

James Kingsland

El cerebro de **SIDDHARTHA**

Desconecta y vive



 **Amat**
editorial

James Kingsland

El cerebro de **SIDDHARTHA**

Desconecta y vive



 **Amat**
editorial

Si desea recibir información gratuita sobre nuestras publicaciones, puede suscribirse en nuestra página web:

www.amateditorial.com



también, si lo prefiere, vía email:

info@amateditorial.com

Síguenos en:



@amateditorial



Editorial Amat

James Kingsland

**El cerebro
de Siddhartha**

Desconecta y vive



Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

© [James Kingsland](#), 2017

© Profit Editorial I., S.L. 2017

[Amat Editorial](#) es un sello editorial de Profit Editorial I., S.L.

Travessera de Gràcia, 18; 6º 2ª; Barcelona-08021

Diseño cubierta: XicArt

Maquetación: JesMart

ISBN: 978-84-9735-937-5

[Ficha del libro y material complementario](#)

[Otros libros de interés](#)

Índice

[Introducción](#)

1

[Paraíso de necios](#)

2

[Juego de niños](#)

3

[La nube de lo desconocido](#)

4

[El segundo dardo](#)

5

[El hombre que desapareció](#)

6

[Zapatillas doradas](#)

7

[Adoradores del fuego](#)

8

[Un elefante borracho](#)

9

[La caída](#)

10

[Extraordinarias y maravillosas](#)

11

[Espejos mentales](#)

12

[El reino inmortal](#)

[Agradecimientos](#)

Introducción

«Todos estamos mentalmente enfermos», dijo el risueño monje tocado con un sombrero de ala ancha, como si esto lo explicara todo. Mi compañero y yo íbamos a alojarnos un par de noches como invitados en el monasterio budista de Amaravati, cerca de Hemel Hempstead, en las Chiltern Hills del sur de Inglaterra. Yo era un periodista especializado en temas científicos que escribía para *The Guardian* y había viajado en tren desde Londres el día anterior para entrevistar al abad, un inglés afable y cincuentón llamado Ajahn Amaro, que se había formado en la estricta tradición budista tailandesa del bosque. Los tres caminábamos bajo el radiante sol matutino por un sendero que conducía, entre cuidados parterres, desde las cabañas de madera pintada del centro de retiro del monasterio hasta un prado de tosca hierba, donde hombres y mujeres paseaban de un lado a otro, lenta y deliberadamente, cada uno absorto en su mundo particular. Algunos paseaban entre los árboles, siguiendo los caminos hollados en la hierba por miles de pies. Otros describían reiterados círculos alrededor de un estupa de granito, en forma de campana, situado en el centro del prado.

La tarde anterior había comenzado un retiro de dos semanas para una treintena de personas laicas, y esta mañana el abad –el monje con el sombrero de ala ancha– las había enviado a los jardines del monasterio para que practicasen la meditación mientras caminaban. Su observación sobre nuestra neurosis colectiva me pilló por sorpresa, pues yo acababa de comentar que esa actividad espiritual desarrollada en el prado me recordaba una escena en un filme sobre zombis que había visto. Bien pensado, no era el comentario más oportuno que hacerle a un reverenciado maestro budista o *ajahn* durante un retiro para practicar la meditación, pero yo estaba cansado y de mal humor porque a las cuatro y media de la mañana la gigantesca campana de latón del monasterio había sonado en la oscuridad, conminándonos a abandonar nuestro dormitorio para reunirnos en la sala de meditación, donde íbamos a participar, durante una hora, en cantos y contemplación.

Más tarde descubrí que, según la filosofía budista, un ser humano no es completo hasta que alcanza la plena iluminación. Los budistas creen que el mecanismo de la mente humana es defectuoso, como un reloj que se atrasa o se adelanta. Al margen de lo racionales o mentalmente sanos que creamos que somos, lo cierto es que pasamos buena parte de nuestra vida obsesionados con nuestro estatus social y profesional, temerosos de enfermar y envejecer, anhelando más de esto y menos de lo otro, quejándonos de nuestros fallos y de los fallos de los demás. Los budistas creen que nuestra mente genera *dukkha*: el sufrimiento o sentimiento de «insatisfacción» que forma parte integrante de la

existencia humana, el incesante afán de conseguir más placer y más posesiones, tratando de aferrarnos a ciertas experiencias mientras nos esforzamos denodadamente en evitar otras. Con su observación de que todos estamos mentalmente enfermos, el monje había resumido este dilema psicológico que compartimos todos.

Hacia un rato, bajo la tenue luz grisácea previa al amanecer, sentados en el suelo con las piernas cruzadas, junto con los monjes y las monjas ante el dorado Buda en la sala de meditación del monasterio, habíamos cantado:

Nacer es dukkha;
Envejecer es dukkha;
Morir es dukkha;
El pesar, las lamentaciones, el dolor,
la angustia y la desesperación son dukkha;
La compañía de quienes detestamos es dukkha;
La separación de quienes estimamos es dukkha;
No alcanzar nuestros deseos es dukkha.

Esto era muy distinto de los enérgicos y alegres himnos que cantábamos durante la asamblea matutina en la capilla del internado metodista al que fui de niño. En lugar de afirmar el triunfo de los seres celestiales sobre el mal, este era un duro recordatorio de que toda existencia humana es presa del sufrimiento. El mensaje parecía indicar que nadie puede vivir siempre feliz y contento: todo no va a ser favorable. Al margen de las alegrías, amores y logros que jalonan el sendero de la vida, en cada esquina nos aguarda la pérdida, el desencanto, la enfermedad, la vejez y la muerte. Era imposible escapar a estas cosas, por más duro que trabajemos, por más dinero que ganemos, por más que comamos de forma saludable, por más que acudamos al gimnasio con frecuencia. Era una antigua formulación del dicho moderno: «La vida es un asco, y luego te mueres».

Puede que este tipo de reflexión te parezca innecesariamente melancólica, o quizá te parezca un oportuno reconocimiento de la verdad. Personalmente, me pareció un sentimiento liberador. Al pronunciar estas palabras en voz alta, reconocíamos las mentiras que nos decimos continuamente para ayudarnos a sobrellevar la jornada. La profunda sinceridad del canto me conmovió. Producía una sensación de reconciliación con la realidad. No obstante, me chocó la declaración del monje de que todos estábamos «mentalmente enfermos». Una cosa es sufrir debido a nuestras circunstancias personales –pérdida, fracaso, mala salud, vejez– y otra muy distinta padecer una cruel enfermedad como una grave depresión o psicosis, unos trastornos que siempre acechan en la sombra al margen de lo bien o mal que nos vayan las cosas. Yo daba por sentado que esas enfermedades pertenecían a un tipo de *dukkha* muy distinto, que solo unos cuantos desdichados experimentaban.

Este punto de vista empieza a parecer cada vez más simplista. Nos hemos acostumbrado

a la idea de que existen dos tipos de personas: las que padecen una enfermedad psiquiátrica y las que están mentalmente sanas. En realidad, el panorama es mucho más difuso. Los psiquiatras empiezan a comprender que los diagnósticos tradicionales como la depresión, la ansiedad, la esquizofrenia y el trastorno bipolar no están tan claros como creían, y que los síntomas utilizados para etiquetar a pacientes que padecen una u otra enfermedad están muy extendidos y existen de forma persistente entre la población general.

La psicosis, por ejemplo, es un trastorno que se consideraba muy raro. Se caracteriza tradicionalmente por experimentar pensamientos confusos y perturbadores, alucinaciones y delirios como paranoia (el infundado convencimiento de que otros tratan de perjudicarnos). En realidad, las alucinaciones y la paranoia son mucho más frecuentes entre la población general de lo que pensamos. Los trabajos de investigación indican que el 30 por ciento de nosotros padeceremos alucinaciones diurnas en algún momento de nuestra vida, y entre un 20 y un 40 por ciento experimentamos a menudo pensamientos paranoicos. Incluso entre aquellos que han sido diagnosticados de psicosis, existe una gran variedad respecto a su experiencia de delirios y alucinaciones. Al parecer, lo que une a las personas aquejadas de «psicosis» más que cualquier otro síntoma es el hecho de experimentar ansiedad, depresión y neurosis, unos trastornos muy comunes entre personas que nunca han sido etiquetadas como mentalmente enfermas. Para enturbiar aún más las aguas, los pacientes que padecen una depresión grave experimentan a menudo delirios y alucinaciones tradicionalmente asociados a la psicosis.

Otro ejemplo es el trastorno bipolar, caracterizado por brotes alternos de depresión y euforia o hiperactividad. Aunque solo entre el 1 y el 1,5 por ciento de personas en Europa y Estados Unidos están diagnosticadas como bipolares, los cambios bruscos en el estado de ánimo son frecuentes, y hasta el 25 por ciento de nosotros experimentamos periodos de euforia, menor necesidad de dormir y pensamientos agitados. Según la British Psychological Society, esto sugiere que un diagnóstico de «todo o nada» del trastorno bipolar, al igual que en el caso de psicosis, constituye una simplificación, y los síntomas de este trastorno existen de forma persistente entre la población general.

Así pues, todo indica que existe cierto grado de sufrimiento psicológico que afecta tanto a los «mentalmente sanos» como a los «mentalmente enfermos». Los diagnósticos formales no son sino la punta del iceberg, aunque la parte del iceberg que asoma sobre el agua es más que alarmante. Los servicios de salud mental están desbordados, incluso en países como Dinamarca, que durante años ostentó el título de nación más feliz de la Tierra, gracias a su elevada renta per capita, baja desigualdad en materia de ingresos, libertades personales, buena nutrición, excelentes servicios sanitarios públicos, larga esperanza de vida y otros marcadores. Pese a estas numerosas ventajas, un número sorprendentemente alto de daneses requieren en algún momento de su vida tratamiento médico por un trastorno mental grave. Aproximadamente el 38 por ciento de danesas y el 32 por ciento de daneses recibirán, a lo largo de su vida, atención terapéutica en un hospital o clínica psiquiátrica. Está claro que muchas otras personas, tanto en Dinamarca

como en cualquier otro país del mundo, experimentan síntomas de una enfermedad mental sin recurrir a este tipo de cuidados profesionales especializados. Constituyen la mayoría que sufre en silencio: los enfermos mentales corrientes y vulgares que tienen que arreglárselas solos.

Los problemas de salud mental empiezan a una edad temprana. Se calcula que en todo el mundo, aproximadamente el 10 por ciento de niños padecen unos trastornos mentales diagnosticables, la mitad de los cuales consisten en trastornos de la alimentación y la mitad en trastornos de la conducta o TDAH (trastorno de déficit de atención con hiperactividad). Muchos de estos niños se sentirán desdichados de adultos. El mejor indicador de si un niño será un adulto satisfecho de la vida no es el logro académico, la sociabilidad o los antecedentes familiares, sino su salud emocional durante la infancia.

El elevado índice de enfermedades psiquiátricas y el hecho de que sus síntomas existen, con variada gravedad, entre la población general, sugiere que no son unas enfermedades discretas como la diabetes o el asma, sino una manifestación extrema de la condición humana ordinaria. La genética, la educación y las experiencias vitales sin duda desempeñan un poderoso papel a la hora de que algunas personas sean más susceptibles que otras, pero nuestra dotación mental compartida –el material cerebral con que nacemos, por decirlo así– es el principal culpable de estos trastornos psicológicos. Los diagnósticos tradicionales de enfermedad mental abarcan solo una fracción de nuestros problemas, y el extendido y elevado nivel de violencia, prejuicios y conflictos en la sociedad humana no son indicadores de una maquinaria mental bien afinada.

¿Qué podemos hacer? No puede decirse que no hayamos tratado de resolver las debilidades innatas de la mente humana desde hace mucho tiempo. Los intentos de reparar nuestro defectuoso cerebro son tan viejos como la civilización. Cabe decir que el único terreno común entre las grandes religiones del mundo es que llevan milenios esforzándose en controlar nuestra veleidosa mente. Por tanto, cuando Ajahn Amaro afirmó que «todos estamos mentalmente enfermos», intuí que había un subtexto aún más chocante: «la cura reside en el budismo». Todas las religiones tratan de alcanzar el mismo objetivo a su manera, con más o menos éxito. Lo que al parecer separa al budismo de otras religiones es que aspira a llevar a cabo esta gigantesca tarea sin un rígido credo, una serie de mandamientos y sin invocar la intercesión divina.

Muchos sostienen que el budismo no es una religión, al menos en el sentido convencional. A los ojos de un ateo y escéptico como yo, esta ausencia de un sistema de creencias sobrenaturales hace que el budismo resulte muy atrayente. Cuando empecé a interesarme en sus prácticas y su filosofía, hace unos cinco años, me intrigó también el hecho de que el «pecado» en el lenguaje de otras religiones –lujuria, gula, pereza, ira, envidia, orgullo y demás– era calificado por los budistas de forma más neutra, como un «comportamiento torpe» que tiene consecuencias dolorosas en virtud de la ineludible operación de las leyes de causa y efecto. De lo que se deduce que convertirse en un ser humano cabal y satisfecho es una habilidad que puede aprenderse, como conducir un coche o preparar un pastel. Cuanto más la practiques, antes llegarás a dominarla. Visto

así, juzgar a alguien por su codicia o su orgullo empieza a parecer tan errado como condenarlo por no ser capaz de conducir o de preparar un pastel.

No obstante, ¿por qué debemos creer que el budismo es mejor que otras religiones del mundo –o un sistema totalmente laico– a la hora de enseñar estas habilidades? Todas las cosas místicas y religiosas, independientemente de si contienen un dios, un credo o unos mandamientos, son contempladas con recelo por muchos científicos y no creyentes, incluyendo la mayoría de personas con las que he trabajado a lo largo de los años en mi labor como escritor y editor de temas científicos. Y la cura que el budismo afirma que puede ofrecer a la atribulada mente humana se basa principalmente en la meditación, lo cual, para los escépticos profesionales como yo, parece inicialmente otra moda pasajera en materia de salud. La meditación mindfulness, que consiste en cultivar una percepción objetiva del momento presente, se ha hecho global. Hay programas concebidos para ser utilizados en las escuelas del Reino Unido, para jóvenes delincuentes en Nueva York, para marines estadounidenses a punto de ser desplegados, para bomberos en Florida y para taxistas en Irán, por mencionar unos cuantos.

No obstante, en los círculos intelectualmente conservadores, anunciar que practicas la meditación puede provocar un resoplido de desdén. Las reivindicaciones de eficacia de la meditación han estado lastradas por la etiqueta de superchería paranormal propia de la New Age que algunos le han colgado. En muchos países, la gente aún recuerda las elecciones de los noventa, cuando los candidatos del Partido de la Ley Natural propugnaban la meditación trascendental como remedio contra todos los males del mundo. El partido declaró que su programa, sistemática y científicamente testado, consistía en que miles de meditadores crearan una «coherencia en la conciencia nacional» a fin de reducir el estrés y la negatividad de la sociedad mediante el poder de la levitación. Recuerdo haber visto el surrealista vídeo con que este partido se presentaba a las elecciones europeas de 1994 en el Reino Unido, en el que aparecían unos jóvenes sentados con las piernas cruzadas botando sobre sus traseros sobre unos colchones. Nos informaron que durante los siete últimos años, un grupo de estos «yoguis voladores» habían conseguido reducir en un 60 por ciento el índice de delincuencia en Merseyside.

Con este panorama, los científicos que investigan los posibles beneficios clínicos de la meditación mindfulness han tenido que esforzarse durante las últimas décadas para ser tomados en serio. Varios investigadores me han contado que cuando comenzaron sus trabajos de campo, se consideraba un suicidio profesional confesar a tus colegas que investigabas la meditación. Todo esto ha cambiado. Algunos de los psicólogos clínicos y neurocientíficos más afamados del mundo están involucrados en estas investigaciones, y sus ensayos son publicados en revistas tan prestigiosas como *Nature*, *Proceedings of the National Academy of Sciences* y *The Lancet*. La credibilidad de los trabajos de campo ha aumentado de forma espectacular gracias al uso de nuevas tecnologías de exploración del cerebro como IRMf (imagen por resonancia magnética funcional), al tiempo que abundantes estudios confirman que la meditación produce unos cambios evidentes en la actividad cerebral.

Hechos también notables han sido los recientes estudios de los cerebros de budistas contemplativos que han acumulado décadas de experiencia en materia de meditación en varias tradiciones monásticas. Estos trabajos han estado inspirados en gran medida por las conversaciones formales que vienen llevándose a cabo desde la década de los ochenta entre científicos y el Dalai Lama. Uno de los neurocientíficos que ha participado más activamente en este trabajo es Richard Davidson, de la Universidad de Wisconsin, quien dice que aún tenemos mucho que aprender de los contemplativos. «Estos trabajos de investigación han puesto de relieve el valor potencial de estas tradiciones a la hora de cultivar unos hábitos mentales más saludables –me informó–. La práctica mental puede propiciar unos cambios fundamentales en el cerebro para reforzar estos nuevos hábitos». Davidson cree que la «plasticidad» innata del cerebro –su capacidad de renovarse a medida que aprendemos de las experiencias y desarrollamos nuevas habilidades– puede ser aprovechada para promover el bienestar. Según este punto de vista, la felicidad es una habilidad que, como cualquier otra, podemos desarrollar a través de la práctica constante.

Sin embargo, persiste cierto recelo con respecto a la meditación. Un error frecuente, que inspiró mi cínico y jocoso comentario esa mañana en el monasterio, es que transforma a las personas en criaturas desprovistas de deseos, ambiciones y personalidad, en zombis, por decirlo así. Cuando escuché la grabación de mi entrevista con Ajahn Amaro, sentí un gran alivio al comprobar que había sido él quien había sacado el tema. Yo le había comentado que el budismo, con su insistencia en la necesidad de cultivar el altruismo, iba contra lo que propugna la cultura occidental, que insiste en que debemos esforzarnos constantemente en progresar a nivel personal. Es lo que hace que nos levantemos de la cama por las mañanas y paguemos nuestras facturas. Él no estaba de acuerdo. «La gente cree que la práctica budista significa que tienes que estar libre de todo deseo para no ambicionar nada. Lo interpretan como que debemos ser totalmente pasivos, o tratar de convertirnos en una especie de zombi que no hace nada. Es un gran error, porque a) el trabajo no significa sufrir, y b) la paz interior no significa inactividad. Cuando pensamos «quiero estar en paz», pensamos en relajarnos en una playa, pero uno puede estar en paz y trabajar duro al mismo tiempo. No son conceptos antitéticos».

En todo caso, este libro pone de manifiesto que las pruebas recogidas por la neurociencia indican que la meditación puede hacer que las personas se comporten menos como zombis al darles más control sobre sus pensamientos, emociones y conducta. *El cerebro de Siddhartha* trata sobre la ciencia de la meditación mindfulness y la búsqueda de la iluminación espiritual, o, para expresarlo en términos menos solemnes, la búsqueda del bienestar psicológico óptimo. La palabra *iluminación* tiene unas connotaciones claramente religiosas, aunque lo que los budistas se refieren con ella no es otra cosa que la plena comprensión de cómo son las cosas en realidad, sin engañarnos. Esto no difiere mucho de lo que los científicos tratan de conseguir cuando investigan la química, la física y la biología de nuestro mundo. Pero ¿y la palabra *espiritual*, ese otro término un tanto escurridizo? A medida que empecé a analizar más a fondo la meditación mindfulness y el budismo, la línea divisoria entre la orientación espiritual que ofrecen

los maestros como Ajahn Amaro y los cursos de mindfulness que ofrecen los profesionales de la salud mental empezó a parecer menos clara. Durante la última década se han publicado miles de estudios que analizan la eficacia de los sistemas laicos de meditación mindfulness para tratar la drogadicción, la depresión, la ansiedad y muchas otras patologías mentales. El que creas que este enfoque trata de mejorar la «salud espiritual» de la gente o su «bienestar mental» es cuestión de perspectiva. Tu elección de palabras dependerá de si la enseñanza de la meditación mindfulness se imparte en un monasterio o una clínica. Ajahn Amaro, al igual que muchos otros maestros budistas, se considera al mismo tiempo un consejero psicológico y un guía espiritual. Todos los días las personas comparten con él sus preocupaciones, sus problemas y sus complejos. Él escucha y ofrece consejo sobre posibles remedios. En última instancia, no hay mucha diferencia entre su papel y el de un experto laico en terapia mindfulness.

Más importante aún, ¿qué grado de fiabilidad tienen los ensayos clínicos respecto de la eficacia de la meditación mindfulness? Los nuevos ámbitos de investigación a menudo se caracterizan por el gran entusiasmo de los practicantes de dicha técnica, pero también por una falta de rigor experimental. ¿Se han exagerado los beneficios de la meditación mindfulness? No sería la primera vez que un nuevo tratamiento para combatir ciertas enfermedades mentales ha sido exagerado por los medios y la gente involucrada en su desarrollo. En 2004, escribí un artículo para la revista *New Scientist* sobre un tipo de antidepresivos llamados ISRS, entre ellos Prozac (fluoxetina) y Paxil (paroxetina), que durante la última década habían sido comercializados como unos remedios milagrosos. Aseguraban que «te curabas del todo» y con escasos efectos adversos. Según el mito popular, si tomabas esos fármacos te sentirías siempre maravillosamente bien. Cuando escribí el artículo, el panorama empezaba a adquirir un aspecto más que dudoso debido a las investigaciones que sugerían que dichos fármacos no eran tan efectivos como decían y tenían serios efectos secundarios. Posteriormente se llevaron a cabo unos estudios definitivos mostrando que, en el mejor de los casos, los ISRS son razonablemente efectivos para combatir una depresión entre leve y moderada y, en el peor, no sirven para nada.

