nuevas posiciones de la probabilidad? Accedes a estas nuevas posibilidades desde el plano de posibilidad. De esta manera tan sencilla, vivir desde el plano es un camino hacia la libertad de tu ser.

Cuando practicas el ejercicio de la rueda, accedes al plano, el cual presenta nuevas variaciones en lo que atañe a la aparición de las planicies e incluso a la forma en que los picos se elevan directamente desde el plano. He aquí lo que aprender a vivir desde el plano te permite crear en la vida: una liberación de los modelos de personalidad arraigados que ahora están abiertos al cambio intencionado. Así es como las planicies tenaces y potencialmente restrictivas se transforman gracias a la intención, la práctica y la exposición a la libertad.

Este es el desafío al que debes hacer frente: hallar el modo de usar la mente para modificar los modelos que sigues en tus relaciones con los demás y en tu cerebro. Ahí está el secreto de todo. No eres prisionero del cerebro ni de las relaciones personales, aunque esas fuentes internas y externas de la mente intentarán devolverte a los viejos modelos. Perderse en lugares conocidos es una vulnerabilidad natural que todos tenemos; usar la mente y la capacidad de tomar conciencia es la manera de liberarse de esos modelos tan enraizados. La paciencia y la persistencia serán tus compañeras a lo largo del camino que conduce a la libertad de vivir desde el plano.

LA PRESENCIA QUE TRASCIENDE LOS MÉTODOS

> Creo que uno de los grandes peligros de la espiritualidad y del intento de adquirir conocimientos estriba en privilegiar un método determinado para alcanzar esos objetivos, pues entonces el método se convierte en el fin, y no en el medio. Creo que de lo que se trata es de estar aquí, y creo que con la mirada puedes saborear diez mil

> veces al día el milagro de estar por aquí. Creo que la verdadera prueba de una práctica, aun cuando sea muy rigurosa, es investir de presencia todos los momentos en los que no hay práctica. Creo, en suma, que la presencia es lo que importa.
>
> JOHN O'DONOHUE
> Taller «El despertar de la mente»,
> impartido por John O'Donohue y Daniel J. Siegel,
> Los Berkshires, Massachusetts, 2006

Sea cual sea el método que nos haya servido para tomar conciencia de las cosas, existe un hilo común en las prácticas de la meditación, sean antiguas o modernas: liberar la mente de todos esos filtros de la consciencia que nos impiden estar abiertos al presente.

En este viaje hemos explorado un método llamado rueda de la conciencia. Esta práctica se creó para integrar la consciencia, ya que esta establece una diferencia entre los hechos de que somos conscientes y el conocimiento de nuestra toma de conciencia; luego, con el movimiento sistemático del radio de la atención focalizada, se unen unos y otros. Si esta metáfora de la rueda en cuanto idea y práctica te ha sido útil, pues maravilloso. Y si la práctica ha resultado ardua o no ha sido de tu agrado, espero que las ideas sobre los mecanismos potenciales que se ocultan bajo la metáfora de la rueda te hayan sido por lo menos de utilidad. Las ideas pueden por sí solas hacer más grande tu mente. Quizá estés organizándola conforme a estas ideas y experiencias que crean integración en la vida de muy diversas maneras.

Si la integración es la base fundamental de la salud y la felicidad, entonces el proceso de integrar tu vida —con cualesquiera métodos que te parezcan convenientes— es un buen procedimiento para seguir adelante.

Las reflexiones de John O'Donohue tal vez corran parejas con nuestra visión de los mecanismos de la conciencia: la presencia que experimentamos cuando la probabilidad descansa sobre el plano de posibilidad. Ojalá John estuviera vivo para compartir con él esta visión cuántica de la mente y para comprobar cómo habría respondido a la idea de que la presencia a la que él hacía referencia, esa «mirada al milagro de estar aquí», dispone muy posiblemente del mecanismo del plano; por desgracia, murió —o fue su cuerpo el que falleció— tan solo un año antes. Michael Graziano sugiere, como ya vimos en la segunda parte, que la mente de John sigue viviendo en aquellos que lo conocimos bien; por tanto, la mente de John en la mía, y quizá en la tuya si has estudiado a fondo su obra, estaría manifestando su entusiasmo y aprobación por la idea de compartir un punto de vista que se extiende desde la espiritualidad hasta la ciencia, borrando sus fronteras y compartiendo, entre luces y risas, las intuiciones de ambos campos del conocimiento.

La presencia del ser conscientes es el fundamento del despertar del espíritu y de la liberación de la vida.

La rueda de la conciencia te enseña uno de los muchos métodos existentes para facilitar el acceso al plano de posibilidad. Las oraciones de la tradición cristiana, las diversas versiones de la meditación plena, el yoga, el taichí, el chi kung, la práctica de la compasión y el sinfín de formas de entrenar la mente facilitan el acceso a este generador de diversidad, a este mar de potencial. La rueda es simplemente un método para acceder directamente al plano. Con ese estado de conciencia, podemos desarrollar la capacidad de vivir desde el plano de posibilidad.

Resulta de lo más liberador, de lo más iluminativo, disponer de un método ejercitado con regularidad, de una práctica disciplinada y focalizada en la atención, aun cuando no se trate de un enfoque formal, en el sentido estricto de una forma tradicional de «práctica rigurosa». Una práctica reflexiva frecuentemente utilizada y que estimula tu capacidad de «estar aquí» hace que tu vida se abra a la presencia de la conciencia desde el plano de la posibilidad. Para algunos poetas, como mis amigos John O'Donohue y Diane Ackerman, el simple hecho de caminar por la naturaleza con una mente abierta, prestando atención a lo que nos rodea, era y es una práctica regular y rigurosa de meditación, aunque no sea «formal». Para otras personas, una meditación formalizada que desarrolla los atributos de la mente partiendo de la atención focalizada, la conciencia abierta y la buena voluntad, es la mejor manera de alcanzar la presencia.

Sea cual sea el método que se adopte, se puede percibir el milagro de estar aquí, de acceder al poder de la presencia, de ser conscientes y celebrar la vida gracias a la vida planteada desde el plano de posibilidad. Como dice Diane Ackerman en su *Oración escolar*: «Rendiré tributo a toda la vida —donde sea y en cualquier forma que se presente— en mi casa, en el planeta Tierra y en la mansión de las estrellas».*

Toda vida integradora tiene la integración de la conciencia como punto de partida, sea cual sea el método o enfoque que mejor se adapte a ti. En nuestra perspectiva 3-P, esto no significa vivir solamente en el plano; significa establecer diferencias y vínculos entre plano, planicie y pico. John llama *presencia* a este estado de conciencia y contemplación del «milagro de estar aquí», y yo sugiero que «la presencia» posee una cualidad universal que se manifiesta en el plano de la posibilidad. Tu plano y el mío son casi idénticos (si no completamente). El infinito de «tu» plano es el infinito del «mío». En «donde sea y en cualquier forma que se presente» estamos conectados en la vida. Encontramos nuestra naturaleza diferenciada en las planicies y los picos, y compartimos la naturaleza diferenciada de nuestras identidades únicas. Y nos encontramos unos a otros en el terreno común de nuestro compartido plano de posibilidad, pues el infinito es infinito: el vacío cuántico, el mar de potencial, es el espacio matemático de la posibilidad abierta, que es la generadora de diversidad, la fuente de la que brota todo lo que podría ser.

CONCIENCIA ATENTA E INTEGRACIÓN

Hemos dicho antes que hay muchos métodos, nuevos y antiguos, que se sirven del mismo mecanismo para acceder al plano.

Desde el punto de vista de la investigación, estos enfoques, por muy diferentes que sean entre sí, tienen un fundamento común que, en última instancia, implica prestar atención tanto a la intención como a la atención propiamente dicha, y abrir la mente a una forma de ser conscientes de la conciencia, de supervisar el contenido y la experiencia de ser conscientes.

Hemos visto que los métodos de entrenamiento mental basados en la investigación descansan sobre tres pilares: la atención focalizada, la conciencia abierta y la buena voluntad. Aunque la rueda de la conciencia no es una derivación de las técnicas de meditación tradicionales, pues se ha creado a partir de conceptos científicos y casos clínicos que permiten integrar la consciencia, sí que contiene los tres elementos esenciales para la práctica del entrenamiento mental, que, como se ha demostrado empíricamente, sirven para conseguir el bienestar personal.

Nosotros consideramos que una de las facetas de la mente es un proceso emergente de autoorganización que regula el flujo de energía e información en el organismo y en nuestras relaciones personales. Esta faceta tiene lugar dentro y «entre». Y, como proceso regulador que es, este aspecto de la mente tiene dos funciones básicas: la supervisión y la modificación. El fortalecimiento de la mente se produce cuando estabilizamos la supervisión y luego aprendemos las técnicas de modificación con vistas a la integración. El entrenamiento mental, incluida la rueda de la conciencia, refuerza la mente consolidando la capacidad de vigilancia y transformación.

Mediante los ejercicios de atención plena que desarrollan la integración mental, reforzamos nuestra capacidad de supervisar el flujo de energía e información a medida que devolvemos la atención errante al lugar que le corresponde. En eso consiste el entrenamiento de la atención focalizada. Cuando experimentamos la conciencia abierta, desarrollamos la mente agudizando la capacidad de establecer una diferencia entre lo conocido y la experiencia del conocimiento, de la toma de conciencia. Así es como modificamos las cosas de cara a la integración. Y la práctica de la buena voluntad favorece esa integración aumentando nuestro interés y responsabilidad, y permitiéndonos experimentar, no una pérdida de identidad, sino una mejor percepción de cómo experimentamos qué es en realidad nuestro «yo», o al menos qué puede llegar a ser. Como dice Naomi Shihab Nye, en el momento en que somos conscientes del sufrimiento que aqueja a nuestro mundo, la bondad se presenta como la «cosa más profunda» de la vida: «Entonces ya solo la bondad tiene sentido, [pues] te acompaña a todas partes como una sombra o un amigo».*

En nuestras relaciones personales, cuando somos capaces de fijar la atención podemos llegar a centrarnos en el flujo de energía e información procedente de los demás y conectar con ellos de manera más profunda. A medida que nos volvemos más abiertos a las ideas de los demás somos también más capaces de vibrar con ellos y de

aprender a *sentirnos sentidos* dentro de la conexión. Cuando luego añadimos nuestra preocupación por el bienestar de cada uno de nuestros semejantes —los yoes que hay en otros cuerpos y el yo que emana del nuestro—, comprendemos que, gracias a la ampliación del círculo de la compasión y la responsabilidad, y al desarrollo de la buena voluntad, nuestra integración relacional se expande considerablemente. Establecemos distinciones y enlaces entre sensaciones que antes eran quizá más restringidas en lo que respecta a nuestra identidad para convertirnos en un yo más integrado, un yo más un nosotros, es decir, un yosotros.

Inténtalo en tu vida cotidiana —sintiendo el centro de tu rueda, descendiendo al plano mientras te pones en comunicación—, siente la diferencia al abandonar tus expectativas y juicios, esos picos y planicies fijas, y vislumbra simplemente el milagro de estar aquí, la presencia de un espíritu abiertamente consciente.

La presencia tiene el poder de generar conexiones bondadosas y compasivas en nuestras relaciones personales y la propia felicidad que sentimos en nuestra vida mental, pero también mejora la salud de nuestra vida somática, de nuestro cuerpo revestido de piel, incluido el cerebro.

La presencia libera la *mente* y aporta salud a nuestras *relaciones* y a nuestro *cerebro encarnado*.