¿Estarán las aplicaciones clínicas del entrenamiento de mindfulness a la altura de su promesa inicial, o resultará que se han exagerado sus beneficios? ¿Está a punto de estallar la burbuja de entusiasmo que rodea el joven ámbito científico de esta práctica? Al igual que muchos tratamientos nuevos, las investigaciones preliminares sobre mindfulness presentaban ciertos puntos débiles, pero los recientes trabajos de investigación han sido mucho más rigurosos y se han publicado numerosos análisis que recogen los resultados de varios estudios, en los que han participado miles de personas. Las pruebas de que la terapia de mindfulness puede evitar que los pacientes aquejados de una grave depresión sufran una recaída es ahora muy sólida. Las investigaciones clínicas sobre la posible eficacia de los programas de mindfulness para tratar el insomnio, el trastorno de estrés postraumático, el trastorno bipolar, la psicosis y muchas otras patologías están aún en mantillas, pero todo indica que resulta eficaz para combatir los trastornos de ansiedad, dolor crónico y drogadicción. Su capacidad de aumentar el

rendimiento cognitivo, como mejorar la memoria y elevar el cociente de inteligencia, es menos cierto porque hasta la fecha no se han llevado a cabo suficientes estudios de alta calidad en estos ámbitos, pero existen pruebas fiables de que puede aumentar la atención y mejorar la regulación emocional.

Lo que es cierto es que a diferencia de tomarse una pastilla, la meditación mindfulness no constituye un remedio rápido y fácil. Obtener unos beneficios duraderos requiere casi con toda certeza una práctica constante que se prolongue más allá de las ocho semanas habituales de un curso de entrenamiento. La meditación mindfulness es una forma de *ser* en todo momento más que un fin en sí mismo, y los budistas la contemplan como un elemento más –si bien esencial– de un programa mucho más amplio orientado a promover la felicidad y la satisfacción. Por ejemplo, creen que la iluminación espiritual es imposible sin la compasión, tanto con uno mismo como con los demás, y una conducta ética. Uno de mis propósitos al escribir este libro era acercar estas enseñanzas a un público más numeroso e investigar si son capaces de resistir el escrutinio científico.

Si la meditación mindfulness funciona tal como dicen, la pregunta que cabe plantearse es ¿por qué? ¿Qué es lo que se torció durante la evolución del cerebro humano que requiere ser remediado con meditación? Curiosamente, ninguna de las personas con las que hablé durante mis trabajos de documentación para este libro se había parado a pensar en esto. Por tanto, en *El cerebro de Siddhartha* propongo una posible solución a este enigma basada en las pruebas que ofrecen los ámbitos de la antropología, la neurociencia y la genética. Algunos rechazan cualquier especulación sobre la posibilidad de que la evolución de los rasgos mentales y psicológicos pertenezca al ámbito de las ideas en lugar de al de la ciencia. Pero el cerebro humano, y por extensión la mente, son producto de la evolución al igual que el ojo o el riñón, por lo que, utilizando las herramientas de que disponemos, no parece disparatado intentar explicar los motivos por los que ha desarrollado sus curiosas anomalías. Si logramos averiguar de qué forma corrige la meditación estos fallos evolutivos, suponiendo que lo haga, habremos descubierto la base científica de la iluminación.

El budismo ofrece un kit de herramientas mentales para mejorar el bienestar psicológico que fueron desarrolladas en el siglo v A.E.C.,¹ pero los neurocientíficos y los psicólogos no han hecho sino comenzar a investigar su potencial para modificar el cerebro y la conducta. No se ha publicado ningún estudio «longitudinal» que recoja el progreso de personas durante los meses, años y décadas después de que empiecen a meditar de modo regular. Supongamos, por ejemplo, que pudiéramos comprobar los cambios que se producen en el cerebro de un joven adulto que se embarca en este tipo de programa, desde que es un principiante hasta alcanzar, muchos años más tarde, la experiencia e incluso un estado iluminado. ¿Qué nos diría sobre su potencial para ajustar la mente humana al objeto de conseguir una óptima salud mental y la felicidad? Este libro, basándose en pruebas científicas modernas, se remonta en el tiempo para asistir a esta transformación cuando se produce en el cerebro de un hombre, aparentemente corriente, de veintinueve años llamado Siddhartha Gautama (Siddhartha Gotama en pali), que

emprendió este viaje espiritual hace aproximadamente 2,500 años. Este hombre revolucionaría la forma en que sus coetáneos se veían a sí mismos y haría más que ninguna otra persona por aportar los beneficios de la meditación a nuestra sufrida especie. *El cerebro de Siddhartha* presenta las reconstrucciones de algunos momentos clave en la vida de este hombre, basadas en los relatos de las escrituras budistas.

«Todos estamos mentalmente enfermos», dijo el abad del monasterio de Amaravati con una sonrisa. Fue una declaración sorprendente, pero comprendí exactamente a qué se refería. «Por eso estamos aquí», respondí.

[1.](#) Antes de la Era Común (*N. de la T.*)

1

Paraíso de necios

Nuestra vida está conformada por nuestra mente; nos convertimos en lo que pensamos. A un pensamiento impuro le sigue el sufrimiento como la rueda de un carro sigue la pezuña del buey que lo arrastra.

El Dhammapada, verso 1.

Imagina una frondosa arboleda en una apacible y cálida tarde de finales de primavera. Los únicos sonidos son el canto de las cigarras y el murmullo del río que serpentea a través del boscoso paisaje. En el centro de la arboleda se alza una vieja higuera de tronco ancho y hojas frescas y verdes en forma de corazón con la punta alargada y estrecha. Y, sentado bajo el árbol con las piernas cruzadas, casi oculto en la sombra que arroja el sol crepuscular, vislumbra la escuálida figura de un hombre cubierto con unos sucios harapos. Al mirar más detenidamente, no puedes por menos de fijarte en sus ojos hundidos, las oscuras cavernas de sus mejillas y la forma en que sus harapos cuelgan de sus huesudos hombros sin ceñir su cuerpo, aunque está sentado muy tieso, sólido y firme como el vetusto árbol.

Nuestra historia arranca junto a las arenosas orillas del río Neranjara, cerca de la aldea de Uruvela, en el norte de la India. El nacimiento de Cristo se halla a más de cuatrocientos años en el futuro, y los grandes pensadores de la Grecia antigua han comenzado a colocar los cimientos de la ciencia y la filosofía. El escuálido indio sentado inmóvil a la sombra del árbol es Siddhartha Gautama, un hombre sin hogar de treinta y tantos años. Unos minutos antes de que llegáramos había terminado de comerse su arroz, cocido en leche de coco, rebañando los últimos granos del cuenco. Era su primera comida en mucho tiempo y quizá le había salvado de una muerte prematura y nada gloriosa debida al hambre. Años más tarde, al describir su penosa situación, diría que al cabo de varios años de una brutal abnegación se le había empezado a caer el pelo. Sus extremidades parecían «los segmentos articulados de los tallos de una vid o tallos de bambú. Debido a que comía tan poco, mi trasero parecía la pezuña de un camello». Sus costillas resaltaban en su pecho «como las disparatadas vigas de un viejo establo sin techado», sus ojos estaban tan hundidos en las cuencas «que parecían el destello del agua en el fondo de un

pozo».

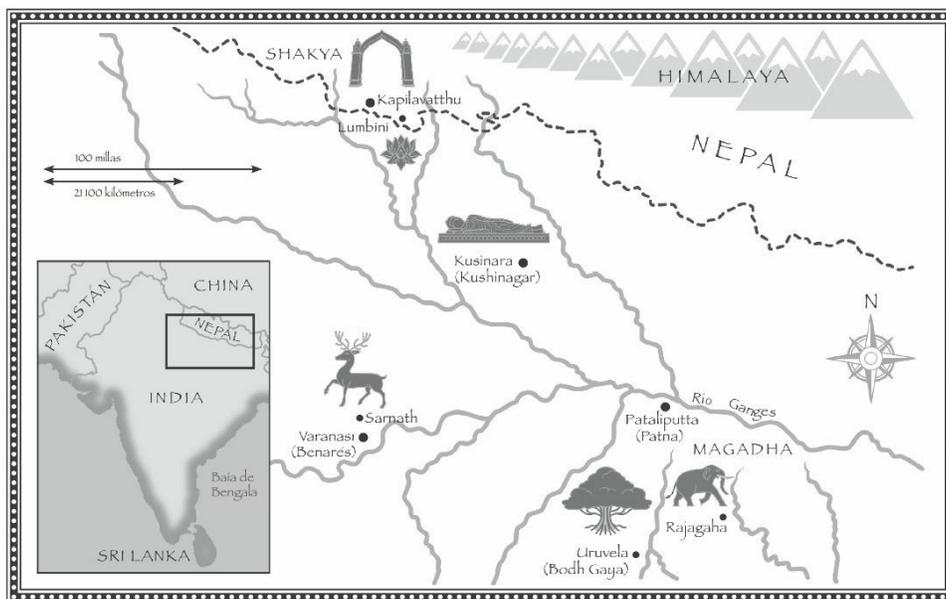
Su padre, Suddhodana –un hombre rico e influyente, el jefe o «rey» electo de la tribu de los Shakya en su remota república septentrional en las estribaciones del Himalaya– se habría horrorizado al verlo en ese estado. Seis años antes, el príncipe Siddhartha vivía rodeado de todas las comodidades en la suntuosa mansión familiar en Kapilavatthu (Kapilavastu), la capital de la república, a unos 370 kilómetros al noroeste de Uruvela, cerca de la frontera entre lo que hoy constituye el sur de Nepal y el estado indio de Uttar Pradesh. Su familia pertenecía a los *kshatriya*, la casta guerrera gobernante. Según la leyenda, cuando Siddhartha era un bebé, ocho sacerdotes brahmanes pronosticaron que se convertiría en un gobernante conquistador o renunciaría al mundo para cumplir su destino espiritual. El rey Suddhodana no estaba dispuesto a que nada pusiera en peligro la futura carrera de su hijo. No escatimó esfuerzos ni dinero para asegurarse de que durante su infancia y adolescencia Siddhartha gozara de todos los lujos y no sufriera privación alguna. «En la casa de mi padre construyeron unos estanques con lotos para mi uso exclusivo; en uno, florecían flores de loto azules, en otro, blancas, y en otro rojas. Yo solo utilizaba sándalo de Benarés. Mi turbante, túnica, prendas inferiores y manto estaban confeccionados con paño de Benarés. Día y noche, unos sirvientes sostenían sobre mí una sombrilla blanca para que no me turbara el frío, el calor, el polvo, la tierra o el rocío». Su padre ordenó a los guardias del palacio que impidieran que el joven príncipe se tropezara con el menor indicio de enfermedad, vejez o muerte. El rey creía que si podía proteger a su hijo de todas las vicisitudes de la vida, este no se sentiría atraído por la vida espiritual y seguiría el camino del mundo material para convertirse en un poderoso líder.

Cuando Siddhartha cumplió veintinueve años, todo parecía ocurrir según lo previsto. Era un hombre fuerte y apuesto que había conquistado la mano de una bella joven de acuerdo con la tradición, en un torneo de tiro con arco. Su esposa había dado a luz recientemente un robusto varón. Pero no obstante los esfuerzos de su padre, era inevitable que Siddhartha se topara en algún momento con las realidades de la vida. Una mañana, mientras daba un paseo en su carro, acompañado por su auriga, por el parque de recreo, se encontraron con un viejo achacoso. Esto es lo que les sucede a las personas que viven muchos años, explicó el viejo: sus mentes y sus cuerpos se deterioran sistemáticamente. Poco después se toparon con un hombre enfermo y, al cabo de un rato, con un cadáver. En última instancia, era imposible escapar de esas cosas. El hombre más rico y poderoso del mundo no podía eludir la enfermedad, la vejez y la muerte. Siddhartha comprendió que más pronto o más tarde hasta las cosas más hermosas y maravillosas en su vida –los placeres más sensuales– acabarían deteriorándose. Nada era perfecto, nada era permanente. Todo cuanto él amaba estaba sujeto al cambio, la muerte y la descomposición.

El rey probablemente observó un cambio en el estado de ánimo de su hijo. Parecía distraído, deprimido. Para que se animara, esa noche Suddhodana envió a unas bailarinas y unos músicos para que le entretuvieran. Pero como Siddhartha recordaría más tarde,

cuando se despertó tumbado en su diván a medianoche, todos los artistas se habían quedado dormidos. A los músicos se les habían caído los instrumentos de las manos, y las bailarinas, agotadas, se habían desplomado en el suelo. Ofrecían un espectáculo lamentable: unos babeaban, otros rechinaban los dientes, unos roncaban, otros tenían la boca abierta y otros las ropas en desorden... La escena repugnó a Siddhartha. Lo que unas horas antes había sido alegre, sensual y hermoso, ahora presentaba un aspecto grotesco e infame. De modo que esto es lo que sucede después de gozar de los placeres mundanos, pensó Siddhartha. Cuando se retiró a su alcoba miró a su esposa, que dormía, pero el deseo se desvaneció en él porque lo único que vio fue a la vieja en la que se convertiría. Al contemplar a su hijo recién nacido acostado en su cuna y reflexionar sobre el futuro del niño, lo único que vio Siddhartha fue una trampa que les mantenía a ambos presos en este fútil círculo de obligaciones, placeres triviales, dolor, desencanto y muerte.

Frente a esta súbita crisis mental, la solución parecía obvia. Siddhartha decidió huir y empezar una nueva vida libre de los grilletes del hogar y la familia. Buscaría un camino fuera de este ciclo de sufrimiento. Horas antes, después de toparse por primera vez con los horrores de la enfermedad, la vejez y la muerte, mientras paseaba en su carro a través de la población, se había fijado en otro extraño ser: un hombre sentado en el suelo con las piernas cruzadas en una esquina, sin que al parecer le afectara el ruido y el caos que le rodeaba, radiante y sereno. Su auriga le explicó que era un asceta errante, un buscador de la verdad que habitaba en los bosques y vivía de la generosidad de los demás. Para Siddhartha fue como un mensajero celestial que le mostró el camino. «Siendo yo aún joven, un hombre joven de pelo negro dotado de los atributos de la juventud, en la primera etapa de su vida –y mientras mis padres, disgustados, lloraban y las lágrimas rodaban por sus rostros–, me afeité el cabello y la barba, me vestí con una túnica de color ocre y abandoné mi vida de hogar para vivir sin hogar.» Así comenzó su búsqueda del «estado de incomparable paz interior» de la iluminación espiritual.



Lugares clave en la vida de Buda. Crédito: Narasit Nuad-o Lo

Aunque han transcurrido dos milenios y medio, podemos empatizar con las tribulaciones del joven y mimado Siddhartha. Al igual que él, muchos nos hemos criado en un paraíso de necios. La mayoría de las personas en el mundo desarrollado disponen de comida en abundancia; gozamos de todo tipo de amenos espectáculos y distracciones sin tener que desplazarnos muy lejos o con solo pulsar un botón; disponemos de medicamentos y operaciones quirúrgicas que nos hacen creer que podemos derrotar a la enfermedad y a la vejez (aunque en realidad no hacen sino retrasar y prolongar la vejez). Hasta hace relativamente poco en la historia humana, era frecuente toparse con la muerte, pero actualmente a los jóvenes les resulta casi imposible imaginar que algún día morirán también. Al igual que Siddhartha, muchos crecen sin haber visto nunca un cadáver con sus propios ojos. La muerte pertenece al ámbito de las películas, los dramas televisivos y los informativos, pero nuestra propia muerte es un tema de conversación profundamente tabú. Quizá pensamos en nuestro subconsciente que si no hablamos de ello, podremos eludirla. Por el mismo motivo, nos horroriza hablar de enfermedades discapacitantes o fatales como el cáncer. Estos espejismos no duran, por supuesto, pero pensamos que quizá merezca la pena mantenerlos tanto tiempo como podamos si ello nos permite vivir felices y contentos mientras conservamos la salud. Ojalá fuera tan sencillo. En las economías avanzadas, muchos venimos gozando de un creciente nivel de vida desde la década de los cincuenta, beneficiándonos de los modernos sistemas de prestaciones sociales y asistencia sanitaria; sin embargo, los niveles de satisfacción personal, según todos los indicadores, apenas han variado en más de medio siglo. Somos presa de lo que los epidemiólogos llaman «la paradoja de la felicidad».

¿Qué es lo que hemos hecho mal? Los trabajos de investigación sugieren que, por delante de la salud física, el trabajo y la ausencia de pobreza, la salud mental es el

determinante más importante en lo que respecta a la felicidad del individuo en los países desarrollados. Lamentablemente, todo indica que hemos fracasado en este aspecto. La OMS calcula que, globalmente, 450 millones de personas padecen un problema de salud mental o de conducta en algún momento de su vida (350 millones de las cuales son adultos aquejados de una depresión clínica), lo que convierte la enfermedad psiquiátrica en una de las principales causas de mala salud y discapacidad. Cada año se suicidan casi un millón de personas en todo el mundo. Incluso en los países más ricos, los índices de enfermedades psiquiátricas son alarmantes. En el Reino Unido, una de cada cuatro personas padecerá una crisis de salud mental a lo largo de un año, siendo la ansiedad y la depresión crónica los trastornos más frecuentes. Casi un 6 por ciento de británicos de más de dieciséis años intentan suicidarse en algún momento de su vida. Dentro de poco, la enfermedad mental, más que cualquier otra enfermedad, representará el problema más gravoso para los servicios sanitarios de los países ricos; la OMS prevé que en 2030 la depresión constituirá el «problema sanitario más gravoso» en los países ricos. Se calcula que a lo largo de los veinte próximos años el coste global de los trastornos mentales en pérdida de rendimiento económico ascenderá a 16 trillones de dólares.

En 2015 asistí a una conferencia en Londres titulada «La crisis global de la depresión». El ex secretario general de la ONU, Kofi Annan, inauguró el acto con estas palabras: «Seamos sinceros, a veces el título de una conferencia puede exagerar ciertos retos en un comprensible intento de focalizar la atención en un tema que ha quedado relegado. Pero este no es el caso hoy. Decir que el problema de la depresión clínica es una crisis global no es una exageración». En el capítulo 6 de este libro, «Zapatillas doradas», explico el papel de una psicoterapia inspirada en las prácticas budistas contemplativas, denominada terapia cognitiva basada en mindfulness, con el fin de abordar este grave problema.

La prosperidad no nos protege contra la infelicidad, aunque desde luego ayuda. Existe una clara relación entre pobreza y enfermedad mental. La leyenda de la juventud de Siddhartha casi parece un experimento mental llevado a cabo por sus primeros seguidores a medida que embellecían y transmitían la historia a futuras generaciones. Supongamos que un ser humano tuviera todo cuando pudiera desear –salud física, buena comida en abundancia, riqueza, confort, placeres sensuales, estatus, familia, seguridad–, ¿bastaría esto para proporcionarle una felicidad duradera? Los seguidores de Siddhartha llegaron a la conclusión de que no bastaría: la psique humana es por su misma naturaleza defectuosa, e impide que el ser humano goce de una satisfacción duradera incluso cuando las circunstancias parecen ideales.

Esto constituyó un descubrimiento impactante. ¿Cuándo empezó a fallar el mecanismo de la mente humana? Es fácil caer en la trampa de pensar que la evolución avanza como el proceso de diseño de unos automóviles cada vez más complejos –un progreso pulcro y ordenado desde el equivalente de un Ford Modelo T hasta la potencia y sofisticación de un coche de carreras de Fórmula Uno–, cuando lo cierto es que ha sido un proceso complicado e imperfecto. Los humanos seguimos aquí, nuestra especie ha prosperado como ninguna otra, pero no sin que se produjeran numerosos contratiempos. Los avances

evolutivos tienen su lado negativo. Para citar algunos ejemplos pertinentes a la salud humana, el sistema inmunitario de los vertebrados ha evolucionado a lo largo de billones de años para proteger el cuerpo de la invasión de patógenos, pero también puede volverse contra sus propios tejidos y causar un gran número de enfermedades autoinmunes, incluyendo la artritis reumatoide, la esclerosis múltiple y la diabetes tipo 1. Las células se reproducen para renovar los tejidos y reparar los daños, pero también pueden dividirse de forma incontrolable y causar cáncer. Las personas que tienen una sola copia de un determinado gen pueden tolerar la infección del parásito *Plasmodium* que causa malaria, la cual ha proliferado en el África subsahariana desde la aparición de la agricultura hace miles de años. Pero tener dos copias causa la dolorosa y potencialmente fatal enfermedad denominada anemia de células falciformes.