ENLACE DESDE EL PLANO

Una idea que para mí ha ido cobrando fuerza durante este viaje es que la concepción moderna de un yo definido solo por la piel o el cráneo ha creado un sentimiento de soledad y mal-estar. Parece natural asignar al cuerpo el término *yo*, pero durante esta exploración de la conciencia y de la rueda quizá tú hayas percibido también cómo nacía un nuevo sentido de identidad. Al principio pensé que se trataba de lo que podríamos llamar «identidad del nosotros», es decir, la sensación de pertenecer a un grupo más amplio. Pero más adelante, gracias al ánimo que me infundió una estudiante que había quedado impactada por una conferencia mía titulada «Del yo al nosotros», me di cuenta de que quizá yo estaba intentando describir algo más. Mi alumna estaba en lo cierto: no hace falta perder el sentido de identidad para pertenecer a un nosotros. Sí, debemos cuidar el cuerpo, conocer nuestra historia clínica, dormir bien, comer sano, hacer ejercicio y disfrutar de nuestra experiencia corporal. Esta realidad personificada es el yo de quiénes somos nosotros. Tener identidad no significa perder la integración, dejando que desaparezca esta diferenciación del yo. En mi relación con aquella estudiante, en nuestra comunicación, en nuestra conexión vinculante, en la inquietud que ella sentía, surgió una noción integrada de cómo un yo podía combinarme a mí y a nosotros en el sentido plural de un yo completo e integrador, es decir, un *yosotros*. Nuestra identidad es tanto yo como nosotros, o sea, una pluralidad. Y es algo que está brotando

continuamente; luego es un verbo, no un nombre. Este verbo de una experiencia identitaria plural puede considerarse una manera integradora de convertirnos siempre en yosotros.

En esa misma época, otra estudiante se acercó a mí y me dijo que se sentía confusa. Había estado escuchando una de mis grabaciones, pero nunca había visto mi nombre escrito. Como era de la tribu lakota del Medio Oeste, pensaba que yo me llamaba Dan Siegel. «Y así me llamo», le dije. «Yo creía que te llamabas Dan Siegel», insistió. Le repetí amablemente que esos eran mi nombre y mi apellido. Entonces deletreó mi supuesto nombre: D-A-N-C-E [danza] E-A-G-L-E [águila]. (En inglés, Dan Siegel y Dance Eagle suenan igual.) ¡Ah, ya entiendo! Cuando me dijo que en la grabación que había escuchado se contaba también que yo había abandonado la Facultad de Medicina para hacerme bailarín, comprendí que su mente se había inspirado en su propia cultura y en aquella historia personal para percibir el sonido de mi nombre de una manera tan creativa. Dance Eagle es ahora mi apodo familiar. Espero que la persona que ahora soy siga siendo alguien abierto y que evolucione a medida que los muchos filtros descendentes de mi mente interior se liberen de los nombres y apellidos fijos, de todas esas planicies relajadas y liberadas, y que el potencial abierto de la libertad ascendente se materialice a medida que se despliegan la interconexión y la comunicación en el campo de nuestras relaciones personales.

Mientras te cuento esto, mi cuerpo está lleno de energía y entusiasmo. Lo que ve mi mente es que nuestro cerebro puede volverse más integrador, nuestras relaciones más receptivas y conectadas, nuestra mente más despierta y consciente, porque vivimos en este espacio abierto de la presencia. Los modelos fijos de las planicies y los picos no tienen que definirnos como palabras de un diccionario que determinan de manera estricta lo que somos o quienes pensamos que deberíamos ser. Juntos, todos yosotros podemos hacer que nuestra vida sea más rica, más firme y más divertida de una manera que un yo aislado jamás podría conseguir. He vivido toda mi vida sin considerar que Dance Eagle fuera una etiqueta lingüística de un aspecto gozoso de mi identidad.

Vivir desde el plano nos da la libertad de adoptar un nuevo nombre.

En aislamiento, nuestros filtros intentan proyectar sobre el mundo una identidad que predice cómo *deberíamos* ser nosotros y nuestro entorno. Estos filtros son los repetitivos modelos de las planicies y los picos que, en algunos casos, refuerzan la sensación de un yo separado, conectado consigo mismo, pero desconectado de los demás. Cuando decidimos vivir desde el plano de posibilidad, nos embarcamos en una vida desprovista de la prisión de las predicciones proyectivas de nuestras percepciones pasadas, conectándonos de una manera que ya no intentamos controlar.

Este es el divertido y emocionante viaje que la presencia nos permite emprender.

Nos modelamos unos a otros porque *somos* unos y otros. Esto es lo que implica el yosotros: reconocer nuestra unicidad en los picos y planicies que podemos disfrutar, abrazando también la incertidumbre de las cambiantes posibilidades del plano.

Enlazando los reconocibles y diferenciados picos y planicies con la libertad del abierto potencial del plano, alcanzamos este equilibrio entre lo familiar y lo nuevo gracias a la integración de la presencia en nuestra vida.

Cuando descendemos al plano de posibilidad de la mente interior nos volvemos abiertos y receptivos a lo que surja dentro de nosotros. Cuando llevamos ese estado de compromiso social y receptividad a nuestras relaciones personales, el campo relacional que se crea tiene esa misma espontaneidad y actitud positiva que nos invita simplemente a ser y a ser respetados.

Quizá puedas experimentar esta sensación de armonía y energía que proviene de un sentido tan vital de la adhesión. Lo que a menudo surge, además, es una profunda sensación de alegría, pertenencia y regocijo.

REÍR, VIVIR Y MORIR DESDE EL PLANO

El humor es un asunto muy serio.

En una ocasión iba caminando por la calle con mi colega y amigo Jack Kornfield. Acabábamos de completar la primera jornada de clases en un taller que impartíamos juntos, y estábamos con nuestra editora, Toni Burbank, que nos había invitado a cenar. Mientras paseábamos por las calles de San Francisco en dirección al restaurante, Toni, que iba en medio de los tres, dijo: «Vaya, creo que ahora sé cuál es la diferencia entre vosotros dos». Mientras caminábamos, Toni nos iba mirando a los dos, primero al uno y luego al otro. «Tú —dijo, haciéndole un gesto a Jack—, tú sabes contar chistes.»