La selección natural, en lugar de aproximarnos cada vez más a un estado de perfección divina, constituye en rigor una serie de desafortunadas soluciones. Por más que las adaptaciones ofrecen un beneficio neto, no dejan de tener sus desventajas. Eso es justamente lo que ha sucedido con la evolución de la mente humana. No cabe duda de que nuestro cerebro, que Isaac Asimov describió como «el montón de materia más magníficamente organizado del universo», es un maravilloso producto de la selección natural, entre cuyas singulares adaptaciones cabe citar el lenguaje y la creatividad, pero las estadísticas respecto a las enfermedades mentales sugieren que no fue diseñado lo suficientemente bien como para procurarnos una estabilidad psicológica y una felicidad duradera. La selección natural elimina en las poblaciones ciertos genes que merman la capacidad del individuo de prosperar y reproducirse, y a primera vista las enfermedades mentales comunes como la adicción, la ansiedad y la depresión no encajan en esta ley universal. Aunque presentan un marcado componente genético y tienden a reducir el número de hijos que tienen los pacientes afectados por ellas en comparación con personas que no las padecen, siguen estando muy extendidas en poblaciones en todo el mundo. Esto indica que los genes que hacen que algunas personas sean más susceptibles a las enfermedades mentales comunes han desempeñado también un papel vital a la hora de asegurar nuestra supervivencia como especie. Confieren desventajas al igual que ventajas.

La naturaleza exacta de estas compensaciones aún no se ha determinado, pero no hay que buscar muy lejos para hallar unos ejemplos de los costes y beneficios que proporciona el sistema nervioso central del ser humano. Tenemos unas necesidades biológicas incorporadas como el hambre, la sed y el deseo sexual que son indispensables para la perpetuación de nuestros genes. Los neurotransmisores del sistema de recompensa cerebral hacen que alimentemos nuestro cuerpo y nos reproduzcamos. Pero este sistema nos induce también a devorar una enorme tarrina de helado de chocolate de una sentada o a esnifar una raya de cocaína para obtener placer. Y el sistema de recompensa no solo hace que nos «enganchemos» a la placentera sustancia o actividad, sino que al cabo del tiempo suele volverse menos receptivo, lo que significa que necesitamos una mayor dosis de la droga, la comida o la actividad para alcanzar el mismo efecto. Es posible que el padre de Siddhartha, al mimarlo y procurarle todos los

placeres, pusiera en marcha sin pretenderlo el destino que trataba de evitar para su hijo. En un mundo de abundancia, los deseos compulsivos que nos ayudan a sobrevivir en situaciones difíciles pueden convertirse en la causa de nuestra perdición, atrapándonos en un ciclo de deseo, abuso, desencanto y pesadumbre. Este es el tema del capítulo 7, «Adoradores del fuego», que explora la adicción y unos trabajos de investigación muy prometedores que sugieren que la meditación puede ser utilizada para reducir el deseo de drogarse, ayudando a fumadores a dejar el tabaco y a exdrogadictos a mantenerse limpios y sobrios.

Cabe decir que nuestras múltiples debilidades mentales pueden ser producto de las respuestas condicionadas que permitieron que nuestros ancestros medraran en unas circunstancias muy distintas en nuestro remoto pasado evolutivo. Otro ejemplo es la respuesta de «lucha o huida», una serie de cambios fisiológicos generados por el sistema nervioso central que preparan nuestro cuerpo para luchar o huir a fin de salvar la vida. Este mecanismo habría significado la diferencia entre la vida y la muerte para un humano primitivo al ser atacado por un voraz depredador, pero un estímulo sensorial de alarma como un estruendo repentino o un empujón en un metro abarrotado desencadena exactamente los mismos cambios en el cuerpo. Huelga decir que asestar un puñetazo a la persona que te ha empujado sin querer en un metro abarrotado no hará que tu vida, o la de esa persona, sea más feliz. Lo que es peor, a la larga, la prolongada activación de la respuesta de lucha o huida –conocida también como estrés crónico– resulta física y psicológicamente perjudicial, pues nos exponemos a padecer un problema cardíaco o un trastorno mental. En el próximo capítulo, «Juego de niños», introduzco la respuesta de relajación, que es la contrapartida natural del cuerpo a la respuesta de lucha o huida. Está demostrado que la meditación resulta muy eficaz para inducir esta respuesta fisiológica, pues ayuda a las personas a resolver situaciones estresantes al permitirles restituir a su cuerpo un estado emocional menos intenso. He incluido unas sencillas instrucciones que puedes utilizar para empezar a practicar esta forma de meditación. A lo largo del libro encontrarás otras meditaciones destinadas a ofrecerte una pincelada de otras técnicas habituales de mindfulness.

La adicción y el estrés crónico son algunos de los «fallos de diseño» más evidentes que se han introducido en el esquema de la mente humana durante nuestra evolución, unos fallos que no han sido aparentes hasta hace relativamente poco en la historia de nuestra especie. Por fortuna, el cerebro posee otro mecanismo incorporado que con el tiempo puede contribuir a aliviar las emociones más intensas, como la ira y el temor. Este es el tema del capítulo 8, «Un elefante borracho». Pero los problemas del cerebro no terminan con nuestras emociones y deseos primigenios. Algunas facultades que nos diferencian de otros primates –entre ellos el lenguaje, la creatividad y la capacidad de vivir en grandes grupos cooperativos– tienen también su lado negativo, como explico en el capítulo 9, «La caída». Se trata de unos talentos que han sido añadidos a nuestro kit de herramientas mentales a lo largo de nuestra evolución hasta convertirnos en unos antropoides inteligentes y altamente sociables. Nuestro cerebro ha desarrollado una facultad conocida como «teoría de la mente» que nos permite no solo reconocernos como individuos

distintos de nuestros semejantes, sino ponernos metafóricamente en el lugar de los demás, contemplando el mundo desde su perspectiva y atribuyéndoles creencias, pensamientos y deseos. Esta facultad nos permite predecir cómo se comportarán los demás en una determinada situación, o descifrar por qué han dicho o hecho una determinada cosa. Nos procura la habilidad de empatizar con sus sentimientos, pero al mismo tiempo nos ofrece la capacidad de engañarles. Y si la teoría de la mente de un individuo está mal ajustada, este puede interpretar la motivación o las intenciones de otro erróneamente, lo cual puede conducir a delirios y paranoia.

También somos considerablemente mejores que nuestros primos primates más cercanos en lo tocante a viajar mentalmente a través del tiempo. En el teatro de nuestra mente, podemos escenificar experiencias personales como conversaciones, comida que hemos probado y música que hemos oído. Podemos viajar hacia delante, especulando sobre hechos futuros y pensando en lo que haremos y diremos, anticipándonos a cómo reaccionaremos en determinadas circunstancias. Es el mecanismo de pensar, esencial para razonar, planificar y aprender de la experiencia, y la red neuronal por defecto del cerebro cuando no realiza una determinada tarea externa. La mente, cuando no está ocupada, se desplaza en una y otra dirección, persiguiendo pensamientos como un perro juguetero cuando lo sueltas en el parque. Incluso cuando tratamos de concentrarnos en algo importante, como escribir un correo electrónico, hablar con un amigo o un colega por teléfono –o, por qué no, leer un libro– nuestra atención divaga constantemente.

Es obvio que una mente errante no es muy eficaz, ¿pero podría hacernos desdichados? Los pensamientos, por su misma naturaleza, son subjetivos y tan efímeros como una ráfaga de aire, pero los psicólogos han tratado de descifrarlos empleando una técnica llamada «muestreo experiencial», consistente en pedir a las personas que anoten en un diario que llevan consigo, o describan a un investigador que está al otro lado del hilo telefónico, lo que piensan y sienten en unos momentos predeterminados del día. Pero este tipo de estudio resulta costoso de administrar y poco conveniente y antinatural para los participantes, por lo que las muestras son reducidas y los resultados poco fiables. Unos psicólogos en Harvard han hallado una solución típica del siglo XXI a este problema: han creado una aplicación. En los últimos años, más de 15,000 personas se han descargado en su iPhone esta aplicación, llamada Track Your Happiness, la cual les interrumpe en ciertos momentos del día para preguntarles, por ejemplo, «¿cómo te encuentras en este momento?», «¿qué estás haciendo ahora mismo?» o «¿estás pensando en algo distinto de lo que estás haciendo?».

Basándose en las respuestas de 2,250 adultos, los investigadores concluyeron que, en términos generales, la mente de las personas divaga de lo que están haciendo un sorprendente 47 por ciento del tiempo, y durante un mínimo de 30 por ciento del tiempo que dedican a realizar cualquier actividad..., aparte de hacer el amor (10 por ciento). Como cantaba John Lennon, «la vida es lo que sucede mientras tú estás ocupado haciendo otros planes». En general, el tipo de actividad tenía solo un modesto efecto sobre el hecho de que la mente de los voluntarios divagara o no, y no tenía ningún

impacto en si los pensamientos que les distraían eran agradables o desagradables. Un dato importante es que las personas decían sentirse menos felices cuando su mente divagaba que cuando no lo hacía, al margen de lo que estuvieran haciendo. Por tanto, aunque estuvieran haciendo lo que menos les gustara, como las tareas domésticas o desplazarse en coche o transporte público a sus trabajos, una mente errante les hacía sentirse menos felices. El análisis estadístico de los datos sugiere que una mente errante era la *causa* y no simplemente la consecuencia de su infelicidad. Curiosamente, lo que las personas *pensaban* constituía un mejor indicador de su felicidad que lo que *hacían*.

Los psicólogos no fueron los primeros en percatarse de este fenómeno. En el Dhammapada (el sendero de la verdad), una colección de aforismos atribuidos a Siddhartha, los primeros versos gemelos resumen perfectamente esta regla universal.

Nuestra mente configura nuestra vida; nos convertimos en lo que pensamos. A un pensamiento impuro le sigue el sufrimiento como la rueda de un carro sigue la pezuña del buey que lo arrastra.

Nuestra mente configura nuestra vida; nos convertimos en lo que pensamos. A un pensamiento puro le sigue la alegría como la sombra que nunca le abandona.

Siddhartha llegó a pensar que había hallado el antídoto contra el sufrimiento. Pensó que podía resolver los fallos de la psique humana. En el siglo v A.E.C., la gente no podía imaginar ni por asomo que la mente es producto de la actividad eléctrica del cerebro, que, a su vez, es producto de billones de años de evolución. Al parecer, Siddhartha no necesitaba saber estas cosas para desarrollar su modelo de la mente humana. Su filosofía, que puso en práctica en su búsqueda de la iluminación, se basaba en que uno debe probar distintas prácticas y comprobar por sí mismo si dan resultado o no. Si las enseñanzas de alguien no funcionan, si no alivian el sufrimiento o lo empeoran, debes abandonarlas. Siddhartha fomentaba el escepticismo. En cierta ocasión dijo: «No te guíes por informes, por leyendas, por tradiciones, por escritos, por conclusiones lógicas, por deducciones, por analogías, por un acuerdo tras sopesar diversas opiniones, por probabilidades o por pensar «este contemplativo es nuestro maestro». Cuando compruebas por ti mismo que, «estas cualidades son ineficaces; estas cualidades son imperfectas; estas cualidades son criticadas por los sabios; estas cualidades, cuando las adoptas y las pones en práctica, causan dolor o sufrimiento», debes abandonarlas».

Dicho de otro modo, *nullius in verba*, traducible por «no te dejes influir por lo que digan los demás». Este es el lema de la Royal Society fundada en Londres en el siglo xvii para promover una nueva filosofía que rechazaba los conocimientos recibidos y buscaba en cambio el conocimiento a través de la observación y el experimento. En aquella época se llamaba «filosofía natural», ahora lo llamamos ciencia. Por supuesto, la observación que propugnaba Siddhartha era la observación de uno mismo. Esto puede ser un elemento de inestimable valor a la hora de descifrar nuestras emociones, conducta y motivación, pero ¿y las conclusiones que nos han transmitido otros? ¿Es racional fiarnos de las conclusiones a las que han llegado unas cuantas personas, por venerables que sean,

respecto a su propia mente y aplicar las lecciones a todo el mundo? Por fortuna, ya no tenemos que creer ciegamente en ellas: la ciencia nos ofrece unas herramientas objetivas como los ensayos clínicos y tecnologías como la cartografía del genoma y la imagen por resonancia magnética que podemos utilizar para poner a prueba ciertas aseveraciones con un rigor sin precedentes. Podemos analizar científicamente no solo si la meditación y otros elementos de la práctica budista ofrecen unos beneficios tangibles, sino cómo pueden operar en el cerebro para incidir en la conducta y el bienestar.

El budismo es quizá la religión más pacífica y realista de todas las religiones del mundo. No es un sistema de creencias, y para practicarla no tenemos que recitar un credo o comunicarnos con dioses, ángeles o las almas de los difuntos, sino investigar cómo funciona nuestra mente. Aunque su historial no está libre de culpa, el budismo ha sabido contemporizar con otras religiones, en especial en su país de origen, la India. Uno de los principales motivos por los que he escrito este libro fue explorar la credibilidad científica de su psicología. Por ejemplo, los budistas afirman que podemos minimizar el sufrimiento y maximizar el bienestar mediante la práctica regular de la meditación y la adherencia a un estricto código de conducta y pensamiento. Están convencidos de que estas prácticas cambian el cerebro para bien. Los neurocientíficos saben desde hace tiempo que el cerebro es «plástico», con nuevas células nerviosas y conexiones que se forman y destruyen a lo largo de nuestra vida en respuesta a lo que experimentamos a través de nuestros sentidos. Aprender implica la creación de nuevas sinapsis –los contactos eléctricos que permiten que las células nerviosas se comuniquen entre sí–, lo cual constituye la base de la memoria, el desarrollo de nuevos hábitos, la disolución de los viejos y el aprendizaje de nuevas habilidades. La experiencia es el motor de estos cambios. Por tanto, cabe decir no solo que nuestra mente configura nuestra vida, sino que nuestra vida configura nuestro cerebro. El objetivo de las prácticas budistas es utilizar este proceso para promover el bienestar psicológico. Como dice el Dhammapada, «el granjero encauza el agua a su tierra, el arquero talla sus flechas y el carpintero tornea su madera. Asimismo, el sabio dirige su mente».

El concepto principal se llama «mindfulness», que requiere que nos esforcemos en vivir en el presente de forma imparcial, sin hacer juicios de valor, reconociendo pensamientos, sentimientos y sensaciones a medida que surjan y aceptándolos tal como son. Este concepto está orientado a ayudarnos a afrontar los problemas psicológicos de forma más objetiva, en lugar de con unas respuestas automáticas basadas puramente en las emociones, los temores y los prejuicios. En los últimos años, debido al gran interés popular que ha despertado la forma laica de esta disciplina mental, se han organizado cursos de entrenamiento en todo el mundo, *online* y a través de diversas aplicaciones. Las revistas científicas han publicado estudios firmados por psicólogos y terapeutas que sugieren que esta técnica, engañosamente simple, no solo puede contribuir a aliviar el dolor, la ansiedad, la depresión y la drogadicción, sino que mejora también la concentración y el rendimiento cotidiano. Algunos sostienen que podría retrasar el proceso de envejecimiento y prevenir la demencia, una posibilidad que exploro en el capítulo 11, «Espejos mentales».

Sin duda, muchas afirmaciones sobre la eficacia de mindfulness son exageradas: buena parte de los primeros estudios eran reducidos y estaban mal diseñados. Pero han aparecido numerosas y sólidas pruebas que confirman sus beneficios clínicos. Por ejemplo, los análisis de los trabajos de investigación más exhaustivos hasta la fecha sugieren que el entrenamiento de mindfulness es tan efectivo como los antidepresivos para aliviar una depresión leve, y más efectivo que los medicamentos a la hora de evitar recaídas en personas aquejadas por una grave depresión recurrente que experimentaron graves abusos o malos tratos en su infancia. Existen también pruebas que indican que puede combatir la ansiedad y el estrés, y contribuir a reducir el dolor crónico. Cuando el científico americano Jon Kabat-Zinn desarrolló el primer curso laico de mindfulness en el mundo, en 1979, los primeros que lo probaron fueron unos pacientes que llevaban padeciendo intensos dolores desde hacía años sin poder controlarlos adecuadamente con analgésicos o cirugía. Yo me encontré con Kabat-Zinn en 2014, en el ascensor de un hotel durante una conferencia sobre mindfulness en Boston, y él accedió generosamente a que le entrevistara. En el capítulo 4, «El segundo dardo», describo cómo sus experiencias personales cuando empezó a practicar el budismo zen de estudiante le inspiraron a adaptar algunas de estas antiguas prácticas para ayudar a los pacientes a aliviar el dolor crónico, la ansiedad y el estrés.

Las exploraciones mediante imágenes por resonancia magnética funcional (IRMf) indican que tras ocho semanas de practicar la meditación mindfulness se producen unos cambios observables en el cerebro de un principiante. La continuada colaboración entre científicos y el Dalai Lama, el líder espiritual tibetano, ha aportado pruebas de que miles de horas de meditación practicada por monjes y monjas budistas a lo largo de muchos años produce una transformación mucho más dramática en sus cerebros. Esto resulta evidente cuando son comparados con cerebros de personas que no meditan. La cuestión estriba en si las diferencias son el resultado de la meditación o si estaban siempre presentes. ¿Cabe pensar que las personas con este tipo de cerebro son más propensas a elegir una vida de serena contemplación? Para diferenciar entre estas alternativas, tendríamos que explorar el cerebro de las personas antes de que iniciaran su vida monástica y posteriormente de forma reiterada a lo largo de años y décadas para verificar si se habían producido cambios. Lamentablemente, este tipo de estudios longitudinales son muy raros debido al coste y la complejidad que entraña organizarlos y administrarlos.

Basándome en los mejores trabajos de investigación publicados y en entrevistas con científicos, investigo en qué sentido el entrenamiento de mindfulness puede propiciar unos cambios en practicantes habituales de la meditación como Siddhartha, y de qué forma habían incidido en su conducta y bienestar. En el capítulo 5, «El hombre que desapareció», expongo las pruebas científicas respecto de lo que constituye quizá su enseñanza más revolucionaria –que a día de hoy sigue siendo muy controvertida y desconcertante–: que no existe un «Yo» singular e inalterable que habita en nuestra cabeza. Pese a haber perdido nuestra alma, seguimos conservando los misteriosos dones de la conciencia y la capacidad de «pensar sobre pensamientos», que son los temas del

capítulo 10, «Extraordinarias y maravillosas».

Al margen de las afirmaciones sobre la inexistencia de un Yo inalterable, en el núcleo central del budismo hallamos la receta para mejorar nuestro bienestar aquí y ahora. A diferencia de otras religiones del mundo, no impone un credo sobre sus seguidores. No exige que crean en lo sobrenatural. Esto no significa que los budistas, en tanto que individuos, no sean supersticiosos. En Asia hay muchos que siguen creyendo en los espíritus, los fantasmas y los dioses. La mayoría confían en que después de la muerte renacerán en otro cuerpo y que ciertos actos, como las ofrendas de comida a los monjes o las donaciones a su templo local, les reportará unos «méritos» que pueden contribuir a propiciar una reencarnación favorable en la próxima vida. En el último capítulo, «El reino inmortal», me refiero a estas creencias y propongo una versión actualizada del *kamma* (karma) que ofrece una visión optimista del futuro de nuestra especie. (Quizás estés más familiarizado con la ortografía sánscrita de términos budistas como *Dharma*, *karma* y *nirvana* que con la ortografía pali, *Dhamma*, *kamma* y *nibbana*, preferida por los budistas theravada, incluida la tradición tailandesa del bosque.)

Las supersticiones y prácticas rituales tienen unas raíces mucho más profundas que el budismo en la India. Pero en su centro se halla un programa destinado a minimizar el sufrimiento y promover el bienestar ideado hace 2,500 años por un vagabundo llamado Siddhartha Gautama, basándose en poco más que su propia experiencia, su minuciosa observación de la vida humana y la constante exploración de su propia mente. Un dato de crucial importancia es que otros contemplativos y filósofos han llegado a conclusiones similares a través de sus propias investigaciones. En el capítulo 3, «La nube de lo desconocido», ofrezco una pincelada de esta convergencia. Por encima de todo, Siddhartha creía que para alcanzar la iluminación uno tenía que ver el mundo tal como es, con su terrorífica impermanencia, despojado de todo espejismo. Sostenía que uno debe averiguar la verdad por sí mismo, sin dejarse influir por lo que digan los demás. Esta parece ser la actitud ideal de un científico. Estoy convencido de que Siddhartha habría acogido con satisfacción la luz que la ciencia moderna arroja sobre su fórmula de la iluminación. Y sospecho que, como muchos monásticos del siglo XXI, se habría mostrado más que dispuesto a colaborar con nuestros neurocientíficos en sus trabajos de investigación.

Antes de continuar, sin embargo, conviene prestar cierta perspectiva histórica al relato. En el siglo V A.E.C., cuando Siddhartha abandonó su vida de lujos y se embarcó en una aventura para descubrir el antídoto contra el sufrimiento humano, se unió a muchos miles de personas en el valle del Indo que habían renunciado a la sociedad y habían emprendido el mismo periplo espiritual. Se habían formado numerosas bandas de ascetas errantes que seguían a líderes inspiradores, y otros que vivían solos en el bosque, dedicados a la contemplación. Todos formaban parte de un movimiento popular que se había rebelado contra el conservadurismo religioso de la época. Siete siglos antes, unos invasores arios del norte habían establecido una sociedad en la India basada en la religión que se había osificado en una jerarquía de castas hereditarias. En la parte

superior se encontraban los brahmanes, los sacerdotes que indicaban a las personas cómo tenían que vivir y mantenían una estrecha relación simbiótica con los jefes o reyes regionales; luego estaban los *kshatriya*, la casta guerrera a la que pertenecía Siddhartha, responsables del gobierno y la defensa; después estaban los *vaisya*, o *vaishya*, que se ocupaban de la tierra; y por último los *shudra*, o *sudra*, artesanos y obreros enterrados en la parte inferior del montón. Los brahmanes, bajo los efectos del brebaje alucinógeno llamado *soma*, creían ser los cauces de la ley universal que regía las vidas de los dioses y los hombres. Preservaron oralmente este saber popular en los textos conocidos como los Vedas, que los padres brahmanes transmitían a sus hijos en sánscrito, una lengua que nadie más comprendía. Eran los guardianes de los fuegos sagrados, que atendían en los templos y no dejaban que se apagaran nunca. Cantaban los versos rituales de los Vedas y realizaban sacrificios de sangre destinados a conservar la existencia del mundo.