¡Ay!

Toni tenía razón. Se transmita como se transmita la gracia para contar chistes, ya sea una cuestión genética o de aprendizaje o una combinación de ambas, el caso es que yo no tengo ni la más mínima. Esta es una característica de mi espíritu que a mis hijos les encantaba recordarme cuando eran más pequeños cada vez que intentaba contar un chiste o una historia divertida que siempre terminaba estropeando. «Eso sí que tiene gracia», solían decir con tanto sarcasmo como razón. Jack, por el contrario, es un auténtico chistoso. Aunque me repita varias veces los mismos chistes, yo me sigo tronchando. ¿Por qué? Creo que es porque Jack nos hace reír desde su centro.

Reírse desde el centro es una forma de prepararse para descender al plano de la posibilidad y luego encontrarnos allí todos juntos. El chiste o gansada te hace vibrar con algunas previsibles planicies de expectación o picos llenos de detalles, y luego, con una sincronización impecable, Jack anula tus valores supraplanares como si nada y, tate, ya estás en el plano de posibilidad, luchando contra algo que no habías visto venir (aunque hayas oído esa historia montones de veces). Cuando ya estás en el plano, una nueva combinación de cosas que parecen proceder de una dirección concreta —picos y planicies de cualquier tipo en el remate del chiste o el punto culminante de la historia—

cambian de sentido y de repente te sientes unido, de manera inesperada, a Jack y a las demás personas presentes en la sala. Es como si las expectativas descendentes se encontraran con la sorpresa ascendente. Es increíble.

Reírse sienta bien y es bueno para ti. El humor nos abre realmente a nuevos conocimientos, mejora la neuroplasticidad y prolonga el aprendizaje conforme el cerebro crea nuevas conexiones en ese estado abierto, genera confianza y nos une a los demás. No está mal para unas buenas risas.

No estoy seguro de por qué no sé contar chistes, pero me encanta reír. Cuando estaba deprimido tras la muerte de mi padre, un amigo mío me invitó a participar en una clase de improvisación teatral para personas ajenas a la interpretación dramática, o sea, que era simplemente para divertirse. La actitud típica de la improvisación es «Sí, y...», en el sentido de que no decimos a nuestros compañeros «No, pero» cuando salen con alguna frase o gesto que nos desconcierta o que no esperábamos.

«Sí, y...» es una manera estupenda de vivir desde el plano.

Imagina todas las posibilidades que están presentes en el plano de posibilidad. El profesor de improvisación nos decía que no planificáramos las respuestas, sino que estuviéramos *presentes para la conexión*. Al principio me resultaba un poco difícil. Mi necesidad de controlar y preverlo todo de arriba abajo me anticipaba toda clase de situaciones, algunas divertidas, otras serias, pero cada una de ellas presentaba una trama que impedía la presencia. Estaba lleno de planicies de ideas, con su conjunto característico de picos diseñados para obtener respuestas específicas. Por ejemplo, si se trataba de entrar en una habitación imaginaria, captar las señales de mi compañero, dejando que la escena se desarrollara a partir de ahí, yo lo hacía con demasiadas planicies de ideas o picos de cosas específicas que quería decir para ser serio o divertido o simplemente interesante. Mi posición por encima del plano me impedía estar presente. El hecho de estar en el centro te da acceso a toda la diversidad del plano. Cuando el profesor me decía que estaba «pensando demasiado» y que debía estar presente para mi compañero, yo utilizaba la imagen de la rueda y mi familiaridad con el centro para reorientar el enfoque. El cambio a la presencia permitía el desarrollo de la conexión. Unas veces era serio y conmovedor, otras, disparatado e hilarante, pero siempre real y comunicativo.

Cuando una escena era desternillante, a veces resultaba difícil no estropearla con nuestra propia risa. El humor parecía recorrer el diagrama 3-P de manera especialmente libre, apoderándose de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras relaciones. La risa procedente del plano de posibilidad nos permite abrazar la naturaleza espontánea de la vida, disfrutando de las expectativas de las planicies y los picos, sintiendo sorpresa, asombro o irritación cuando ese goce cambia de dirección, y luego dejando que la energía de ese asombro se libere volviendo al plano, que es la fuente de donde realmente

procede la risa. La risa nos libera de todas esas prisiones de la probabilidad que desarrollan nuestra propensión a las expectativas y al pensamiento, revelando la libertad que surge del plano de posibilidad.

El humor es un asunto muy serio.

Cuando mi padre estaba a punto de fallecer, después de haber estado enfermo y postrado en cama durante dieciocho meses, me preguntó si se estaba muriendo. Comprobé sus signos vitales, me senté a su lado y le dije que sí, que parecía que estaba llegando el final. Le cogí la mano y tuvimos una conversación que nunca olvidaré.

«¿Qué debería hacer?», me preguntó. Le dije que si había algo que quisiera contarle a alguien antes de irse, aquel era el momento adecuado.

«¿Y adónde iré cuando me muera?», preguntó.

Mi padre era una persona muy voluntariosa y nada espiritual; había sido ingeniero y tenía una visión científica y materialista de la realidad (son sus propias palabras, no las mías). También reaccionaba de manera muy negativa ante cualquiera que manifestase un punto de vista diferente del suyo (estas son palabras mías), que era el correcto (estas las suyas).

Imagínate lo nervioso que estaba yo mientras pensaba en cómo responder a su pregunta en aquel momento, que podía ser el último que pasáramos juntos. De modo que le dije que no tenía ni idea de qué nos sucedía cuando moríamos. Entonces me preguntó qué pensaba yo que sucedería. Así que le dije lo que pensaba de verdad.

Le dije que, en mis veinticinco años de ejercicio de la psiquiatría, no había conocido a nadie a quien le preocupara saber dónde estaba *antes* de ser concebido.

Parecía intrigado, de modo que proseguí.

Si te imaginas que en el mundo había billones de espermatozoides y miles de millones de óvulos que te podían haber formado, le dije, pero solo se unieron un óvulo y un espermatozoide de ese inmenso conjunto de posibilidades, entonces te verás como una actualización procedente de un mar de potencial, un plano de todas las posibilidades.

De acuerdo, dijo, escuchando con atención.

Y tienes más o menos un siglo para vivir en este cuerpo, en esta actualización de una forma que surgió de un mar informe, que es el origen de todo lo que era posible. Esta es tu vida; esta es tu oportunidad de vivir en este cuerpo. Cuando te mueres, simplemente vuelves al sitio de donde viniste, a ese plano de posibilidad.

Me miró, y en su cara se dibujó una expresión de serenidad por primera vez desde hacía mucho tiempo. Quizá por primera vez para mí. Y entonces dijo: «Eso me hace sentir muy tranquilo. Gracias».

Pasamos el resto del tiempo cogidos de la mano mientras descansaba en la cama, simplemente hablando de distintas cosas. Fue la última vez que vi a mi padre.

Vivir desde el plano es una danza de inspiración divina que nos libera y nos hace regocijarnos con gratitud por el milagro de estar aquí. Sí, nacemos en un cuerpo que, con suerte, tiene unos cien años para danzar en esta tierra. Pero también tenemos una mente

que es en parte sagital y que vive en un nivel newtoniano de la realidad. Esta es una sencilla verdad que mi padre, materialista por naturaleza, fue capaz de interiorizar. Pero también vivimos con una mente que tiene otra parte no sagital, pues vivimos en la libertad atemporal del plano de posibilidad.

Ver la serenidad en la cara de mi padre durante aquellas últimas horas de su vida fue un regalo que ahora me hace sonreír, e incluso sentir un regocijo que surge de todo mi ser. Ese plano de posibilidad puede aprovechar la alegría de la espontaneidad y abrazar la paradoja de las realidades incompatibles, el tiempo y lo atemporal, los límites del cuerpo y el infinito, la forma y la informidad. Puede que no seamos capaces de experimentar la alegría de la vida sin sentir la realidad de la muerte. Sé que quizá todo esto parezca poco, pero es una realidad fundamental para nuestra vida psíquica.

¿Por qué no reír?

En una ocasión estaba impartiendo unas clases con mis colegas Diane Ackerman, Jon Kabat-Zinn y nuestro querido amigo John O'Donohue. En ese entonces no sabíamos que el cuerpo de John iba a exhalar pronto su último suspiro. Hacia el final de las jornadas, una participante nos pidió que le explicáramos por qué le enseñábamos a ser más abierta y empática mientras que en el mundo hay tanto dolor y sufrimiento. Interiorizamos su pregunta, y yo hice esta reflexión: una vez estuve en un encuentro con su santidad el dalái lama, y alguien le preguntó por qué manifestaba tanta alegría y regocijo cuando el mundo se encontraba en un estado de convulsión y desasosiego impresionante. El dalái lama fue incisivo y esclarecedor en su respuesta. Dijo que cada día se reía y se llenaba de regocijo no solo *a pesar del* sufrimiento del mundo, sino más bien *a causa de* ese sufrimiento. Si no ejercitamos nuestra capacidad innata para la risa y la alegría, entonces el sufrimiento del mundo habrá ganado la batalla.

Tenemos el privilegio y la responsabilidad de buscar la risa y la alegría aunque seamos plenamente conscientes del dolor y los peligros a los que nos enfrentamos, pues también hay muchas posibilidades de servir de ayuda en nuestro hermoso planeta.

Ante las dificultades de la vida, si no buscamos el humor en todas las situaciones problemáticas, por dentro y por fuera, nos hundiremos. Si la risa y la alegría, la gratitud y el amor brotan del plano, este es el camino que yosotros debemos seguir para ayudarnos a cultivar la vida. Busquemos juntos ese plano de posibilidad a medida que creamos el júbilo y el amor desde la presencia de nuestra mente colectiva.

GUIAR Y AMAR DESDE EL PLANO

Vivir desde el plano de posibilidad nos incita a ser guías en la vida. Arthur Zajonc, físico cuántico y expresidente del Mind and Life Institute, organización que promueve el estudio científico de la meditación, utiliza una expresión que me gusta mucho: *liderazgo generalizado*. Enseñé a Arthur la rueda de la conciencia y compartimos con entusiasmo la estructura 3-P que posibilita el desarrollo de la mente. Y Arthur compartió con

nosotros su poderosa perspectiva del liderazgo y el amor. Se trata de ver de qué manera podemos guiar nuestra vida interior para que cada uno de nosotros pueda asumir la responsabilidad de hacer evolucionar el mundo. Yendo de dentro afuera, podemos dirigir nuestro viaje hacia una manera de vivir más integradora, la cual puede difundirse por el mundo a medida que cada persona asume la responsabilidad y tiene la oportunidad de vivir una vida en la que están presentes la ética y la compasión.

Cuando imaginamos una vida consciente, una vida vivida desde el plano, percibimos que cada persona aprende a acceder al centro de su rueda y encuentra el potencial necesario para vivir con presencia desde ese lugar de posibilidad.