Sin embargo, hacia el siglo VI a.C., la vieja sociedad jerárquica comenzó a fracturarse. Las tecnologías de la nueva Edad del hierro habían aumentado la productividad agrícola y habían permitido que los bosques fueran talados para plantar más cosechas, creando unos excedentes de comida para el comercio y haciendo que más gente abandonara la tierra para mudarse a las pujantes ciudades, que se convirtieron en los centros de fabricación de productos manufacturados textiles. El suntuoso paño que Siddhartha lucía en su juventud provenía de una de esas ciudades, Varanasi (conocida también como Benarés). Para facilitar este comercio, había aparecido una nueva clase de comerciantes, banqueros y hombres de negocios, gentes que ya no estaban sujetas a los vínculos hereditarios de casta, rey y sacerdote. La vida urbana y próspera que crearon a su alrededor ofrecía más tiempo para pensar, conversar, especular sobre el sentido de la vida e incluso cuestionarse la autoridad de los brahmanes en lo referente a los asuntos espirituales. Los mercaderes establecieron unas rutas comerciales que no solo posibilitaban el transporte de larga distancia de los excedentes de alimentos y artículos de lujo, como las especias, las joyas y los tejidos, sino también de ideas. Incluso en el palacio de su padre en la remota Kapilavatthu, Siddhartha debió sentir la atracción de estas ideas radicales.

Para muchos debió de ser como despertarse de un sueño largo y profundo, abriendo los ojos para contemplar lo que les rodeaba y descubrir que se hallaban en un lugar desconocido. Desprenderse de las viejas certidumbres que impartían los brahmanes era liberador, pero al mismo tiempo desconcertante. Nada tenía ya sentido. La vida tenía un sabor amargo, y por doquier cundía el sentimiento de insatisfacción. Para empeorar las cosas, las gentes en la India antigua tenían la sensación de estar atrapadas en un ciclo interminable de nacimiento, muerte y renacimiento, condenadas a padecer los tormentos de la enfermedad, la vejez y la muerte una y otra vez. Imagina la vida en una época anterior a los antibióticos, las vacunas y los analgésicos, y luego imagina la perspectiva de tener que enfrentarte a ese infierno plagado de enfermedades, dolor y muerte repetidamente *ad infinitum*. Este ciclo de renacimiento se llamaba *samsara*. Uno albergaba cierta esperanza de poder mejorar su suerte porque según la ley del *kamma* o karma, si tus actos en esta vida eran justos y cabales, en la próxima vida podías renacer

como una persona más rica y mejor situada en la jerarquía social, o incluso en los dominios de los dioses. Pero si tu vida estaba regida por el deseo, la crueldad y la falsedad, renacerías en una casta inferior o, peor aún, como un animal.

Los «renunciantes» eran unos nómadas que, al igual que Siddhartha, se habían convertido voluntariamente en gentes sin hogar y buscaban la forma de escapar de este ciclo y alcanzar una existencia libre de sufrimiento: buscaban la iluminación o *nibbana* (nirvana). Pensaban que podían alcanzarla a través del esfuerzo extremo, renunciando a todo tipo de comodidades o placeres con la esperanza de progresar hacia su objetivo espiritual. A sus ojos, la forma en que la gente se ganaba la vida en las nuevas ciudades era imperfecta por su misma naturaleza, pues estaba motivada por el deseo y la ambición. Estos eran los atributos que hacían que el mundo del comercio girara, pero también hacían que girara la rueda del sufrimiento. Ante todo, los renunciantes buscaban la verdad y el sentido en una época en que estas cosas parecían haberse perdido en la desenfrenada carrera por alcanzar el estatus material y social. Entre ellos había unos líderes que tenían su propia receta para alcanzar la iluminación, cada uno de los cuales contaba con una banda de seguidores que se afanaban en poner en práctica estas enseñanzas para comprobar adónde conducían.

Así pues, cuando Siddhartha abandonó la casa de su padre, recorrió los reinos y las repúblicas en las llanuras del Ganges en busca de un maestro adecuado. Al cabo de un tiempo se unió a los seguidores de Alara Kalama, un yogui que sostenía que la naturaleza era efímera y que para acabar con el sufrimiento uno debía elevarse por encima del mismo y descubrir a Atman, el Yo eterno e inalterable, indistinguible de la esencia del universo. Este núcleo de la persona no estaba contaminado por el cuerpo, con sus volubles emociones y sus deseos primigenios. El yoga en su forma original tenía poco que ver con la salud y la relajación; se trataba de dominar los sentidos y someter al Yo egoísta y mundano y sus constantes distracciones. Solo cuando uno se despojaba de su grosera naturaleza podía experimentar la dicha que constituía el Yo inmortal. Miles de años antes de que Sigmund Freud escribiera sobre el subconsciente, los yoguis en la India antigua habían identificado a la indómita mente como fuente principal del sufrimiento.

Para liberar sus mentes, los seguidores de Kalama se adherían a un estricto código moral: no mentir, no robar, no perjudicar a ninguna criatura viva, no beber alcohol o practicar sexo. Aprendieron a soportar el hambre, la sed, el calor y el frío sin quejarse. Reprimían de forma implacable todo deseo que los mantuviera presos de su naturaleza animal. Por último, trataron de cortar de una vez por todas el vínculo entre su mente y su cuerpo permaneciendo sentados, inmóviles, durante horas, como si estuvieran muertos, aminorando deliberadamente el ritmo de su respiración o dejando incluso de respirar. Estas disciplinas estaban destinadas a alcanzar un estado de conciencia alterado denominado «el reino de la nada», que Kalama aseguraba que era Atman. Pero aunque Siddhartha llegó a ser un aventajado yogui, tras dedicar varios años a dominar sus sentidos y perfeccionar sus facultades contemplativas, no alcanzó el nirvana. La

meditación profunda liberaba su mente, pero cuando ascendía a la superficie de la conciencia ordinaria seguía siendo el mismo hombre, con sus instintos animales y su ira intactos. Seguía sufriendo tanto como antes.

Desencantado, se unió a otro maestro, Uddaka Ramaputta. Pero sucedió lo mismo. Aprendió las técnicas de este yogui y desarrolló la disposición requerida hasta que logró eclipsar a su nuevo mentor, pero no había cambiado. De modo que decidió emanciparse. Al poco tiempo adquirió una modesta reputación de sabio por derecho propio y contaba con cinco seguidores. Juntos practicaban las formas más extremas del ascetismo que un ser humano puede soportar. «Yo comía una vez al día, una vez cada dos días..., una vez cada siete días, y así sucesivamente hasta comer una vez cada quince días –recordaría Siddhartha más tarde–. Comía verduras o mijo o arroz salvaje o trozos de pellejo de animales o musgo o salvado de arroz o escoria del arroz o harina de sésamo o hierba o excrementos de vaca. Comía raíces y frutos del bosque. Me alimentaba de frutas caídas de los árboles. Me vestía con cáñamo, con tejido con mezcla de cáñamo, con sudarios, con harapos, con corteza de árbol, con piel de antílope, con tiras de piel de antílope, con tejido de hierba *kusha*, con tejido de corteza de árbol, con tejido de virutas de madera, con lana de pelo de la cabeza, con lana de animales, con alas de búho. Me arrancaba el cabello y la barba, de acuerdo con la costumbre de arrancarse el cabello y la barba. Permanecía continuamente de pie, rechazando asientos. Permanecía continuamente en cuclillas, dedicado a mantener la postura acuclillada. Utilizaba un colchón de clavos.»

El objetivo no solo consistía en atormentar y mortificar el cuerpo, sino rechazar a la sociedad y sus normas. Parecía como si Siddhartha ya no deseara ser humano. «Me hacía la cama en un osario utilizando los huesos de los muertos como almohada. Los vaqueros se acercaban y me escupían y orinaban sobre mí, me arrojaban tierra y me metían palos en las orejas.» Pero no se produjo ninguna revelación, ninguna iluminación. «Yo pensé: supongamos que, apretando los dientes y presionando la lengua contra el paladar, yo derribara, redujera y aplastara mi mente con mi conciencia. Así pues, apretando los dientes y presionando la lengua contra el paladar, derribé, inmovilicé y aplasté mi mente con mi conciencia. Del mismo modo que un hombre fornido sujeta a otro más débil por la cabeza o el cuello o los hombros, lo derriba, inmoviliza y aplasta, así hice yo, derribando, inmovilizando y aplastando mi mente con mi conciencia. Al hacerlo, el sudor me chorreaba por las axilas. Y aunque me invadió una perseverancia infinita, y alcancé una atención plena y sosegada, mi cuerpo estaba excitado y agitado debido al doloroso esfuerzo.»

Luego, tal como le habían enseñado a hacer los yoguis, Siddhartha trató de dejar de respirar. «Al hacerlo, unas fuerzas extremas me traspasaron la cabeza, como si un hombre fornido me la partiera con una afilada espada... Sentí unos dolores extremos en la cabeza, como si un hombre fornido me colocara un turbante de ásperas tiras de cuero y me lo apretara... Unas fuerzas extremas me abrieron en canal, como si un carnicero o su aprendiz abrieran en canal a un buey... Una extrema sensación abrasadora hizo presa en mi cuerpo, como si dos hombres fornidos, sujetando a otro más débil por los brazos,

lo asaran sobre unas brasas ardientes.» Sin duda, pensó, ningún brahmán o contemplativo había soportado jamás semejante dolor. Pero fue todo en vano.

Siddhartha estaba a punto de morir, en el cadavérico estado en que lo hallamos al inicio de este capítulo. Pese a todo lo que había aprendido y todo lo que había soportado, no estaba más cerca de su objetivo último. Habían transcurrido seis años desde que había abandonado su hogar. Su hogar... Aturdido, recordó su infancia y una tarde en que se sintió verdaderamente en paz.

2

Juego de niños

*No hagas nada excepto relajar el cuerpo;
Cierra la boca con firmeza y permanece en silencio;
Vacía tu mente y no pienses en nada.
Descansa tu cuerpo como si fuera un bambú hueco.*
Tilota. «Canción de Mahamudra».

Los bueyes se tensan en sus arneses debido al esfuerzo mientras la hoja de acero se hunde en la tierra seca y compacta. El rey Suddhodana, conduciendo el arado con una mano y blandiendo un látigo con la otra, avanza con paso pesado tras ellos por los surcos, con expresión de intensa concentración en su rostro. A un lado, en la tierra que no está arada, un sirviente sostiene un parasol ceremonial con un largo mango, tratando en vano de proteger la cabeza de su amo del inclemente sol. Les siguen los guardias de palacio, sosteniendo en alto unos banderines que ostentan la insignia de león del clan de los *shakya*; a continuación vienen los músicos, batiendo sus tambores; y por último, los brahmanes con sus coloridos ropajes, entonando unos cánticos mientras arrojan arroz en la tierra removida, donde los diminutos animalitos que el arado ha dejado al descubierto se retuercen y escabullen.

Centenares de súbditos del rey han salido para verle arar la tierra. Se agolpan en los márgenes del campo, en respetuoso silencio. Pero el recinto real, una de cuyas esquinas ocupa un terreno elevado, está prácticamente desierto. Tan solo media docena de leales cortesanos se han atrevido a exponerse al sol de mediodía para observar la ceremonia. A veinte metros del campo, sobre un altozano en un extremo del recinto, estrechamente vigilado, un niño de unos siete u ocho años está sentado con las piernas cruzadas sobre una manta, a la generosa sombra de un árbol, con un arco y una flecha de juguete junto a él. Esta mañana, las niñeras de Siddhartha lo han vestido con sus mejores ropas de seda verde y oro para el festival anual, pero ahora lo han abandonado para contemplar el espectáculo más de cerca.

El restallido del látigo de su padre, el murmullo de las voces de los brahmanes y el batir de los tambores adquiere más intensidad a medida que el arado se aproxima al recinto

real, trazando una línea torcida en la tierra. El niño lo observa todo con gran atención. De pronto se produce un tumulto cuando el rey trata de doblar la esquina del campo, haciendo que la procesión se detenga súbitamente –sacerdotes, músicos, guardias palaciegos y sirvientes chocan unos contra otros–, pero al fin, con ayuda de sus guardias, el rey consigue dominar el pesado arado y obliga a los dos bueyes, mediante latigazos y zalamerías, a que enderecen el paso, y la procesión ceremonial arranca de nuevo, retrocediendo hacia el extremo del campo. El batir de los tambores y los cantos se desvanecen en los oídos del niño. Una ráfaga de aire agita las ramas sobre su cabeza. Siddhartha cierra los ojos.

Según la tradición budista, un día, mientras su padre oficiaba en la ceremonia primaveral del arado, el pequeño Siddhartha de ocho años se quedó solo a la fresca sombra de un manzano rosa, donde cayó en un estado de profunda calma. Unos veinte años más tarde, cuando era un hambriento asceta que se hallaba casi a las puertas de la muerte, tras veintiséis años de someter de forma implacable sus sentidos y mortificar su cuerpo, recordó esta gozosa experiencia de su infancia y se preguntó si no sería el primer paso en el sendero a la iluminación que buscaba desde hacía tanto tiempo.

El joven príncipe no era el primero en descubrir esta técnica mental para liberar el cuerpo y la mente, y ciertamente no sería el último. A lo largo de la historia humana y probablemente mucho antes en el tiempo, los humanos se han topado con el portal que conduce a este estado de profunda calma. Los cristianos, los hindúes, los musulmanes y los judíos han descrito esta experiencia en términos puramente religiosos, aunque no hay nada intrínsecamente misterioso en ella. Algunos de los primeros trabajos de investigación occidentales sobre este fenómeno estaban inspirados por sus beneficios médicos potenciales, pero los sujetos experimentales eran monos en lugar de personas. A finales de los sesenta, Herbert Benson, un joven y brillante cardiólogo que se había graduado recientemente por la Facultad de Medicina de Harvard, se sintió intrigado por el hecho de que la tensión sanguínea de sus pacientes solía ser más alta cuando la medía él en su consultorio que cuando se la tomaban ellos mismos en casa o era monitorizada automáticamente a lo largo del día por un aparato portátil. Ninguno de sus colegas se había molestado en investigar esta «hipertensión de la bata blanca», como dio en llamarse, pero Benson sospechaba lo que podía causarla: pensaba que lo que hacía que aumentara la tensión sanguínea de sus pacientes era una intensa ansiedad en presencia de su médico y en el austero entorno de una clínica. A los lectores del siglo XXI, la idea de que la mente ejerce una poderosa influencia sobre el cuerpo y puede cambiar el curso de una enfermedad no les sorprenderá, pero en aquel entonces el concepto de efectos «psicosomáticos» como este era un tema muy controvertido. Incluso hoy, dejar caer en el curso de una conversación que la enfermedad de alguien es psicosomática equivale a insinuar que es solo fruto de su imaginación y, por tanto, menos digna de nuestra compasión. Por tanto, cuando Benson decidió regresar al laboratorio de la Facultad de Medicina de Harvard para investigar la posible relación entre el estrés y la hipertensión –

utilizando monos ardilla– sus colegas creyeron que había perdido el juicio.

Benson se dispuso a adiestrar a los monos para que ellos mismos redujeran su tensión sanguínea. La técnica se llama biofeedback y había sido descubierta hacía unos años por unos científicos, entre ellos Neal Miller de la Universidad de Yale, quienes instruían a personas y animales de laboratorio para que modificaran determinados aspectos de su fisiología, incluyendo su ritmo cardíaco y la actividad eléctrica de su cerebro. En primer lugar, Benson utilizó unas luces verdes y rojas para indicar a los monos cuándo se elevaba o descendía su tensión sanguínea. Las luces iban acompañadas bien por un castigo –una ligera descarga eléctrica– o una recompensa de comida. Al poco tiempo Benson comprobó que podía aumentar o reducir la tensión sanguínea de los animales cambiando simplemente la luz de un color por la del otro color, sin tener que aplicarles un castigo o darles una recompensa. Sus cuerpos habían aprendido a asociar las luces con estímulos desagradables o agradables. Al igual que los pacientes en su clínica, un determinado rasgo del medio en que habitaban los monos influía ahora directamente en su fisiología. Era el clásico condicionamiento, el mismo método de aprendizaje descubierto por Pavlov con ayuda de sus célebres y babeantes perros a principios del siglo xx. Pero lo que sucedió a continuación fue aún más espectacular. Al parecer, los monos habían aprendido a reducir su tensión sanguínea *voluntariamente* con el fin de obtener comida, incluso en ausencia de las luces de colores. Controlaban un aspecto de su fisiología que antes era involuntario y gobernado únicamente por su sistema nervioso «autónomo» visceral. Fue en ese momento, a fines de los sesenta, cuando las investigaciones de Benson atrajeron la atención de los integrantes del movimiento de meditación trascendental.

En 2014, me sorprendió comprobar que Benson, que había cumplido setenta y nueve años, seguía trabajando, cinco décadas después de llevar a cabo esos experimentos, a una edad en que la mayoría de nosotros nos conformamos con trabajar un poco en el jardín o hacer el crucigrama diario. Benson se mostró encantado de hablar con un extraño al otro lado del Atlántico sobre sus primeros años como cardiólogo e investigador en la técnica de meditación. Cuando lo llamé a su despacho en Boston, estaba en plena forma, dispuesto a explicar el trabajo de su vida. Recordaba perfectamente el día en 1968 en que unos jóvenes seguidores del místico hindú Maharishi Mahesh Yogi se presentaron en su laboratorio afirmando que eran capaces de reducir su tensión sanguínea utilizando la meditación trascendental (MT), una técnica desarrollada e importada recientemente a Occidente desde la India por su gurú. «¿Por qué pierde el tiempo con monos? –le preguntaron–. ¡Estúdienos a nosotros!» Al principio Benson rechazó su ofrecimiento con un educado «no, gracias». Sus superiores le habían advertido que su carrera corría peligro debido a sus estudios sobre el estrés y la hipertensión de la bata blanca; empezar a investigar la meditación no haría sino empeorar su situación. Pero los entusiastas de la MT se mostraron muy persistentes. «Se negaban a marcharse, insistían en que les estudiara», me contó Benson. Por fin, capituló. ¿Qué tenía de malo realizar unas investigaciones preliminares?

En primer lugar, Benson concertó una entrevista con el Maharishi, quien accedió generosamente a que su organización colaborara con la investigación aunque los resultados pudieran perjudicar a su movimiento, tras lo cual Benson solicitó la aprobación ética del Comité de Estudios Humanos de Harvard. Después de recibir la bendición de las autoridades espirituales y temporales, Benson y sus colegas diseñaron una serie de experimentos. Los entusiastas de la MT se sentaron en una silla y fueron conectados a varios instrumentos para medir su tensión sanguínea, su ritmo respiratorio, su temperatura rectal y la cantidad de oxígeno y otros componentes químicos en su sangre. Asimismo, les colocaron un «gorro de electrodos» –unos sensores aplicados al cuero cabelludo– que monitorizaban la actividad eléctrica de su cerebro. Cada sesión duró aproximadamente noventa minutos. Concedieron a los voluntarios treinta minutos para que se habituaran a la presencia del material –algunos aparatos eran un tanto invasivos–, y cuando comenzaron las mediciones les pidieron que cerraran los ojos y permanecieran inmóviles, dejando que sus mentes divagaran, durante veinte minutos. Luego les pidieron que meditaran durante otros veinte minutos, y por último que dejaran que su mente divagara durante los veinte minutos restantes. Para evitar que se confundieran los datos, les pidieron que mantuvieran los ojos cerrados durante los sesenta minutos que duró la recogida de datos, y que evitaran cambiar de postura.

«Se produjeron unos cambios fisiológicos espectaculares», recordaba Benson, y pese a que había transcurrido medio siglo percibí la emoción en su voz ante ese descubrimiento. Tan pronto como los sujetos empezaron a meditar, el ritmo de su respiración y el consumo de oxígeno descendieron de forma acusada y el ritmo cardíaco se ralentizó, indicando una repentina disminución del ritmo metabólico. Sus músculos se relajaron, lo que apuntaba a una disminución en la cantidad de lactato que circulaba en su torrente sanguíneo. Al mismo tiempo, las lentas oscilaciones eléctricas en su cerebro conocidas como ondas alfa aumentaron de intensidad. El patrón de cambios no se parecía en nada a lo que se había observado en seres humanos mientras dormían o animales que hibernaban, otros dos estados en que el ritmo metabólico disminuye. Había algo totalmente distinto. Curiosamente, lo único que no cambió fue la saludable tensión sanguínea de los jóvenes voluntarios, que había sido el foco principal de la investigación. Era baja antes de los experimentos y siguió siendo baja durante y después de los mismos.