Desde el punto de vista colectivo, nos enfrentamos a muchos retos. Uno de ellos es que hemos heredado ese rasgo de supervivencia que consiste en hacer distinciones dentro de nuestro grupo, así es que despreciamos a todos los que consideramos que no pertenecen a él, sobre todo cuando nos sentimos amenazados. Los estudios sobre el cerebro revelan que cerramos los circuitos de la compasión, limitando el uso de las aptitudes perceptivas para la intuición y la empatía, por lo que ya no respetamos la naturaleza diferenciada de nuestra individualidad ni nos vinculamos a nadie con buena voluntad y actitud solidaria. Podemos perder nuestra capacidad de integración. Lo bueno es que, aunque la especie humana tiene tendencia a limitar los círculos de interés solo a aquellas personas que son «como nosotros», las investigaciones muestran que la práctica de la compasión y la meditación amplía esos círculos y reduce los sesgos implícitos que nos dividen. ¿Cómo es eso posible? Si descendemos al plano de posibilidad, accedemos a esa conexión con los demás que está situada bajo las planicies del prejuicio, esto es, las distinciones entre «dentro del grupo» y «fuera del grupo», que llegan a deshumanizarnos mutuamente. Vivir con presencia, ser plenamente conscientes, nos libera de la costumbre de desechar a quienes no son como nosotros, permitiéndonos abarcar la extensa realidad de nuestra interconectividad en tanto seres vivos de este planeta.

Cuando las escuelas, la sociedad e incluso la ciencia nos dicen que estamos aislados, nos topamos con otro desafío para el bienestar, pues nos creemos esos modelos de información y los incorporamos a nuestras persistentes planicies y picos de identidad. Hemos visto que la mente es más amplia que el cerebro, que el yo es más grande que el cuerpo, y al tomar conciencia de la realidad de esta naturaleza endógena y exógena de nuestra identidad, podemos avanzar hacia la lucidez y la libertad.

En ocasiones es difícil comunicar esta amplia interpretación de nuestra identidad como seres humanos, aunque en ocasiones se trate de una cuestión de vida o muerte. Cuando hablé en una escuela de enseñanza media donde se había producido una serie de suicidios devastadores para la cultura de esa colectividad, intenté transmitir la idea de que un yo aislado puede conducir, tanto a los jóvenes como a los adultos, a la locura y la desesperación. El sentido común y la conexión brotan cuando aceptamos la realidad de

nuestra naturaleza profundamente relacional. La soledad llega a producir una angustia muy peligrosa. Esto es lo que les dije a los alumnos, a los padres y a los profesores reunidos en aquella asamblea escolar.

Imagínate que somos velas. Si pensamos que somos solo un trozo de cera que no emite luz, que nunca se enciende, entonces podremos hacernos una idea de lo que significa pensar en el yo solo como cuerpo y en la mente solo como un atributo de la cabeza. Pero también podemos pensar que todos somos capaces de llevar una vela y de compartir nuestra luz. Si tu familia y la sociedad en la que vives te hacen llegar el mensaje de que debes ser la vela más singular y destacada del grupo, cualquier otra vela que ilumine con el mismo brillo constituirá una amenaza para tu singularidad. Podrías caer en la tentación de sentirte poca cosa entre el resto de las resplandecientes velas, e incluso tener ganas de apagar sus mechas para que tu llama sea la más brillante.

Ahora imagina que existe un mundo diferente. ¿Qué ocurriría si fuéramos no solo la cera, sino también la luz de nuestra llama? Pues que si viéramos que otra vela no estaba encendida, nos acercaríamos a ella y encenderíamos su mecha, esto es, compartiríamos nuestra luz. Como ves, no cuesta nada compartir nuestra energía. ¿Y qué supone eso para el mundo? Que se convierte en un hogar más luminoso.

Cuando integramos nuestra consciencia, cuando aprovechamos el centro y accedemos al plano de posibilidad, somos más conscientes de nuestras identidades interconectadas. Sí, tenemos un yo que es la cera de la vela de nuestra identidad. Pero somos algo más que la cera de estos cuerpos en los que vamos a vivir unos cien años. Somos también la llama, la luz que emitimos juntos en este mundo que todos yosotros compartimos.

AGRADECIMIENTOS

Quiero dedicar unas sencillas palabras de agradecimiento a todos aquellos cuyo viaje ha llevado al nacimiento de este libro: siento una gratitud que trasciende los simples símbolos lingüísticos de estas líneas de reconocimiento.

Al leer el manuscrito en sus diversas etapas o al examinar algunas ideas relacionadas con su estructura fundamental, muchos hicieron útiles comentarios para transformar el libro en lo que se ha convertido, ayudándome a evaluar qué funcionaba bien y qué necesitaba una exposición más extensa o una aclaración. Entre esas personas se encuentran Ed Bacon, Lou Cozolino, Richie Davidson, Elissa Epel, Bonnie Goldstein, Dacher Keltner, Jack Kornfield, Maria LeRose, Helen Liang, Jenny Lorant, Veronica Magar, Deena Margolin, Sally Maslansky, Deborah Pearce-McCall, Madeleine Welch Siegel, Elli Weisbaum, Caroline Welch, Elisheva Wexler, Barnaby Willett y Suzanne Young. Gracias a todos por vuestro tiempo y por vuestras valiosas aportaciones.

En el Mindsight Institute solemos celebrar las reuniones en torno a la mesa que sirvió de inspiración para la rueda de la conciencia, y es un honor para mí estar ahí sentado con Jane Daily, Ryan McKeithan, Kayla Newcomer, Andrew Schulman, Priscilla Vega y Caroline Welch, nuestra directora. Es un privilegio para mí que cada uno de vosotros haya decidido compartir la visión de la neurobiología interpersonal y el enfoque mentospectivo para promover la intuición, la empatía, la compasión y la bondad en el planeta. Colaborar con vosotros para que todo el mundo pueda aplicar a su vida la integración personal e interpersonal es un regalo por el que estoy profundamente agradecido.

Todas las personas, parejas y familias a las que he tenido el privilegio de atender a lo largo de estos años, los alumnos presenciales y los virtuales, los participantes en los talleres y todos aquellos que se han sumergido en la rueda de la conciencia, han sido fundamentales para su creación y desarrollo. Os doy las gracias a todos por haber probado una técnica nueva y por haber contribuido con vuestras opiniones a mejorar este método práctico para integrar la consciencia en vuestra vida cotidiana.

Ha sido todo un placer trabajar en la editorial TarcherPerigee, una rama de Penguin Random House, con personas tan eficientes como Heather Brennan y la correctora Kym Surridge. Desde que escribí *Ser padres conscientes* y *Tormenta cerebral*, he trabajado codo con codo con mi editora, Sara Carder, y siempre ha sido un verdadero placer. Gracias por tu agudeza, por tu delicioso sentido del humor y por tu dedicación a los lectores mientras planificábamos la estructura de este libro y corregíamos sus errores hasta darle la forma definitiva.

Expresar en palabras todas estas ideas acerca de la experiencia subjetiva de la conciencia constituye un auténtico desafío. Durante el viaje que supuso la creación de este libro, tuve el privilegio de colaborar con una artista que estudia también ciencia y meditación, Madeleine Welch Siegel, mi hija, cuyas ingeniosas ideas y profundo conocimiento de la mente hicieron posible que el libro cuente con ilustraciones de gran utilidad para visualizar los diversos conceptos y prácticas de la rueda. Maddi me ayudó a reflexionar sobre concepciones complejas y a expresarlas con más claridad. Fue a ella a quien se le ocurrió el título *Consciente* cuando me dijeron en la editorial que el sugerido por mí no iba a tener mucho éxito. Este título y las ilustraciones eran precisamente lo que el libro necesitaba; te doy, pues, las gracias por tu inestimable ayuda.

Mi familia ha sido mi principal fuente de apoyo e inspiración a la hora de escribir este libro. Con Maddi en Nueva York, fueron otros familiares míos de Los Ángeles quienes me animaron a escribir. Tenemos la suerte de que nuestro hijo, Alex, cuya música nos inspira cada día, aún pueda cruzarse en el camino de sus padres. Nos lo pasamos estupendamente viendo películas juntos cuando coincidimos en Los Ángeles. Mi madre, Susan Siegel, está fascinada con todo este asunto de la mente, y sigue poniéndome en más de un aprieto cuando me pregunta qué significa todo esto. Mi hermano, Jason, aporta reflexiones interesantes y anécdotas divertidas sobre el papel que desempeña la mentospección en su atareada vida. Caroline Welch, mi mujer y compañera de trabajo, es una perspicaz lectora y una asidua practicante de la meditación. Nuestras conversaciones sobre la forma de llevar una vida más sana utilizando el poder de la presencia y el entrenamiento de la mente son apasionadas, interesantes y divertidas. Gracias, Caroline, por ser tan solidaria y tan fundamental en mi vida, y por ayudarme a establecer prioridades y a mantener el equilibrio en nuestra vida personal y profesional.

LECTURAS Y BIBLIOGRAFÍA SELECCIONADA

Puedes encontrar lecturas complementarias y referencias de textos científicos en mi página web, <DrDanSiegel.com/resources/AWAREreferences>. He organizado las listas por temas para que encuentres la información que pudiera ser de especial interés para ti. Entre los temas planteados figuran, por ejemplo, los telómeros y la compasión, pero también cuestiones más generales como la función y la estructura de las neuronas o la influencia de la meditación en los procesos mentales, en las relaciones personales y en el propio cerebro. Si aparece una cita en el libro, se incluye una nota al pie para indicar la fuente exacta de donde se tomó.

Como ya hemos mencionado, este libro no pretende ser una revisión exhaustiva de las investigaciones científicas, sino una guía práctica, inspirada en los métodos científicos, para ejercitar la conciencia, centrándose especialmente en una técnica concreta, que es la rueda de la conciencia. Las referencias enumeradas deberían entenderse como un punto de partida desde el que profundizar en las investigaciones científicas, y no como una relación exhaustiva de estudios empíricos. Por otra parte, para sacar el máximo partido de las opiniones y comentarios que se vierten en este libro, no es en modo alguno necesario estar familiarizado con los recursos que sirven de soporte científico a *Consciente* y a la rueda de la conciencia. Este libro es una guía exhaustiva y autónoma de una práctica que se sostiene por sí sola. Espero que este conjunto de recursos sea una valiosa muestra del trabajo interdisciplinario en el que se inspira nuestro viaje.

Si necesitas un panorama general del desarrollo de la mente y su conexión con el cerebro y con las relaciones personales, puedes consultar mi primer libro, *La mente en desarrollo*, un manual que va ya por su tercera edición en la versión inglesa y que contiene miles de referencias científicas sobre procesos mentales tales como la atención y la memoria. El campo de la neurobiología interpersonal que se esboza en ese libro hace hincapié en la naturaleza de la mente y la salud mental basándose en una amplia gama de disciplinas conectadas en una sola estructura. Como fundador de la colección «Norton Professional Series on Interpersonal Neurobiology», he trabajado mucho para publicar más de sesenta y cinco manuales escritos principalmente por otros autores a fin de profundizar en el estudio de esta apasionante disciplina. Si te interesa sumergirte en algunos de esos libros o en los abundantes recursos que encontrarás en nuestro sitio web, no dudes en seleccionar aquello que te interese y vincular tu inmersión experiencial, mediante la práctica de la rueda, al conocimiento científico de estas referencias.

¡Que lo disfrutes!

Notas

[*] William James, *The Principles of Psychology*, vol. 1, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1890, pág. 463 (trad. cast.: *Principios de psicología*, Madrid, Luis Faure, 1909).

* Wendy Hasenkamp y Janna White (comps.), *The Monastery and the Microscope*, New Haven, Connecticut, Yale University Press, 2017, pág. 253.

** Ibíd., pág. 252.

*** Ibíd., pág. 254.

* Jeremy Adam Smith, «Six Habits of Highly Grateful People», Greater Good Science Center, 20 de noviembre de 2013, <https://greatergood.berkeley.edu/article/item/six_habits_of_highly_grateful_people>.

* António Damásio, *The Strange Order of Things*, Nueva York, Pantheon, 2018, pág. 28 (trad. cast.: *El extraño orden de las cosas*, Barcelona, Destino, 2018).