Lo que al parecer había sucedido era lo contrario a los efectos fisiológicos que acompañan la respuesta de «lucha o huida», la reacción automática del cuerpo ante situaciones de peligro como la presencia de un depredador o rival, que nos prepara para atacar o para huir. La respuesta de lucha o huida está generada por «el sistema nervioso simpático», que forma parte del sistema de control autónomo del cuerpo, y desencadena unos cambios entre los que cabe destacar un aumento de los ritmos de respiración y del corazón, aumento de la tensión sanguínea, niveles de glucosa en sangre y tensión muscular. Experimentar estrés, tanto si la causa es un examen, una entrevista de trabajo o una acalorada discusión, es experimentar una respuesta de lucha o huida en acción. Se trata de un antiguo sistema evolutivo que prepara el cuerpo del animal para la vigorosa

actividad muscular necesaria para pelear por su vida. La respuesta es activada en el cerebro por dos estructuras gemelas en forma de almendra llamadas amígdalas (una en cada hemisferio), las cuales están íntimamente relacionadas con las respuesta de temor, y conduce a la segregación de las hormonas epinefrina y norepinefrina (llamadas también adrenalina y noradrenalina) en sangre. Estas, a su vez, causan unos dramáticos cambios fisiológicos en todo el cuerpo.

Benson sabía que cuando el peligro ha pasado, una red complementaria conocida como el «sistema nervioso parasimpático» entra en acción a fin de restituir el cuerpo a un estado más adecuado para llevar a cabo unas actividades menos vigorosas pero vitales como alimentarse y lavarse. Aducía que las personas que practican la meditación trascendental deben de poder inducir estos cambios de forma voluntaria intensificando la actividad de su sistema nervioso parasimpático, creando una sensación de profunda calma y contrarrestando los efectos del estrés. Benson lo llamó «la respuesta de relajación», debido a que los efectos fisiológicos eran diametralmente opuestos a los efectos causados por el estrés o la respuesta de lucha o huida. Por una extraordinaria coincidencia, medio siglo antes, en el mismo laboratorio en Harvard donde Benson y sus colegas investigadores identificaron la respuesta de relajación, el fisiólogo Walter Bradford Cannon había identificado la respuesta de lucha o huida.

Los Beatles, quienes habían experimentado con la droga psicodélica LSD, se sintieron atraídos por la MT porque pensaron que podía procurarles un medio no químico de alcanzar unos estados de conciencia alterados. El Maharishi desarrolló esta técnica en la India en la década de los cincuenta, basándose en antiguas prácticas hindúes, y la llevó a Estados Unidos y el Reino Unido durante una gira mundial en 1959. Con frecuencia, cuando respondía a preguntas de los entrevistadores televisivos, solía romper a reír, lo que le valió el apodo, poco halagador, de «el gurú de la risa tonta». Los Beatles lo conocieron en Londres en 1967, un año antes de que Benson emprendiera sus estudios de la respuesta de relajación, y la banda incluso viajó a su *ashram* o monasterio en Rishikesh, la India, para sentarse a sus pies, aunque posteriormente se sintieron decepcionados con su gurú y se marcharon antes de lo previsto. Paul McCartney dijo que la letra de «The Fool on the Hill» –escrita poco después de que le conocieran– estaba inspirada en el Maharishi.

Por estúpido que les pareciera a los demás, resulta que, al reírse, el gurú trataba de inducir la respuesta de relajación. Según la terminología de sus practicantes, el propósito de la MT es «trascender el pensamiento» a fin de alcanzar un estado de conciencia moderadamente alerta. Quienes desean aprender esta técnica pagan una cuota a un maestro titulado, que les entrevista y explica la filosofía antes de proporcionarles un mantra que les pertenece solo a ellos y no deben pronunciar en voz alta, y menos divulgar a nadie. Para meditar, se sientan cómodamente en un lugar tranquilo sin adoptar ninguna postura especial de yoga, cierran los ojos y repiten el mantra en silencio una y otra vez. Si se percatan de que unos pensamientos les han distraído, centran suavemente su atención en el mantra. Practican esta meditación por espacio de veinte minutos dos

veces al día.

En los años siguientes a su identificación de la respuesta de relajación, Benson llevó a cabo otros estudios de investigación para averiguar exactamente qué mecanismos activaban estos cambios fisiológicos durante la práctica de la MT. «Si la respuesta de relajación es lo contrario a la respuesta de lucha o huida, deben de existir otros medios de provocarla –decía–. Existe más de un medio de provocar estrés, y esto es lo contrario del estrés», argüía. Empezó a investigar otras formas de meditación. Lejos de ser un mecanismo privativo de la MT, Benson constató que el hecho de focalizar la atención exclusivamente en un movimiento corporal (como en el yoga), la respiración, una palabra, un sonido o una oración repetitiva activaba exactamente la misma respuesta fisiológica en los sujetos de la investigación. Había dos factores comunes en todas estas técnicas. El primero consistía en que frenaba la cascada de pensamientos habituales; el segundo era que cuando los pensamientos penetraban en la mente, la persona que meditaba los aceptaba sin inmutarse pero se apresuraba a centrar de nuevo la atención en el mantra que estaba repitiendo. «Lo que hacen estos dos pasos es romper la cadena de pensamientos cotidianos –me explicó Benson–. Esto es fundamental en todas estas técnicas basadas en mindfulness.» A continuación él y sus colegas dedicaron varios años a revisar la literatura religiosa y laica de una gran diversidad de tradiciones, para comprobar si el mismo principio había sido descrito con anterioridad. No tuvieron que buscar muy lejos. «Fue asombroso, porque resultó que todas las culturas de la humanidad venían practicando esto –las distintas repeticiones, las distintas oraciones, los distintos movimientos– desde hacía milenios. Comenzó en la India con el yoga, luego lo encontramos en el judaísmo y en el cristianismo remontándose a la época de los padres del desierto. Lo hallamos en el budismo zen y el sintoísmo. Dicho de otro modo, era universal.»

Esta conclusión no complació al movimiento de MT, y cuando Benson desarrolló una rutina estandarizada para inducir la respuesta de relajación consistente en repetir no un mantra místico personalizado, sino simplemente la palabra *ONE* (uno en inglés), los partidarios de la MT se rebelaron. El Maharishi y su movimiento siempre se habían mostrado agradecidos a Benson por establecer la validez científica de la meditación trascendental. «Me había convertido en algo parecido a un héroe para ellos –me contó con cierta tristeza–. Pero cuando descubrí que había otros medios de inducir los mismo cambios fisiológicos, se disgustaron mucho.» Benson me dijo que había contraído una inmensa deuda de gratitud con los jóvenes y pertinaces entusiastas de la MT que se habían presentado en su laboratorio en 1968, encauzando su carrera en una trayectoria tan fascinante, pero al igual que John, Paul, George y Ringo, el cardiólogo estaba destinado a enemistarse con el Maharishi. El movimiento de MT, que se había hecho muy rico en Estados Unidos, decidió buscar sus propias fuentes de investigación, convirtiéndose en una de las formas de meditación más estudiadas. Entretanto, Benson y su equipo habían hallado unas pruebas preliminares de que la respuesta de relajación podía contrarrestar los efectos clínicos adversos del estrés en un amplio abanico de trastornos –me enumeró una larga lista–, como hipertensión, arritmia cardíaca, ataque

coronario, ictus, diabetes, todo tipo de dolores, jaquecas, tensión premenstrual, enfermedad inflamatoria del intestino... Incluso parecía indicar que era capaz de hacer que jóvenes estudiantes universitarios redujeran su ingesta de drogas blandas.

No obstante, transcurrieron varias décadas antes de que el *establishment* médico aceptara los beneficios para la salud de una práctica cuasi espiritual como la MT. Durante muchos años, al igual que las investigaciones clandestinas de Newton en la alquimia, Benson se vio forzado a proseguir sus trabajos de investigación sobre la meditación de forma discreta, en paralelo a sus trabajos más convencionales. «Tenía que llevar a cabo dos carreras al mismo tiempo: una como cardiólogo y la otra como «mi locura»», me contó. En cierto momento estuvo a punto de ser expulsado de la Facultad de Medicina de Harvard porque su jefe pensaba que era imperdonable que un médico perdiera el tiempo con esas sandeces hippies. Benson recurrió al decano, Robert Ebert, quien zanjó todos los rumores sobre su destitución con esta memorable frase: «Si Harvard no puede arriesgarse de vez en cuando, ¡quién va a hacerlo!». Aproximadamente cincuenta y cinco años más tarde, la respuesta de relajación (inducida por la meditación mindfulness y la MT, entre muchas otras técnicas), ha sido ampliamente aceptada. Un estudio publicado en el *American Journal of Hypertension*, por ejemplo, sugiere que al reducir los niveles de sufrimiento psicológico, la MT puede disminuir la tensión sanguínea en personas jóvenes que corren el riesgo de desarrollar hipertensión. Y en 2013, la American Heart Association aprobó el uso de diversas técnicas de meditación como complementos de los tratamientos convencionales para combatir la hipertensión.

«Interrumpir la sucesión de pensamientos habituales», como dijo Benson, parece ser la clave universal que propicia la respuesta de relajación, aunque sigue siendo un misterio cómo se consiguen sus efectos clínicos a nivel molecular. La investigación genética ha empezado a ofrecer unas pistas fascinantes. A sus ochenta y tantos años, Benson aportó dos estudios publicados en 2008 y 2013 que revelaban una amplia variedad de cambios en la expresión génica (la actividad de unos determinados genes) que estaban asociados con la respuesta. En el primer estudio, su equipo comparó la expresión génica a lo largo de todo el genoma en dos grupos de personas: las que no tenían ninguna experiencia en meditación y las que llevaban entre cuatro y veinte años practicando una técnica que inducía esa respuesta. Los investigadores instruyeron al primer grupo en la respuesta de relajación durante ocho semanas, tomando muestras de sangre antes y después para comparar la expresión génica. La meditación parecía frenar en ambos grupos la actividad a largo plazo de los genes involucrados en la inflamación y respuestas al estrés, y estimular la de los genes responsables de un eficiente metabolismo energético, la secreción de insulina y la reparación del ADN. Algunas de las diferencias eran más pronunciadas en las personas que llevaban años practicando la meditación.

En el segundo estudio, constataron que la meditación inducía muy rápidamente numerosos cambios en la expresión génica, que aparecían en las pruebas inmediatamente después de una sesión. Estos niveles de actividad se mantenían e incluso aumentaban al cabo de quince minutos, y eran más marcados entre quienes practicaban la meditación.

De nuevo se produjo un aumento en la expresión de los genes involucrados en el metabolismo energético, reparación del ADN y secreción de insulina, y una reducida expresión de los genes involucrados en la inflamación y respuestas al estrés.

Benson sostiene que la respuesta de relajación reduce el estrés oxidativo a nivel celular y alivia la inflamación asociada a numerosas enfermedades exacerbadas por el estrés crónico, como la hipertensión, la ansiedad, el insomnio, la diabetes y la artritis reumatoide. Todo indica que el esquema general de los cambios genéticos en quienes practican la meditación es el mismo al margen de la técnica que utilicen, ya sea qigong, mindfulness, MT, yoga o una oración repetitiva. La investigación sugería también que, a la larga, la respuesta de relajación puede combatir el envejecimiento celular al promover la reparación y mantenimiento de las secuencias prescindibles de ADN situadas en los extremos de los cromosomas llamados telómeros, que actúan como las fundas rígidas de plástico que impiden que los extremos de los cordones se deshilachen. Para dividirse, una célula tiene que duplicar todos sus cromosomas, pero cada vez que esto ocurre, una parte del ADN en sus telómeros se pierde. Con el tiempo, en las células que tienen que dividirse múltiples veces en el curso de una vida, los telómeros se desgastan hasta el punto de que la integridad de los genes que contienen los cromosomas se ve comprometida. Para proteger el cuerpo en su totalidad, estas células dejan de dividirse y se hacen senescentes, y con el tiempo pueden sufrir «apoptosis», suicidio celular. Así pues, en la mayoría de las células, los telómeros parecen actuar como fusibles encendidos, ardiendo progresivamente hasta que ¡paf!, se agotan.

La longitud de un telómero indica en cierta medida la edad biológica de una célula y, en general, las personas con telómeros más cortos al parecer tienen una esperanza de vida más baja. Existen también pruebas sólidas que indican que trabajar en un ambiente estresante acorta los telómeros y acelera el envejecimiento. Al estimular la actividad de un gen que genera telomerasa –la enzima que reconstruye los telómeros–, la respuesta de relajación puede combatir los efectos del envejecimiento a nivel celular. Algunos trabajos de investigación muy preliminares sugieren incluso que emprender un retiro de meditación intensiva, al estimular la actividad de la telomerasa, podría frenar el acortamiento de los telómeros causado por estrés.

Las cimas nevadas y los frondosos bosques de pinos de las Montañas Rocosas de Colorado ofrecen un espectacular telón de fondo para los retiros de meditación en el remoto Shambhala Mountain Center. Durante tres meses en 2007, este fue el lugar donde se llevó a cabo un singular experimento científico dirigido por Tonya Jacobs en el Center for Mind and Brain en la Universidad de California. Davis y sus colegas, sesenta hombres y mujeres, fueron distribuidos al azar en dos grupos. Treinta permanecieron en el centro, donde meditaron durante aproximadamente seis horas al día y fueron instruidos en diversas técnicas contemplativas, y treinta fueron inscritos en una lista del centro. Este segundo grupo de personas, que era similar en cuanto a la relación hombre/mujer y perfil de edad, índice de masa corporal y experiencia en meditación,

prosiguieron con sus tareas habituales en el mundo exterior y actuaron como controles del experimento. Al término de los tres meses, se tomaron muestras de sangre de ambos grupos, los sujetos que habían participado en el experimento y los controles, en un laboratorio situado en el sótano del centro de retiro, a fin de medir la actividad de la telomerasa y sus células inmunes. Constataron que la actividad de la telomerasa era considerablemente más alta en las personas que habían participado en el retiro comparada con la de los controles.

Los autores reconocen que su estudio tenía ciertas limitaciones. Por ejemplo, el número de participantes era relativamente pequeño, y es difícil saber si el aumento de la actividad de la telomerasa era resultado de las horas de meditación que realizaban o simplemente debido a que se hallaban lejos del estrés y las tensiones de la vida cotidiana. (Si la mitad de los sujetos hubieran sido enviados a una soleada playa para gozar de unas relajantes vacaciones, es posible que se hubiera observado una diferencia similar en la actividad de la enzima). Los participantes rellenaron unos cuestionarios antes y después del retiro para calibrar sus niveles de *mindfulness* y bienestar, los cuales indicaban que los aumentos de la actividad de la telomerasa estaban propiciados por las mejoras sobre estas medidas, pero los cuestionarios psicológicos de este tipo no son fiables. No obstante, combinado con las pruebas de la investigación genética, el estudio ofrece la interesante sugerencia de que la respuesta de relajación –inducida por la meditación– puede frenar el envejecimiento celular estimulando la actividad de la telomerasa. Es necesario llevar a cabo más trabajos de investigación utilizando «grupos de control activo» –para comparar los resultados del tratamiento que se investiga con los de una actividad equivalente– antes de que los médicos puedan recomendar la meditación como un medio para mantener a la dama de la guadaña a raya durante más de tiempo.

De lo que no cabe ninguna duda es que la respuesta de relajación suscita una maravillosa sensación de tranquilidad. Benson dice que la meditación alcanza sus efectos antiestrés interrumpiendo la sucesión de pensamientos normales y cotidianos. Sostiene que en el lejano pasado evolutivo de nuestra especie, cuando nuestros ancestros vivían en la sabana africana, pagamos un elevado precio por nuestro sofisticado cerebro, debido a que ahora éramos capaces de *pensar* sobre los peligros que amenazaban nuestra existencia. Así, mientras unas criaturas con unas facultades cognitivas menos desarrolladas podían seguir buscando tranquilamente alimentos después de que hubiera pasado la amenaza de un depredador o un rival, a los humanos no les resultaba tan fácil. Su hiperactiva imaginación mantenía su cuerpo preparado para entrar en acción, con todos los efectos perjudiciales para la salud que esto entrañaba. «No era solo el hecho de ver a un tigre con dientes de sable frente a ti, sino *pensar* que podías toparte con un tigre con dientes de sable –me explicó Benson–. Es la idea de que alguien o algo puede lastimarte lo que suscita la respuesta de lucha o huida.»

Esto parece sugerir que la desventaja de haber desarrollado un cerebro más grande es el estrés crónico. Pero existía un antídoto al alcance de quienquiera que tuviera la fortuna de descubrirlo –un truco mental que podía utilizarse para restituir rápidamente la

fisiología de uno a un estado más relajado. «Entre los numerosos efectos adversos del estrés están la ansiedad, la depresión y la ira, pero la gente descubrió por propia experiencia que si adoptaban cierta postura o respiraban de determinada manera interrumpían la sucesión de pensamientos cotidianos que suscitaba la respuesta de lucha o huida... ¡y eso les hacía sentir bien!», dijo Benson. Está convencido de que la respuesta de relajación es el fundamento de todas las formas de meditación y el factor común en muchas de las experiencias espirituales descritas en la literatura de las religiones del mundo. «Los antiguos tenían razón. Lo único que hemos hecho nosotros es explicarlo en el lenguaje de nuestro tiempo: la ciencia.» Su actitud sigue siendo la de un científico que no está afiliado a ninguna religión. La respuesta de relajación, me informó con firmeza, es simplemente una forma de atenuar la respuesta de estrés. De hecho, en los primeros años de su carrera, estaba tan obsesionado con mantener su objetividad que no intentó inducir esa respuesta en sí mismo. «Temía ser acusado de ser un «auténtico creyente». Pero ahora soy más viejo y lo necesito.» Se sienta a meditar durante veinte minutos dos veces al día antes de comer y de cenar.

Al parecer la respuesta de relajación es tan natural que hasta el príncipe Siddhartha la descubrió por sí mismo a los ocho años. El primer paso hacia la iluminación es una mente en calma, pero solo es el principio. La experiencia infantil de Siddhartha debió de consistir en algo más, porque de adulto la describió de forma sucinta como «un éxtasis y placer fruto del aislamiento, *acompañado por el pensamiento dirigido y una evaluación*». Esta traducción apunta a que también estaba presente un elemento de mindfulness, que constituye el foco de prácticamente el resto de este libro. Un asceta hindú que vivía en el siglo v A.E.C. no habría puesto ningún reparo al elemento de mindfulness de la experiencia, pero los términos «éxtasis y placer» constituían una abominación. No obstante Siddhartha, el vagabundo sin hogar, argüía que el placer – incluso el éxtasis– no tenía nada de malo siempre y cuando estuviera separado de los deseos del cuerpo y la mente estuviera bajo control. «¿Por qué temo ese placer que nada tiene que ver con la sensualidad, que nada tiene que ver con unas cualidades mentales torpes?», pensaba. ¿Existía alguna vía intermedia entre los extremos de la renuncia del Yo y el placer sensorial?

Sabía que no podía alcanzar este estado gozoso y equilibrado mientras su cuerpo estuviera atormentado por el hambre. Según un episodio en la vida de Siddhartha, este llevó su cuenco de pedir limosna a una aldea cercana, donde una joven perteneciente a la casta de los brahmanes le ofreció leche de arroz, y otro lugareño le dio un poco de hierba *kusha* para que la consumiera a modo de carne durante sus últimos esfuerzos por alcanzar la iluminación. Cuando sus cinco seguidores se enteraron, les indignó que Siddhartha se hubiera permitido esos caprichos. «¡Gautama el contemplativo vive rodeado de lujos!», protestaron. «¡Ha abandonado sus esfuerzos y ha caído en la abundancia!» Convencidos de que este había renunciado a su búsqueda, lo abandonaron.

Pero cuando la tarde dio paso a la noche, Siddhartha se sentó a meditar, con las piernas cruzadas, de espaldas a la higuera y al sol crepuscular, y se prometió no levantarse hasta

haber alcanzado su objetivo. «Aunque mi piel y mis músculos y mis huesos se sequen, junto con toda la carne y la sangre de mi cuerpo, no me moveré de aquí hasta haber alcanzado la suprema y absoluta sabiduría.»

Meditación guiada: solo la respiración

La mente tiende a vagar, por lo que casi nunca nos percatamos de ello. Cuando aprendas a focalizar la atención en un estímulo sencillo, predecible y repetitivo, como la respiración o un mantra –y a recuperar la atención cada vez que se aleje del objetivo elegido–, te percatarás más fácilmente cada vez que te distraigas. Piensa en la meditación como un suave ejercicio para los circuitos de atención de tu cerebro: con práctica, te resultará más fácil y podrás concentrarte durante periodos de tiempo más largos.

Como cualquier meditación que requiere «una atención focalizada» o «concentración», centrarse en la respiración induce la respuesta de relajación corporal calmando la mente y alineándola con lo que sucede en el momento presente. Tu única responsabilidad es concentrarte en la sensación de cada inhalación y exhalación, percatándote cuando tu atención empiece a divagar (como sin duda hará) y obligándola con paciencia a centrarse de nuevo en la respiración. Esto es todo. En lugar de esforzarte por alcanzar un objetivo, que es lo que solemos hacer durante buena parte de las horas en que estamos despiertos, considera este ejercicio como una grata oportunidad de detenerte y simplemente *ser*.

La meditación debe formar parte de tu rutina cotidiana, como cepillarte los dientes. Reserva cinco minutos, diez minutos o media hora, según tus circunstancias y experiencia; la duración no importa. Lo importante es practicarla de forma regular. Elige un momento en que no te vayan a interrumpir. Muchas personas opinan que el momento más indicado es a primera hora de la mañana, antes de desayunar, pero si notas que te invade el sueño o el hambre, practícala después de tomar un desayuno ligero (sin azúcar, para evitar que aumenten tus niveles de insulina, lo cual te produciría una sensación de letargo).

Al cabo de un tiempo debes tratar de practicarla sentado sobre un cojín en el suelo con las piernas cruzadas, que es la postura ideal para permanecer despierto y atento, pero si no has practicado nunca la meditación o sufres algún

impedimento físico, puedes meditar sentado en una silla con respaldo. Ponte ropa holgada que no te apriete o restrinja la circulación. Cinco minutos de meditación es suficiente para empezar, pero puedes ampliar el tiempo a medida que adquieras más experiencia. Pon el despertador del móvil para que suene cuando lo desees, eligiendo un tono suave en lugar de estridente, y apaga la vibración. Utiliza el modo «silencio» o «avión» para evitar cualquier interrupción electrónica.

Adopta una postura erguida y equilibrada, con la cabeza, el cuello y la espalda alineados pero no rígidos. Debe ser una postura relajada, atenta y digna que refleje tu estado de ánimo deseado. Experimenta hasta que encuentres una postura que puedas mantener cómodamente. Si estás sentada en una silla, no cruces las piernas y apoya las plantas de los pies en el suelo.

Respira lenta y profundamente durante unos momentos. Relaja los músculos de los hombros y del rostro. Concéntrate en los puntos de contacto entre tu cuerpo y el suelo, el cojín o la silla. Ahora concéntrate en la sensación de tu respiración en las fosas nasales mientras inspiras y expiras. No trates de controlar ni modificarla, límitate a observarla. Cuando notes que tu mente ya no está centrada en la respiración y has empezado a planificar, analizar o pensar en algo, toma nota de lo que ha sucedido y restituye suavemente tu atención a la respiración. Si el pensamiento es importante o urgente, puedes decirte «más tarde me ocuparé de eso». Recuerda, todos nos distraemos mientras meditamos. Simplemente, toma nota de lo que ha sucedido y no te culpes por ello.

Concentra tu atención en cada inhalación y exhalación a medida que se produce, nada más. Si empiezas a pensar en cuándo sonará la alarma, responde a este pensamiento con «solo me interesa el momento presente de experiencia». Tu única responsabilidad es focalizar tu atención en la respiración, de modo que no pienses en otra cosa.

Si te cuesta trabajo permanecer concentrado, utiliza el mantra *Buddho* («saber» o «percepción consciente»). Di «Bud-» –durante la inhalación y «-dho» durante la exhalación. Pronuncia el mantra de forma plenamente consciente en lugar de una repetición automática. Trata de visualizar la ortografía de la palabra cuando la digas.

También puedes imaginar un paraje apacible mientras inspiras y expiras. Puede ser cualquier lugar. Podrías estar sentado junto a la boca de una cueva en una montaña, contemplando el cielo azul a través de la abertura como si la cueva fuera la cavidad de tu nariz. Podrías navegar en un barco, surcando las aguas de

un lago grande y apacible en línea recta, imaginando que la suave presión de tu mano sobre el timón represente el esfuerzo constante y sostenido de concentrarte en tu respiración.

Cuando suene la alarma, abre los ojos, estírate y concédete unos momentos. No te apresures en levantarte. Y recuerda, mindfulness es un estado de atención en el momento presente que puedes aportar a todo lo que hagas. No se trata solo de una técnica de meditación.

3

La nube de lo desconocido

*Todos los seres son por naturaleza Buda, al igual que el hielo es por naturaleza agua.
Sin agua no puede haber hielo; fuera de los seres, no hay Buda.
Hakuin Zenji, «Canción de Zazen»*

Los cinco ascetas están agrupados alrededor del desvencijado tocón de un árbol caído. A medida que el sol se eleva en el cielo sobre el parque, el calor se hace casi insoportable. El aire amargo y ardiente, saturado por el humo que brota de docenas de fuegos sacrificiales, quema la nariz y la garganta. Uno de los cinco está sentado en la tierra roja con las piernas cruzadas, tratando de meditar, muy tieso, entre las sarmentosas raíces del árbol caído, mientras los otros están sentados en unos troncos recién cortados que el leñador ha dejado dispersos alrededor del tocón. Los cinco, con expresión lánguida, fijan la vista fija en el suelo o en el cielo cubierto de humo. Sus ropas son una abigarrada mezcla de retazos de tejido, trozos de corteza de árbol y alas de pájaros muertos. No parecen haber reparado en la presencia de moscas, o quizá han decidido soportarlas.

Una atmósfera de tristeza y derrota se cierne sobre las cabezas de los cinco escuálidos hombres que malviven en el parque de ciervos de Isipatana, a unos doce kilómetros al norte de Varanasi. Uno de ellos es mucho más viejo que los otros. Es Kondanna, uno de los ocho brahmanes que fueron llamados a la corte del rey Suddhodana hace aproximadamente treinta años, y el único que predijo inequívocamente que se convertiría en un buda. Ahora debe de lamentarse del fracaso de su antiguo maestro más que los otros –Bhaddiya, Vappa, Mahanama, Assaji–, todos hijos de brahmanes que acudieron al palacio años atrás para impartir sus bendiciones y presentar sus respetos. Al igual que Kondanna, han renunciado a sus familias, sus confortables hogares y sus carreras seguras en el sacerdocio hereditario para tomar este austero sendero, que no conduce a ninguna parte.

Nadie «inventó» la meditación. Es más que probable que durante decenas de miles de años, los humanos en distintas partes del mundo se sumían sin darse cuenta en este estado de conciencia alterado. El único requisito para inducir la respuesta de relajación – la puerta de acceso a todas las formas de meditación– es concentrarse exclusivamente en

un estímulo o movimiento repetitivo el tiempo suficiente para romper la cascada de pensamientos ordinarios. En nuestro remoto pasado prehistórico, los cazadores-recolectores, al contemplar las llamas de sus hogueras, pueden haberse sumido en un estado meditativo, y, al hallar la experiencia profundamente calmante, pudieron aprender a hacerlo cuando les viniera en gana. «Esa fue probablemente una de las primeras experiencias humanas meditativas –dice Jon Kabat-Zinn–. Cualquiera que se haya sentado alrededor de una hoguera por la noche en un lugar salvaje, sabe que al cabo de un rato la conversación decae y todo el mundo fija la mirada en las llamas, en silencio, muy quietos, muy despiertos, muy concentrados».

Kabat-Zinn empezó a asistir a retiros para meditar en 1965, a los veintiún años –mientras proseguía sus estudios como biólogo molecular en el MIT–, y se formó con maestros como Philip Kapleau, autor de *Los tres pilares del zen*, y Seung Sahn, el maestro de zen coreano. «La meditación me aportó algo que llevaba buscando toda mi vida –me dijo–. No era solo un complemento a mi desarrollo científico e intelectual, sino algo profundamente satisfactorio a nivel personal.» Con todo, no la considera una práctica religiosa o mística en sí misma, sino simplemente una forma de cultivar la sabiduría a través de una mayor percepción consciente y aceptación de lo que sucede en todo momento. «No estamos hablando de un estado mágico especial –asegura–. Hablamos de pura percepción consciente.»

Por supuesto, la idea de que los cazadores-recolectores meditaban es puramente especulativa, al igual que nunca sabremos con certeza cuándo desarrollaron los humanos el lenguaje o el sentido del humor. A diferencia de caminar erguidos o cazar, por ejemplo, la meditación no ha dejado ningún rastro en el registro prehistórico, no existen fósiles o herramientas que ofrezcan pista alguna. Los sujetos representados en las evocadoras pinturas rupestres creadas por nuestros ancestros eran casi siempre animales, y las pocas veces que las figuras son personas, suelen aparecer cazando animales. De modo que es imposible saber cuándo la meditación pasó a formar parte de un ritual religioso o chamanístico. La prueba física más antigua de que las personas habían aprendido a meditar no aparece hasta decenas de miles de años después del debut de los humanos anatómicamente modernos en el registro fósil, hace unos 200.000 años. Se trata de un sello esculpido en piedra datado en torno al 2500 A.E.C., que fue hallado entre los restos arqueológicos en Mohenjo Daro, una de las ciudades más grandes de la civilización del Valle del Indo, en la que actualmente constituye la provincia de Sindh, Pakistán. El sello –que pudo haber sido utilizado como un sello de autoridad sacerdotal– muestra una figura divina sentada, luciendo un alto tocado confeccionado con dos cuernos de búfalo. Está sentada en un estrado, en una postura de yoga reconocible, con las piernas dobladas y los talones juntos, los brazos extendidos y las manos apoyadas en sus rodillas. A ambos lados de la figura aparecen cuatro animales –un elefante, un rinoceronte, un búfalo y un tigre–, y a los pies del estrado hay dos antílopes o íbices. Algunos arqueólogos sostienen que la figura sentada es Rudra, el rey védico, precursor de la deidad hindú Shiva, representado a veces como un yogui omnisciente, aunque esta interpretación ha sido rebatida. Dios o humano, parece estar meditando.

Las primeras referencias escritas sobre las prácticas meditativas se encuentran en las escrituras indias más antiguas, conocidas como los Vedas, que se remontan en torno a 1500 A.E.C.; posteriormente, los Upanishads, el Bhagavad Gita y los Yoga Sutras procurarían una guía más detallada. Estos describen la clásica disciplina yóguica denominada *pranava*, que consiste en la repetición constante con cada inspiración y espiración de «Om», el primer sonido, o definitivo, que originó la existencia del mundo. La repetición de este mantra ayuda al meditador a trascender el sufrimiento uniendo a Atman, su «Yo verdadero» o alma, con Brahma, la «realidad absoluta» o consciencia universal. En la religión védica prehindú de la India, Brahma era la fuerza espiritual que se decía que los sacerdotes canalizaban a través de los sacrificios de animales y cantos, lo que quizás explique el motivo de que posteriormente se llamaran brahmanes.

En la literatura clásica hindú, el Bhagavad Gita, un diálogo ficticio entre la divinidad Krishna y su discípulo el príncipe Arjuna, escrito en el siglo v o iv A.E.C., Krishna nos ofrece lo que quizá sea la primera guía de autoayuda referente a la meditación:

Quienes aspiren al estado de yoga deben buscar al Yo en la soledad interior a través de la meditación. Controlando el cuerpo y la mente, deben practicar constantemente la concentración, libre de toda expectativa y libre de todo apego a las posesiones materiales.

Elige un lugar limpio, ni demasiado alto ni demasiado bajo, y siéntate firmemente sobre un paño, una piel de ciervo y hierba kusha. Luego, una vez te hayas sentado, esfuérzate en mantener a raya tus pensamientos. Haz que tu mente se concentre en la meditación, y tu corazón se purificará.

Mantén el cuerpo, la cabeza y el cuello con firmeza en una línea recta, y evita que tu mirada se pasee de un lado a otro. Con todos los temores disueltos en la paz del Yo y todas las acciones dedicadas a Brahma, controlando la mente y fijándola en mí, medita tomándome a mí como tu único objetivo. Con los sentidos y la mente constantemente controlados a través de la meditación, unidos con el Yo interior, el aspirante alcanza el nirvana, el estado de permanente alegría y paz en mí.

En los Yoga sutras, compilados por Patanjali en el siglo iv E.C.,¹ se describen algunos de los beneficios más concretos de repetir la palabra *Om*: «El dolor mental, la desesperación, el nerviosismo y la agitación son síntomas de un estado alterado de la mente. Para eliminar estos obstáculos, se requiere la práctica constante de un principio, la repetición y cultivo de Om». La meditación trascendental, con sus mantras personalizados, es descendiente directa de esta práctica y es evidente que funciona sobre el mismo principio. Cabe decir que cuando Herbert Benson formuló sus simples instrucciones para inducir la respuesta de relajación, no hizo sino sustituir la palabra *Om* por *One*. Sus investigaciones habían revelado que el hecho de sentarse en un lugar tranquilo con los ojos cerrados, repitiendo en silencio una palabra de una sílaba durante

unos veinte minutos, rompía la cadena de pensamientos habituales y de paso reducía la tensión sanguínea, ralentizaba el ritmo cardíaco y respiratorio y generaba una profunda sensación de calma. Benson arguye que al margen de que se utilice la palabra *Om* o *One*, o un mantra más rebuscado, despojado del lenguaje religioso, lo que queda es una forma de inducir el efecto fisiológico contrario a la respuesta de lucha o huida: un antídoto contra el estrés de la vida cotidiana.

Ajahn Chah, el monje seguidor de la tradición tailandesa del bosque que trajo esta tradición budista a Occidente en la década de los setenta, recomendaba utilizar la palabra *Buddho* («saber» o «percepción consciente») con este propósito. Lo explicó en una charla que ofreció a unos monjes recién ordenados en 1978:

Seguid respirando así, tranquilamente. No os fijéis en nada más. Aunque haya un hombre haciendo el pino con el trasero en el aire. No le prestéis atención. Seguid inspirando y espirando... Diciendo «Bud-» al inspirar, y «-dho» al espirar. Seguid respirando de esta forma hasta que seáis conscientes de cada inspiración y espiración... Concentraos en vuestra respiración hasta que vuestra mente esté calmada, sin irritación, sin agitación, simplemente inspirando y espirando.

Las prácticas de meditación han desempeñado un importante papel, aunque menos conocido, en el cristianismo, el judaísmo y el Islam. En su libro de instrucciones para los contemplativos cristianos, *La nube de lo desconocido*, un místico anónimo del siglo XIV sostenía que durante la meditación, «el alma se une a Dios». Esta unión era considerada el mayor logro de que eran capaces los seres humanos. El autor, posiblemente un monje inglés, escribió que antes de la Caída, los humanos estaban más compenetrados con Dios debido a la meditación. «Esta es la tarea que hubiera seguido realizando la humanidad si no hubiéramos pecado nunca, y la tarea para la que fuimos creados y todo fue creado para ayudarnos a persistir en ella, y a través de ella nos salvaremos.» El autor reconocía que un cristiano podía venerar a Dios llevando a cabo obras caritativas, pero estaba claramente convencido de que una vida de contemplación le acercaría más a su Creador. «Esta es la tarea del alma que más complace a Dios. Todos los santos y los ángeles celebran esta tarea, y se apresuran a ayudarnos con todo su poder. Todos los diablos enloquecen cuando hacemos esto, y tratan por todos los medios de impedir que lo hagamos.»

El monje escribió que la tarea contemplativa era como penetrar en una «nube de lo desconocido» entre el meditador y Dios en la que no se podía penetrar por medio de la razón. Uno tenía que esforzarse en permanecer en esta nube oscura tanto tiempo como pudiera, «pues si deseas sentirlo o verlo, en tanto en cuanto sea posible en esta vida, debe ser siempre en esta nube y en esta oscuridad». Los monjes, las mojas y los eremitas cristianos debían aislarse del mundo exterior para esforzarse en alcanzar esta unión mística del alma con Dios, y lo hacían de una forma que le habría resultado familiar a un yogui que tratara de alcanzar la unidad de su Yo auténtico, Atman y la conciencia

universal de Brahma. Para un contemplativo cristiano suponía un duro esfuerzo (que todos esos diablos no facilitaban), pero existían «trucos, artimañas y estratagemas secretas de una técnica espiritual» que podían ayudarte a contener los pensamientos cotidianos. De acuerdo con las pautas de Benson, para inducir la respuesta de relajación, el autor de *La nube de lo desconocido* recomendaba una actitud de aceptación impasible con respecto a los pensamientos que te distrajeran. Uno no debía enzarzarse con ellos en una pugna emocional. Otra de las estratagemas del monje, que aparece también en muchas descripciones de meditación en diversas tradiciones religiosas, consistía en una palabra que el contemplativo debía repetir una y otra vez pero sin tratar de investigar su significado:

... Elige una palabra corta de una sílaba; mejor que una palabra de dos sílabas, pues cuanto más corta, más conviene a la tarea del espíritu. Una palabra de este tipo es DIOS o AMOR. Elige la que más te guste, u otra, la que prefieras, de una sílaba, y fíjala en tu corazón, de forma que, pase lo que pase, no te separes de ella. Esta palabra será tu escudo y tu lanza, tanto si cabalgas en son paz o de guerra. Con esta palabra debes golpear la nube de oscuridad sobre ti. Con esta palabra debes aplastar todo pensamiento debajo de la nube del olvido; de modo que si algún pensamiento se impusiera sobre ti para preguntarte qué quieres, debes responder solo con esta palabra. Y si, en su profundo conocimiento, se ofrece para explicarte esa palabra y describir sus atributos, di que deseas gozar de ella en sí misma, sin que sea analizada ni explicada.

Francisco de Osuna, el fraile franciscano español del siglo XVI, recomendaba en *El tercer abecedario espiritual* que los contemplativos cristianos rechazaran los pensamientos que les distrajeran con un rotundo «no». También desaconsejaba el análisis intelectual.

Os prevengo contra seguir dando vueltas al tema en vuestra mente; esto turbaría mucho vuestra concentración; analizar el tema sería un obstáculo; así pues, cerrad la puerta con un «no». Sabed que el Señor vendrá y entrará en vuestra alma si las puertas, que son vuestros sentidos, están cerradas... Pero responderéis que estaría mal decirle «no» a Dios, y que solo Él vendrá. Pero Dios vendrá de otras formas que desconocéis.

Cualquiera que haya meditado, al margen de que crea o no en una autoridad sobrenatural, se sentirá identificado con los breves momentos de trascendencia descritos en *La nube de lo desconocido*, durante los cuales nuestra conciencia salta ágilmente hacia Dios como una chispa salta de un carbón, haciendo que a veces podamos incluso «olvidarnos del mundo creado, súbita y completamente», ante el tirón gravitatorio de un pensamiento o recuerdo que nos hace bajar de nuevo a la Tierra. «¿Y qué? –pregunta el

escritor anónimo—. Pues enseguida se alza de nuevo tan súbitamente como antes.» Estas experiencias espirituales podían ser sorprendentemente gratas, dice, y al lector moderno algunas de sus descripciones le suenan casi flipantes. Como anticipo de su divina recompensa, Dios «inflama a veces el cuerpo de un devoto siervo suyo, en esta vida, con maravillosas sensaciones de dulzura y placer. Algunas de ellas no penetran en el cuerpo desde fuera a través de las ventanas de nuestros sentidos, sino desde dentro, brotando y naciendo de la abundancia de alegría espiritual, y de una auténtica devoción en espíritu».

El autor informa a sus lectores de que no deben sentirse culpables respecto a estas sensaciones divinas. «Ciertamente, esta experiencia no puede ser malévolas si elimináis las falsedades del ingenio intelectual y del incontrolable afán del corazón corporal tal como os he enseñado a hacer, o de una forma más adecuada si la conocéis.» Estas palabras parecen inspirarse en las reflexiones de Siddhartha sobre el placentero estado anímico que experimentó durante su meditación infantil. «¿Por qué temo ese placer que nada tiene que ver con la sensualidad, que nada tiene que ver con unas cualidades mentales torpes?» Esta era la vía intermedia entre la implacable renuncia del Yo y el placer sensorial que deseaba explorar, para disgusto de sus compañeros ascetas.

Existen otros claros paralelismos entre la meditación cristiana y la budista. Un contemplativo cristiano a menudo evoca el sufrimiento de Cristo en la cruz, al igual que los monjes y las monjas budistas meditan a veces sobre el sufrimiento de los humanos y otros seres para cultivar la compasión, considerada un componente esencial de la iluminación (se dice que los animales que se retorcieron tras el paso del arado del rey Suddhodana evocaron la compasión en el corazón de su hijo). Y en un pasaje que parece exigir un mayor mindfulness, el autor de *La nube de lo desconocido* anima a sus lectores a «prestar atención al tiempo y cómo lo utilizáis, pues nada es más precioso que el tiempo. En un pequeño espacio de tiempo, sin embargo, por pequeño que sea, podéis ganar o perder el cielo». Cultivar la percepción consciente del momento presente —el factor principal de la experiencia— es también el objetivo de la meditación en el jainismo, que precedió al budismo en la India antigua.

La respiración se utiliza a menudo como foco de atención en la meditación jainista y muchas otras tradiciones religiosas. En el judaísmo, a fin de promover unas condiciones favorables para la profecía y la unión con Dios, Abraham Abulafia, el cabalista del siglo XIII, recomendaba recitar las letras de los nombres sagrados en hebreo en un determinado orden, «para liberar el alma, para deshacer los nudos que la aprisionan», junto con unos determinados ritmos respiratorios y unas posturas corporales. A Gershom Scholem, un filósofo e historiador israelí del siglo XX, las similitudes con las prácticas contemplativas indias le parecían tan asombrosas, que llegó a decir que las enseñanzas de Abulafia «no representan sino una versión judaizada de la antigua técnica espiritual que ha hallado su expresión clásica en las prácticas de los místicos indios que siguen el sistema llamado yoga».