* Damásio, *The Strange Order of Things*, *op. cit*., pág. 154.

* Ibíd., pág. 155.

* Elizabeth Blackburn y Elissa Epel, *The Telomere Effect*, Nueva York, Grand Central Publishing, 2017, pág. 100 (trad. cast.: *La solución de los telómeros*, Madrid, Aguilar, 2017).

* Ibíd., pág. 133.

** Ibíd., pág. 116.

* Carlo Rovelli, *Seven Brief Lessons on Physics*, Nueva York, Riverhead Books, 2014, pág. 49 (trad. cast.: *Siete breves lecciones de física*, Barcelona, Anagrama, 2017, pág. 59).

* Ibíd., págs. 41-42 (51-52).

* Michael Graziano, *Consciousness and the Social Brain*, Oxford, Oxford University Press, 2013, pág. 222.

* Daniel Goleman y Richard J. Davidson, *Altered Traits*, Nueva York, Penguin Random House, 2017, pág. 232 (trad. cast.: *Los beneficios de la meditación: la ciencia demuestra cómo la meditación cambia la mente, el cerebro y el cuerpo*, Barcelona, Kairós, 2017).

* Ibíd.

** Ibíd.

* Ibíd., pág. 233.

* Ibíd., pág. 234, cita del Tercer Dzogchen Rinpoche, *Great Perfection, Volume II: Separation and Breakthrough*, Ithaca, Nueva York, Snow Lion Publications, 2008, pág. 181.

** Ibíd., pág. 234.

* Jonathan D. Nash y Andrew Newberg, «Toward a Unifying Taxonomy and Definition of Meditation», *Frontiers in Psychology*, vol. 20, n.º 4, 20 de noviembre de 2013, pág. 806, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00806>.

* Art Hobson, *Tales of the Quantum*, Nueva York, Oxford University Press, 2017, pág. XI.

* Ibíd., pág. XIII.

** Jagdish Hattiangadi, «The Emergence of Minds in Space and Time», en C. E. Erneling y D. M. Johnson (comps.), *The Mind as a Scientific Object*, Nueva York, Oxford University Press, 2005, pág. 86.

* Hasenkamp y White (comps.), *The Monastery and the Microscope, op. cit*., págs. 54-55.

* Carinne Piekema, «Six Degrees to the Emergence of Reality», <Fqxi.org>, 1 de enero de 2015, <https://fqxi.org/community/articles/display/197>.

* Hasenkamp y White (comps.), *The Monastery and the Microscope*, *op. cit*., pág. 35.

* Goleman y Davidson, *op. cit*.

* William James, *Varieties of Religious Experience*, Boston, Harvard University Press, ed. original, 1895; CreateSpace Independent Publishing Platform, 2013, pág. 388 (trad. cast.: *Las variedades de la experiencia religiosa*, Barcelona, Península, pág. 183).

* Selen Atasoy, Gustavo Deco, Morten L. Kringelback y Joel Pearson, «Harmonic Brain Modes: A Unifying Framework for Linking Space and Time in Brain Dynamics», *The Neuroscientist*, 1 de septiembre de 2017, págs. 1-17, doi: 10.1177/1073858417728032.

* Karl Friston, «The Free-Energy Principle: A Unified Brain Theory?», *Nature Reviews Neuroscience*, vol. 11, n.º 2, 2010, págs. 127-138.

* M. Mitchell Waldrop, *Complexity: The Emerging Science at the Edge of Order and Chaos*, Nueva York, Simon and Schuster, 1992, pág. 12.

* Atasoy *et al*., «Harmonic Brain Modes», art. cit., pág. 7.

* Ibíd., pág. 14.

* Hasenkamp y White (comps.), *The Monastery and the Microscope*, *op. cit*., pág. 67.

* Diane Ackerman, *I Praise My Destroyer*, Nueva York, Vintage, 1998, pág. 3.

* Naomi Shihab Nye, *On Kindness, in Words under the Words: Selected Poems*, Portland, Oregón, Far Corner Books, 1995.

Consciente
Daniel J. Siegel

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporació n a un sistema informá t ico, ni su transmis ió n 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 origina l : *Aware*
Esta edición ha sido publicada por acuerdo con TarcherPerigee, un sello editorial de Penguin Publishing Group, una divisió n de Penguin Random House LLC.
Todos los derechos reservados

© del diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño
© de la ilustración de la portada, Tatiana Kolesnikova – Getty Images

© Mind Your Brain, Inc., 2018

© de las ilustraciones de Madeleine Welch, Mind Your Brain, Inc., 2018

© de la traducción, Fernando Borrajo Castanedo, 2020

© de todas las ediciones en castellano,
Editorial Planeta, S. A., 2020
Paidós es un sello editoria l de Editoria l Planeta, S. A.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2020

ISBN: 978-84-493-3672-0 (epub)

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

Índice

Sinopsis 4
Portadilla 5
Cita 6
Dedicatoria 7
Primera parte. La rueda de la conciencia: teoría y práctica 8
1. Una invitación 9
2. Historias sobre el uso de la rueda de la conciencia… 19
3. Cómo preparar la mente para la rueda de la conciencia… 27
4. La rueda básica de la conciencia 53
5. Buena voluntad 67
6. Conciencia abierta 89
Segunda Parte. La rueda de la conciencia y los mecanismos de la mente 100
7. La mente y el flujo de energía del cuerpo 101
8. Cómo integrar la RND 114
9. La integración en el cerebro y el radio de atención focalizada 129
10. La naturaleza de la energía, la energía de la mente 146
11. La conciencia, el centro y un plano de posibilidad 182
12. Los filtros de la consciencia 188
13. Asombro y alegría 215
Tercera parte. Historias de transformación en la aplicación de la rueda… 219
Cuarta parte. El poder de la presencia 255
Agradecimientos 277
Lecturas y bibliografía seleccionada 279
Notas 280
Créditos 318