Cabría pensar que la meditación ha pasado de moda en las religiones del mundo a excepción del budismo y el hinduismo, pero de un tiempo a esta parte ha resurgido el

interés por una práctica contemplativa cristiana que se remonta a los padres del desierto denominada *oración centradora*, que suele consistir en la repetición del padrenuestro (Jesucristo, hijo de Dios, apiádate de mí, pecador), o en una palabra religiosa. Nótese que la línea entre la oración y la contemplación puede ser difusa. ¿Qué diferencia hay entre decir «Santa María, llena de gracia...» cincuenta veces, por ejemplo, y la machacona repetición de un mantra? Las palabras del avemaría tienen un significado religioso mientras que un mantra puede no significar nada, pero después de repetir las una docena de veces, ¿es posible que uno esté pensando profundamente en la Virgen María? De lo que no cabe duda es de que la repetición despeja la mente manteniendo a raya los pensamientos que nos distraen. El caso es el mismo tanto si uno repite *Om, One, No, Adoramus te Domine o Hare Krishna*. En el catolicismo romano, tocar las cuentas de un rosario, una por cada Ave María, contribuye a concentrar la atención. También se emplea un rosario para orar en el sufismo, la tradición de la sabiduría del Islam. Los sufíes lo utilizan durante una práctica contemplativa llamada *dhikr*, para contar las repeticiones de ciertas frases o los nombres del Dios al objeto de alcanzar la purificación espiritual y la unión con el divino. Un resultado –aunque no es el objetivo inmediato– es promover un mayor bienestar psicológico potenciando la percepción consciente en cada momento y trascender el Yo cotidiano. Al Ghazali, el místico persa del siglo XI, dice a propósito de *dhikr*:

El practicante debe reducir su corazón a un estado en el que la existencia o la inexistencia de algo le sea indiferente. Luego debe sentarse a solas en un rincón, limitando sus deberes religiosos a lo estrictamente necesario, sin ocuparse de recitar el Corán ni pensar en su sentido ni con libros sobre tradiciones religiosas ni nada semejante. Y debe impedir que nada salvo Dios el Altísimo penetre en su mente. Luego, mientras permanece sentado en soledad, no debe cesar de decir continuamente en su lengua, «Alá, Alá», fijando su pensamiento en ello...

Ha abierto su corazón al aliento de esa merced, y solo resta esperar que Dios se abra a él, como ha hecho en cierto sentido a profetas y santos. Si el practicante sigue el curso descrito más arriba, puede tener la certeza de que la luz de lo Real [la realidad última de Dios] brillará en su corazón. Al principio inestable, como un relámpago, gira y vuelve; aunque a veces no se acerca. Y si vuelve, a veces permanece y otras su presencia es momentánea. Y si permanece, a veces permanece largo tiempo y otras poco.

A raíz del establecimiento de comunidades musulmanas asentadas en la India en el siglo XII E.C., el subcontinente se convirtió en un crisol para las tradiciones de sabiduría del sufismo, el jainismo, el hinduismo y el budismo. Algunas prácticas meditativas que emergieron probablemente se extendiendo mucho más lejos, quizás introduciendo incluso algunos aspectos de la Cábala en el judaísmo y la tradición monástica cristiana en la Europa de principios del siglo XIII. Pero uno de los factores comunes en todas estas

tradiciones espirituales es el uso de una atención concentrada para trascender el Yo ordinario y otras barreras a fin de experimentar la realidad última.

Otro elemento común es la disciplina requerida para vencer los impulsos naturales de cuerpo y mente. Los budistas identifican cinco «obstáculos» que impiden llevar a cabo con éxito una sesión de meditación: el deseo sensual, el rencor, la somnolencia, la sobreexcitación o la depresión y la duda. Si un monástico con una personalidad dominada por el rencor debe meditar sobre el amor y la bondad, la compasión y la alegría, el que se deja tentar fácilmente por el deseo sensual debe meditar sobre la fealdad del cuerpo en sus diez estadios de putrefacción: hinchado, lívido, supurando, desmembrado, mordisqueado, diseminado, partido a hachazos y diseminado, sangrando, infestado de gusanos y esquelético. A los contemplativos con tendencia a intelectualizarlo todo –entre los que cabría incluir a aquellos que leen libros sobre la ciencia de la iluminación– se recomienda encarecidamente que mediten concentrándose plenamente en la respiración.

A lo largo de centenares de años, algunas tradiciones budistas han desarrollado unas técnicas esotéricas altamente complejas para establecer la calma mental que es un requisito indispensable para una meditación consciente y comprender la verdadera naturaleza de la realidad. El sistema tibetano conocido como Mahamudra especifica veintiuna prácticas meditativas que deben realizarse por orden a fin de alcanzar el grado máximo de concentración. Las primeras sesiones consisten en unos sencillos ejercicios, como focalizar la atención en un canto rodado o una rama, visualizando la sílaba *hum*, o seguir el ritmo de la respiración. Las sesiones posteriores empiezan a instruir al meditador en la forma de afrontar los pensamientos a medida que surgen, aprendiendo primero a reprimirlos por completo, pero más tarde a observarlos simplemente, «sin eliminarlos, pero sin caer tampoco bajo su influjo». Cada práctica introduce una nueva imagen para expresar los refinamientos de atención, cada vez más sutiles, que son necesarios. Por ejemplo, en la Práctica 15, «debes mantener la mente como si estuvieras hilando, manteniendo una tensión estable sobre el hilo. Porque si tu contemplación es demasiado tensa, se rompe, y si es demasiado floja, caes en la indolencia». En la Práctica 17, si unas imágenes visuales irrumpen en tu conciencia, procura mantener tu mente «como si esta fuera un niño contemplando los murales pintados en el muro de un templo... No debes gozar con ellos ni temerlos ni pensar que son importantes ni aferrarte a ellos». En la Práctica 18, la forma en que resuelves el problema de los pensamientos a medida que surgen se ha convertido en algo espontáneo, que no te cuesta ningún esfuerzo, y tu mente es como «un elefante al que pinchas con una aguja..., sientes que tus pensamientos ocurren, pero no los cortas ni reaccionas a ellos en modo alguno». Una vez que ha alcanzado este estado de perfecta calma, protegido por una armadura mental tan sensible pero inmune a cualquier daño como la piel de un elefante, el meditador puede empezar a esforzarse por alcanzar la perfecta iluminación que romperá las cadenas del sufrimiento.

Entre todas las tradiciones de las religiones del mundo, la aportación más singular del

budismo acaso sea haber demostrado que, si lo deseas, puedes eliminar a los seres sobrenaturales de la escena y empezar a investigar la mente con el único propósito de mejorar tu bienestar. Tras mostrar a los dioses dónde está la puerta, lo que queda es esencialmente la psicología. Según esta nueva perspectiva, nuestras mentes son fundamentalmente puras, pero se han contaminado con los «venenos» del deseo, la aversión y la ignorancia, que constituyen las raíces de todo sufrimiento, desde la ansiedad y el temor hasta los celos y la depresión. El primer estadio de la meditación –la calma– te ayuda a resistir estas corrupciones y ver con más claridad, mientras que el segundo –la percepción– te permite discernir la verdadera naturaleza de la mente y empezar a transitar por el camino que conduce a la última y perfecta iluminación,

Para Siddhartha Gautama, no bastaba con sentirse engullido por «la nube de lo desconocido», como lo describiría el monje cartujano casi 2000 años más tarde, y aguardar pacientemente en la oscuridad a que su alma se uniera con Dios o la conciencia universal. Para alcanzar la última iluminación, tenía que traspasar esa nube de una vez por todas.

Como una cordillera que surca el cielo, los densos nubarrones del monzón se deslizan desde el Océano Índico en el lejano suroeste. Ocultan el sol y bañan el parque en un crepúsculo prematuro. Unos relámpagos en el este anuncian al retumbar de truenos, y por fin, las primeras gotas gruesas de la época de las lluvias remueven el polvo alrededor del tocón. Al cabo de unos momentos empiezan a caer rápidamente. El largo y seco verano ha terminado, pero ninguno de los escuálidos hombres intenta guarecerse del temporal. No parecen percatarse de que la lluvia empieza a empapar sus cabellos y sus barbas. Los ascetas permanecen sentados en el suelo, meditando, inmóviles, mientras las gotas se deslizan sobre sus ajados rostros y caen sobre la corteza de árbol y las plumas que constituyen sus ropas.

Kondanna es el primero en verla, una figura distante que se dirige hacia ellos a través de la lluvia. Durante largo rato el anciano no muestra ningún interés en este otro ser humano, hasta que un relámpago congela las gotas en el aire y lo ilumina. Kondanna da un grito ahogado de asombro y se pone en pie, tras lo cual despierta a los otros de su trance. Tras un momento de vacilación y desacuerdo, se apresuran hacia Siddhartha, saludándolo como a un amigo. Observan algo en su talante que aplaca sus anteriores recelos. Todo ha sido perdonado, y las dos palabras de su maestro bastan para transmitirles el extraordinario suceso que ha experimentado desde que se separaron hace dos meses: «He despertado».

1. Era Común. (*N. de la T.*)

4

El segundo dardo

*Yo también hallé el antiguo camino, el antiguo sendero por el que transitó el Ser Que
Despertó.
Samyutta Nikaya. 12:65*

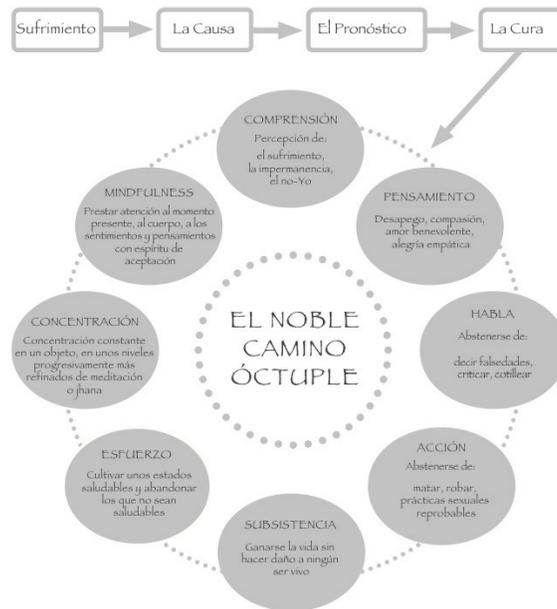
El aguacero remite casi tan repentinamente como empezó, dejando el aire limpio y brillante. Buscan un tronco en el que pueda sentarse Siddhartha y uno de ellos consigue un poco de agua y una toalla para que se lave los pies después de su largo viaje. Hay algo distinto en él: lo ven en sus ojos. Siddhartha empieza a explicar los motivos por los que ha renunciado a los aspectos más extremos del ascetismo que todos llevan practicando desde hace unos años. Es cierto, dice, que dedicar tu vida al placer sensual es «grosero, vulgar, ruin, innoble, perjudicial...», pero dedicarte a todo lo contrario, a castigar el cuerpo hasta que está tan débil que no sirve para nada, es tan innoble y perjudicial como lo primero. Cuando lo comprendió, decidió adoptar un nuevo enfoque, una vía intermedia entre ambos extremos. Esto condujo a una sensación de profunda paz, a la percepción y el despertar espiritual que todos venían buscando desde hace mucho.

De acuerdo con esta nueva vía intermedia, tenían que comer. Así pues, antes de proseguir, Siddhartha envía a tres de ellos a la ciudad para pedir limosna. Mientras estos se ausentan, Siddhartha empieza a impartir sus enseñanzas a los otros dos, y más tarde, cuando el primer grupo regresa con comida, les instruye mientras los otros van a pedir limosna. Les enseña las Cuatro Nobles Verdades: el sufrimiento, su causa, su cese y el camino que conduce a su fin. Les dice que deben reconocer, investigar y comprender cada una de estas verdades por ellos mismos si desean alcanzar la iluminación. Sufrir es un hecho básico de la existencia, dice, y la causa es el apego a los placeres y el deseo de eliminar todo lo que resulte desagradable o doloroso. Somos como ciervos atrapados en una trampa, dice, esperando indefensos a que el cazador regrese. Pero podemos liberarnos nosotros mismos si seguimos un camino de sabiduría, conducta ética y concentración: El Noble Camino Óctuple. Esto hará que cese el sufrimiento liberándonos de todos los deseos, aversión e ignorancia.

Los hombres y las mujeres que viven en el monasterio budista de Amaravati, situado sobre una colina en las Chiltern Hills en el sur de Inglaterra, son descendientes espirituales directos de esos cinco ascetas que se convirtieron en los primeros seguidores de Buda y que alcanzaron la iluminación hace unos veinticinco siglos. Yo tuve el placer de alojarme en el monasterio en el verano de 2014, y fue una revelación.

En todo el mundo, los monjes y monjas budistas continúan suscribiendo las Cuatro Nobles Verdades y siguen el Noble Camino Óctuple (véase la figura la página siguiente) que, según dicen, Buda diseñó aquel día en el parque de ciervos en Isipatana (hoy en día Sarnath), en el noreste de la India. Estas verdades constituyen también una vía intermedia entre los extremos de la complacencia sensorial y una austeridad exagerada, aunque a un observador ajeno como yo la vida monástica no parece nada fácil. Los monjes formados en la tradición theravada de Sri Lanka, Tailandia, Birmania, Camboya y Laos deben adherirse a las 227 reglas (las monjas ordenadas tienen que acatar nada menos que 311) que rigen cada aspecto de sus vidas. Sus únicas posesiones son tres túnicas y un cuenco de pedir limosna. Comen solo una o dos veces al día, siempre antes del mediodía, y ayunan periódicamente, tomando durante días seguidos solo agua (filtrada para evitar matar a cualquier criatura viva, por pequeña que sea). Mientras los demás soñamos con el día en que no nos faltará de nada, su objetivo es no ambicionar nada; deben permanecer célibes, pobres, y no pueden tomar nada que no les haya sido ofrecido. La charla está desaconsejada y muchos suelen observar un «noble silencio» la mayor parte del tiempo. En Amaravati, el monasterio therevada más grande de Europa, los monásticos no escuchan música, ni miran la televisión, no utilizan teléfonos móviles ni tienen acceso a Internet, y los únicos libros en su biblioteca versan sobre budismo y espiritualidad. Buena parte de las horas que están despiertos la dedican a la meditación, generalmente solos en sus *kutis*, unas cabañas rústicas en el bosque lindante con el monasterio.

LAS CUATRO NOBLES VERDADES



A cualquiera que visite este monasterio por primera vez le chocará una aparente contradicción: ¿cómo es posible que el sendero que conduce al *nibbana/nirvana* – considerado popularmente casi como un ámbito mágico donde todo es perfecto– esté empedrado con tanto sufrimiento físico y mental? Lo cierto es que Buda nunca prometió a nadie la felicidad eterna o liberarse del dolor, sino que simplemente mostró la forma de trascender el sufrimiento. Un monasterio es un campamento militar para la mente, por decirlo así, que ofrece un entrenamiento intensivo a quienes aspiran a alcanzar la incomparable paz de la iluminación. El aislamiento y la estricta disciplina ayudan a los monásticos a renunciar a sus ataduras mundanas, lo cual, según Buda, es esencial para alcanzar este objetivo.

Como invitados en Amaravati, solo teníamos que observar ocho preceptos básicos durante nuestra estancia. Estábamos obligados a observar una conducta austera –nada de juegos, maquillaje, música, teléfonos móviles y demás– y abstenernos de matar intencionadamente a un animal vivo, robar, practicar el sexo, mentir, «complacernos en dormir en exceso», comer después del mediodía e ingerir sustancias intoxicantes. Asimismo, nos animaban a participar en la vida del monasterio limpiando y ayudando en la cocina y el jardín, y asistiendo a las prolongadas prácticas matutinas y vespertinas, o *puja*, en la sala de meditación. La mayoría de estas reglas no eran difíciles de cumplir –la comida al mediodía era gustosa, abundante y nutritiva, podíamos beber té y café durante todo el día, y trabajar un poco en el jardín y lavar los platos nunca ha hecho daño a nadie–, pero la meditación puede representar un gran problema para quienes no están acostumbrados a permanecer sentados en el suelo con las piernas cruzadas durante largo rato.

Cada mañana, a las cinco, nos reuníamos en la sala de meditación, tenuemente iluminada, para arrodillarnos ante la imagen dorada de Buda. Cuando todos estábamos preparados, un monje se acercaba para encender una varita de incienso sobre el altar, sencillo y sin adornos. A continuación, mientras el perfume dulzón impregnaba el ambiente, el monje iniciaba el canto, seguido por los demás: «Al Ser Bendito, el Señor, que alcanzó la iluminación perfecta; a las enseñanzas que impartió tan bien y a los discípulos del Bendito que las practicaron correctamente...». Nos inclinábamos tres veces: ante Buda, el Dhamma (sus enseñanzas) y la Sangha (la comunidad monástica), denominada también la Triple Gema del Budismo. Al finalizar el canto, nos sentábamos sobre unos cojines con las piernas cruzadas, sonaba una campanita y se hacía un silencio absoluto. Casi de inmediato, me arrepentí de haber adquirido la costumbre de meditar sentado en una poltrona en mi casa. No estaba habituado a permanecer sentado con la espalda erguida, sin apoyarla, con mis largas piernas de mediana edad dobladas a la altura de las rodillas como unos viejos alicates oxidados. Creo que mi cuerpo no había asumido esta postura durante tanto rato desde que me sentaba en el suelo con otros niños revoltosos durante la asamblea matutina en la escuela primaria. Al poco rato la zona lumbar, mis rodillas y mis tobillos comenzaron a protestar y me invadió la angustia, preguntándome cuánto tiempo tendría que soportar este dolor antes de que sonara la campanita para indicar el fin de la sesión. Treinta minutos más tarde, cuando al fin capitulé –descruzando las piernas, estirándolas y abriendo los ojos–, observé que las cabezas afeitadas de los monjes permanecían tan inmóviles y sus espaldas tan erguidas como al principio, y sin embargo parecían estar totalmente relajados. Habían penetrado en un ámbito de silencio y compostura al que yo no tenía acceso.

Jon Kabat-Zinn se había formado bajo varios maestros budistas zen en los años sesenta y setenta, y recordaba la incomodidad que había sufrido durante sus primeras experiencias en la meditación. «Cuando empecé a practicarla en unos retiros intensivos resultaba muy doloroso –me dice–. En el primero al que asistí, prometimos no hacer ningún movimiento voluntario por espacio de una hora y media o dos... Aprendí mucho sobre el dolor.» Los retiros podían durar varias semanas, durante los cuales los practicantes habituales se sentaban en el suelo con las piernas cruzadas durante más de ocho horas al día. Una de las lecciones más importantes que Kabat-Zinn aprendió de esta experiencia es que cuando uno modifica su actitud mental respecto del dolor, consigue aliviar la gravedad del mismo. «Hay una diferencia entre el dolor, que forma parte de la condición humana, y el sufrimiento, que es algo que solemos agravar cuando nuestra mente se solivianta porque no nos gusta lo que sucede». Esto es fundamental en todas estas técnicas. Kabat-Zinn asimiló bien la lección, y en 1979, cuando desarrolló el Programa de Reducción de Estrés y Relajación en el University of Massachusetts Medical Center, Worcester, empezó a aplicarlo para ayudar a los pacientes aquejados de dolores crónicos que los tratamientos convencionales como los analgésicos y la cirugía no habían conseguido aliviar. Muchas de estas personas llevaban años padeciendo unos dolores debilitantes; sus médicos se limitaban a decirles: «Tendrá que vivir con él». Kabat-Zinn decidió ayudarles a *aprender* a vivir con él.

Está claro que nuestra experiencia del dolor no consiste solo en las señales de alarma enviadas al cerebro por sensores distribuidos por todo el cuerpo: en nuestra piel, músculos, huesos, articulaciones y órganos internos. Lo que *pensamos* sobre las sensaciones dolorosas y las emociones asociadas a estos pensamientos es no menos importante. Buda comprendió esto intuitivamente e ideó una excelente metáfora para explicar esta intuición a sus discípulos. «Es como si a un hombre le hiriera un dardo y, acto seguido, le alcanzara un segundo dardo –les dijo–. Se angustia y se aflige, se lamenta, se golpea el pecho, llora y está trastornado. De modo que experimenta dos tipos de sensaciones: una sensación corporal y una sensación mental.» Quien no ha aprendido a afrontar unas sensaciones dolorosas se resiste a ellas y las maldice, decía Buda. La única forma que conoce para escapar del sufrimiento es distrayéndose con placeres sensoriales, los cuales, como explicó Buda en el parque de ciervos, entrañaban también serios peligros. Por otro lado, dijo: «Un discípulo noble que ha asimilado la lección, cuando experimenta una sensación dolorosa, estimados monjes, no se angustia ni se aflige, no se lamenta, no se golpea el pecho ni llora, no está trastornado». Así pues, aunque el primer dardo le ha alcanzado, el segundo ya no puede lastimarlo.

Esta no es una mera especulación teórica. Existen numerosos ejemplos de monjes budistas que tras someterse a un riguroso entrenamiento son capaces de soportar un tremendo dolor físico sin inmutarse. Es el caso arquetípico de la inmólación por fuego de Quang Duc (Thich Quang Duc) en Saigón el 11 de junio de 1963, para protestar contra las políticas discriminatorias del gobierno de Vietnam del Sur. La extraordinaria fotografía de Malcolm Browne, un fotógrafo estadounidense, publicada en las portadas de periódicos en todo el mundo, muestra a un monje de sesenta y siete años, inmóvil, en la postura del loto, mientras las llamas devoran su cuerpo. Si bien es un ejemplo extremo, ilustra el potencial de la mente para soportar las formas más intensas de dolor que cabe imaginar. Pero ¿y el dolor común y corriente que experimenta el ciudadano medio? Incluso en esta época de analgésicos y anestésicos de alta tecnología, el dolor sigue causando mucho sufrimiento. Un tercio de los adultos experimentan algún tipo de dolor crónico, una cifra que aumenta conforme aumenta la edad hasta afectar a más de la mitad de las personas de más de setenta y cinco años. El dolor está asociado al sufrimiento psicológico y a una menor calidad de vida, además de imponer graves limitaciones sobre las actividades cotidianas. En Estados Unidos, se calcula que cuesta la desorbitada cifra de 635 billones de dólares al año en tratamientos médicos y pérdida de productividad.

En el hospital donde Kabat-Zinn montó su clínica, los médicos de prácticamente todos los departamentos empezaron a enviarle pacientes que sufrían un grave estrés y ansiedad relacionado con diversos trastornos, no solo dolor crónico sino patologías como enfermedades cardíacas y cáncer. Kabat-Zinn se dedicaba esencialmente a enseñar la técnica de *mindfulness*, sin las connotaciones religiosas y culturales del budismo. El curso duraba diez semanas, y comprendía deberes para hacer en casa y una sesión de dos horas una vez a la semana durante la cual los pacientes eran instruidos en la meditación *mindfulness*, el «escaneo corporal» –dirigir la atención gradualmente hacia todas las

partes del cuerpo, desde los pies hasta la cabeza– y posturas de hatha yoga. La meditación mindfulness consiste en fijar primero la atención en la sensación de respirar, como describo en el segundo capítulo (induciendo la respuesta calmante de relajación), y posteriormente abrir el campo de la atención para incluir las sensaciones físicas, pensamientos, recuerdos y emociones a medida que surgen. El meditador aprende a observar estos simples eventos conforme se producen, sin valorarlos ni involucrarse emocionalmente en ellos. Puedes probar esta meditación siguiendo las detalladas instrucciones al final de este capítulo.

El secreto que Kabat-Zinn aprendió de joven durante las rigurosas sesiones de meditación zen es que si logras centrar toda tu atención en el dolor sin involucrarte en las narrativas emocionales que suelen acompañarlo, sufres mucho menos. Es una habilidad que sigue enseñando a los pacientes que padecen dolor crónico. «No nos limitamos a decir a la gente «acéptalo y todo irá bien», dice. «Pero, paradójicamente, cuando empiezas a *hacerte amigo* de tu dolor –acercarte a él, abrazarlo, ser consciente de él–, empiezas a comprender que el sufrimiento reside en pensar «esto va a durar siempre» y «ha destruido mi vida, nunca me curaré». Eso no es dolor, son pensamientos». Kabat-Zinn reconoce que es muy difícil pedir este cambio de perspectiva a alguien que padece un dolor debilitante, pero asegura que la clave para reducir el sufrimiento asociado a una sensación intensa es ir a su encuentro en lugar de tratar de escapar de él. «Es el momento de la verdad.»

En 1982, Kabat-Zinn publicó los resultados de su primera investigación clínica sobre la eficacia de la meditación mindfulness para aliviar el dolor crónico. Su estudio analizaba a cincuenta y un pacientes que experimentaban diversos tipos de dolor, principalmente en la zona lumbar, cuello y hombros, y dolor de cabeza. Tras completar el curso de diez semanas, el 65 por ciento comprobaron que su dolor había disminuido en más de un tercio, calculándolo según un índice estándar que combina la intensidad y la sensación desagradable que provoca el dolor. En la mitad de los pacientes, el índice de dolor había disminuido en más del 50 por ciento. Estos cambios en la capacidad del paciente para afrontar su dolor iban acompañados de notables mejoras en el estado anímico y síntomas psiquiátricos.

Era la primera confirmación de que el programa de Kabat-Zinn, que ahora se denomina Mindfulness-Based Stress Reduction, o MBSR (reducción de estrés basado en mindfulness), y suele durar ocho semanas en lugar de diez, tenía beneficios clínicos. En las tres décadas que han transcurrido desde esos primeros experimentos, se han llevado a cabo miles de estudios que muestran unos claros beneficios en el alivio del dolor, el estrés y la ansiedad. El programa ha sido también adaptado con éxito para prevenir recaídas en la depresión (véase el capítulo 6, «Zapatillas doradas») y para tratar la adicción (véase el capítulo 7, «Adoradores del fuego»). En todas estas aplicaciones, se utiliza el enfoque de los «dos dardos»: los pacientes aprenden a reconocer la diferencia entre el malestar –ya sean las sensaciones corporales asociadas al estrés y la ansiedad o el síndrome de abstinencia en la drogadicción– y el sufrimiento que creamos alrededor

de esas sensaciones debido a nuestra reacción emocional y el esfuerzo por eliminarlas. La técnica mindfulness significa aceptar que algunas experiencias son desagradables sin involucrarnos en ellas emocionalmente o tratar de eliminarlas.

Kabat-Zinn ha sostenido siempre que más que ofrecer a las personas un tratamiento para un determinado trastorno, les enseña una habilidad vital. «A cualquier edad es útil aprender a manejar el estrés», me dijo. Las investigaciones han demostrado que el dolor crónico deprime nuestro sistema inmunitario, agrava la inflamación, incide en el crecimiento de las células nerviosas en el cerebro y aumenta el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular. «Cuando aprendes a manejar el estrés y a modular tus emociones –lo cual también es aplicable en el caso del dolor asociado al estrés, ya sea un dolor de cabeza, migrañas o algo más grave–, aumentas tus probabilidades de permanecer sano. Y todo ello debido a una mayor percepción de tu mente, tu cuerpo y tu relación con el estrés y el dolor, y con lo que te procura placer en la vida y lo que te procura alegría y satisfacción.»

Desde que Kabat-Zinn desarrolló el programa MBSR en los años ochenta, numerosos estudios han investigado su posible utilidad en diversas situaciones, desde niños que se enfrentan a un examen hasta pacientes de cáncer afectados por un trauma psicológico debido al diagnóstico y tratamiento. Cabe destacar que en los últimos años, el rigor metodológico de muchos de los primeros estudios sobre mindfulness ha sido cuestionado debido a que el estándar exigido en las investigaciones psicológicas y clínicas en general ha aumentado y el listón con respecto a «demostrar» los beneficios clínicos es ahora mucho más alto. En el capítulo 11, «Espejos mentales», exploro estos temas. Asimismo, es preciso reconocer que un nuevo enfoque respecto al tratamiento requiere tiempo y recursos a fin de reunir las pruebas suficientes en cuanto a su eficacia. Los primeros estudios eran forzosamente reducidos y de carácter exploratorio.

Desde el principio, Kabat-Zinn reconoció las limitaciones de su estudio piloto en 1982 sobre la validez del programa MBSR para tratar el dolor, inclusive la falta de un grupo de control con el que comparar el tratamiento y la posible parcialidad de los informes de los pacientes sobre el dolor que padecían (por ejemplo, podían exagerar los beneficios del programa simplemente para complacer a su profesor o profesora). También escribió que, idealmente, en este tipo de estudios era preferible que algunas de las mediciones del dolor fueran interpretadas por un panel independiente en lugar del investigador. Tres años después de la publicación de este trabajo preliminar, Kabat-Zinn publicó un estudio más extenso, realizado con ayuda de dos colaboradores independientes en el hospital, en el que comparaba a noventa pacientes de dolor crónico que habían participado en su curso de mindfulness con pacientes que seguían recibiendo tratamientos estándar. Constató que se habían producido unas mejoras estadísticamente importantes en los niveles de dolor y en la disminución de ansiedad y depresión, según informaban los pacientes, en comparación con los tratamientos estándar. Al término del curso, los pacientes utilizaban también menos fármacos para combatir el dolor. Curiosamente, las mejoras psicológicas persistían cuatro años más tarde, y la mayoría de los pacientes

decían que seguían practicando la meditación. Es interesante observar que la *intensidad* de su dolor no había variado desde antes del programa de mindfulness, pero habían aprendido a afrontarlo mejor. Dicho de otro modo, era menos probable que dominara sus vidas.

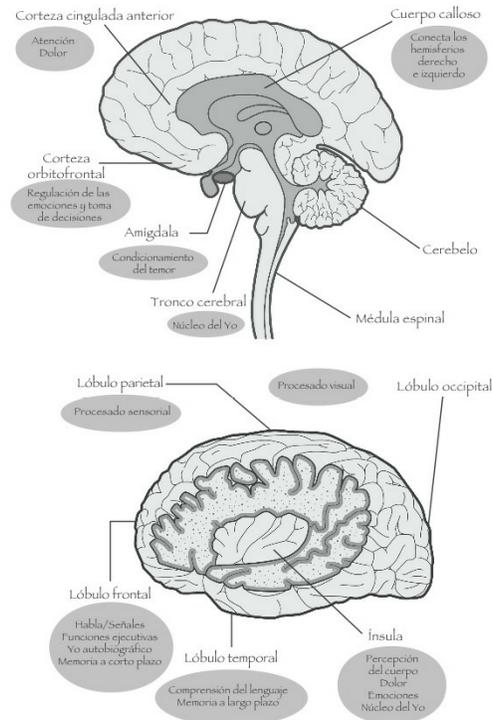
Los trabajos de investigación de Kabat-Zinn suelen comprender grupos mixtos de pacientes aquejados de diversos trastornos. Unos estudios más recientes han aportado pruebas de que la meditación mindfulness puede mejorar la calidad de vida y reducir el sufrimiento asociado a determinados tipos de dolor crónico, incluyendo dolor lumbar, dolor de espalda/cuello, artritis, síndrome del intestino irritable y fibromialgia. No obstante, es preciso realizar muchos trabajos de investigación para determinar en qué medida es útil la meditación mindfulness a la hora de aliviar el sufrimiento asociado al dolor crónico y qué tipo de pacientes son más susceptibles de beneficiarse de ella. La neurociencia del dolor –con su compleja interacción de señales de alarma procedentes de los sensores distribuidos por todo el cuerpo, emociones y pensamientos–, está aún en mantillas y quedan muchos misterios por despejar. No obstante, los investigadores han empezado a analizar en qué sentido incide la meditación en la forma en que la percepción del dolor es procesada en el cerebro.

Supongamos que un neurocientífico que viajara en el tiempo regresara al siglo v A.E.C. de forma periódica para explorar el cerebro de Siddhartha, desde los primeros tiempos en que practicaba la meditación con sus compañeros ascetas hasta su iluminación. ¿Qué descubriría y qué nos dirían esos descubrimientos sobre el dolor y el sufrimiento? Los estudios realizados en laboratorio sugieren que incluso los principiantes –como el Siddhartha de veintinueve años después de abandonar el palacio de su padre y emprender su búsqueda espiritual– pueden modificar dramáticamente su experiencia del dolor utilizando la meditación mindfulness. En 2011, unos investigadores encabezados por Fadel Zeidan de la School of Medicine of Wake Forest University, Carolina del Norte, comprobaron que hombres y mujeres que recibían solo cuatro sesiones de entrenamiento en meditación mindfulness, cada una de las cuales duraba veinte minutos, eran capaces de reducir en aproximadamente un 57 por ciento la molesta sensación que le causaba una sonda térmica aplicada a sus piernas. Dichos pacientes afirmaron que la meditación reducía la intensidad de su dolor en un 40 por ciento. Durante el experimento, los sujetos yacían con la cabeza dentro de un imán en forma de donut de un escáner IRM, que reveló que los cambios producidos en la intensidad que percibían y la sensación desagradable de dolor estaban asociados a determinadas regiones de su cerebro. La disminución de la sensación *desagradable* se correspondía con un aumento en la actividad de un área en la parte frontal de cada hemisferio del cerebro situada sobre las cuencas de los ojos, en la corteza orbitofrontal, una parte de la corteza prefrontal responsable de asignar una «carga» emocional a los datos sensoriales que recibe, que es vital para el aprendizaje y la toma de decisiones. La disminución en la *intensidad* del dolor estaba asociada a un aumento de actividad en un área situada más atrás en la superficie interna de cada hemisferio, denominada corteza cingulada anterior (CCA), que detecta conflictos entre tareas que compiten para captar la atención y desempeña también

un papel vital en la percepción del dolor (véase la figura de la página siguiente). La corteza cingulada anterior se enrosca alrededor del cuerpo caloso —el haz de fibras nerviosas que conecta los dos hemisferios del cerebro—, a modo de collar (*cingulum* significa en latín «cinturón» o «faja»).

La disminución en la intensidad del dolor iba asimismo acompañada de una mayor actividad en otra estructura cortical llamada ínsula, oculta en el cerebro dentro de cada hemisferio, en una cisura entre tres lóbulos. La ínsula está involucrada en la experiencia de las emociones, la percepción de sensaciones corpóreas internas y su «importancia», es decir, de lo dignas que son de nuestra atención entre otros datos sensoriales. Tanto la CCA como la ínsula ocupan un lugar preponderante en los resultados de las investigaciones del cerebro con respecto a la meditación. Se ha sugerido asimismo que entre ellas crean la sensación de percepción consciente, una afirmación sorprendente cuya importancia examino más de cerca en el capítulo 10, «Extraordinarias y maravillosas».

Los trabajos de investigación indican que la forma del dolor en el cerebro de meditadores experimentados es distinta de la de los principiantes. Cuando Joshua Grant, de la Universidad de Montreal, y sus colegas investigadores utilizaron imágenes por resonancia magnética para explorar los cerebros de meditadores zen que tenían como mínimo mil horas de práctica en meditación, observaron una actividad *reducida* en la corteza prefrontal durante el dolor en comparación con los sujetos de control. La actividad también era reducida en la amígdala, la cual está estrechamente involucrada en las emociones intensas como el temor y la ansiedad, y una estructura en forma de caballito de mar llamada hipocampo, donde se almacenan este tipo de recuerdos. Los meditadores experimentados presentaban una mayor disminución en la actividad de estas tres regiones cerebrales. La práctica continuada mostró otras diferencias más pronunciadas. Grant y sus colegas constataron que la actividad era mayor en partes de la corteza cerebral que están directamente involucradas en el procesamiento de sensaciones dolorosas, incluyendo la ínsula y la CCA, y que estas regiones corticales son más gruesas tanto en los practicantes zen como en los sujetos de control con una sensibilidad menor al dolor. Estos hallazgos tienen sentido, porque, como hemos visto, la meditación mindfulness consiste en volverse hacia el dolor, fijando la atención en él en lugar de tratar de evitarlo o reprimirlo. Asimismo, el descubrimiento de Grant de que la corteza prefrontal de los meditadores con más experiencia muestra una actividad reducida durante el dolor concuerda también con el objetivo de la meditación mindfulness, que consiste en prestar atención a las sensaciones sin juzgarlas o tratar de cambiarlas.



Un cursillo de formación en meditación mindfulness puede ayudar a las personas a manejar el dolor crónico. Los estudios han demostrado que el aumento de actividad de la corteza orbitofrontal en los meditadores se asocia a una disminución en la sensación *desagradable* del dolor, mientras que el aumento de actividad de la ínsula y la corteza cingulada anterior (CCA) se asocia a una disminución en la *intensidad* del dolor. Arriba: la corteza cerebral derecha muestra la «línea media» entre las dos mitades del cerebro. Debajo: la superficie exterior de la corteza cerebral izquierda a la que le falta una parte para mostrar la ínsula (una estructura de la corteza cerebral oculta en una cisura que separa los lóbulos temporal, frontal y parietal).

Créditos: arriba: Patrick J. Lynch (Adaptado de Wikimedia Commons);
Sobotta's Anatomy Atlas, edición 1908 (adaptado)

Los investigadores encabezados por Tim Gard del Massachussets General Hospital consiguieron analizar más a fondo los mecanismos cerebrales relacionados con el alivio del dolor. Utilizaron un electrodo aplicado en el antebrazo de los voluntarios para producir unas descargas eléctricas focalizadas –que al parecer producen una sensación análoga al pinchazo con un alfiler– en intervalos aleatorios. Comparados con personas que no habían meditado nunca, los meditadores experimentados eran capaces de reducir sus niveles de ansiedad en un 29 por ciento mientras esperaban recibir el estímulo doloroso. Mientras aguardaban, la actividad en su CCA disminuyó. Cuando llegó el dolor, utilizaron la actitud de aceptación de la meditación mindfulness para reducir la sensación desagradable en un 22 por ciento en comparación con los controles. Presentaban una actividad reducida en su corteza prefrontal y un aumento de la actividad en la ínsula y la corteza somatosensorial secundaria, donde se procesan los datos de los

receptores distribuidos por todo el cuerpo referentes a estímulos como presión, dolor y calor. Los investigadores constataron que cuanto más hábil era un meditador a la hora de reducir la sensación desagradable del dolor, más intensamente se activaban esas áreas en su cerebro.

Estos cambios en el cerebro reflejan con toda claridad los dos componentes característicos de la meditación mindfulness: «atención focalizada» y «monitorización abierta». Focalizar la atención en la respiración ayuda en primer lugar a crear una sensación de calma, combatiendo la ansiedad respecto de cuándo aparecerá otro episodio de dolor y relajando los músculos, lo cual reduce el dolor cuando se presenta. Su señal en el cerebro incluye una mayor actividad de la CCA (la región que controla la focalización y el mantenimiento de la atención). Por el contrario, la monitorización abierta consiste en abrirse a la experiencia sensorial del dolor (aumento de actividad en la ínsula y la corteza somatosensorial), pero con una actitud de aceptación totalmente objetiva (una menor actividad en la corteza prefrontal). Los neurocientíficos denominan este tipo de regulación –utilizada también durante la regulación de las emociones en meditadores experimentados (como veremos en el capítulo 8)– «procesado de abajo arriba». Los meditadores principiantes que recibían cuatro sesiones de veinte minutos de entrenamiento en el estudio de Zeidan, al parecer aprendieron el truco de focalizar su atención en la respiración para reducir sus niveles de ansiedad, lo cual tiende a disminuir el impacto emocional del dolor. Pero además, trataban de utilizar un control cognitivo o «de arriba abajo»¹ para reducir el dolor. Esta estrategia no es exclusiva de la meditación y consiste en reevaluar el dolor –«puedo soportarlo», «no es para tanto», «un poco de dolor no me matará»–, o distraerse centrando la atención en otra cosa, ya sea otra sensación corporal como la respiración o una tarea cerebral más compleja como un cálculo matemático mental o simplemente planificar la compra semanal. Existe también un efecto placebo que se obtiene creyendo que algo va a funcionar: «esto de meditar es muy potente». Confiar en la eficacia de una píldora, un procedimiento médico, un doctor o un ritual suele bastar para inducir unos cambios físicos y psicológicos reales, y el dolor es muy susceptible de disminuir bajo esos efectos. Un placebo puede aliviar el dolor bien liberando endorfinas, los analgésicos que fabrica el cuerpo, o enviando un mensaje subliminal al cerebro para reevaluarlo como menos desagradable o perjudicial. No obstante, un estudio realizado por Zeidan y sus colegas en 2015 sugiere que incluso en principiantes, el alivio del dolor que ofrece la meditación mindfulness es más eficaz que el que puede procurar tan solo un placebo, y utilizan diversos mecanismos cognitivos de control «de arriba abajo». Un magnífico argumento para rebatir las afirmaciones de que la meditación no es más que otra forma de inducir el efecto placebo.

Como hemos visto, los meditadores experimentados no recurren a una estrategia de evaluación «de arriba abajo», sino que se abren por completo a la experiencia del dolor sin juzgarla ni tratar de cambiarla. Esta actitud se hallaba en el corazón de las enseñanzas budistas sobre el sufrimiento. Buda decía que a través de una atención plena, uno podía aprender a contemplar tanto las sensaciones gratas como las dolorosas con ecuanimidad.

Esta idea de «no dualidad» –tratar el placer y el dolor, el triunfo y el desastre de la misma forma– era importante en los primeros tiempos del hinduismo, en todo caso cuando se escribió el Bhagavad Gita, quizás en el siglo v o iv A.E.C. En este relato épico de guerra y yoga, el Krishna enseña el concepto al príncipe Arjuna:

Cuando los sentidos entran en contacto con objetos sensoriales, una persona experimenta frío o calor, placer o dolor. Estas experiencias son fugaces, aparecen y desaparecen. Sopórtalas con paciencia, Arjuna. Aquellos que no se ven afectados por estos cambios, que permanecen igual durante el placer y el dolor, son verdaderamente sabios y alcanzarán la inmortalidad.

En el mismo sentido, el apego a las experiencias sensoriales –deseos egoístas– era considerado una importante fuente de sufrimiento por los hindúes. A juzgar por este pasaje, el autor del Bhagavad Gita habría reconocido y aplaudido la primera lección de Siddhartha sobre los peligros del deseo:

Cuando no dejas de pensar en objetos sensoriales, se produce el apego. El apego engendra deseo, el afán de acumular posesiones que, a su vez, engendra ira. La ira nubla el juicio; ya no puedes aprender de los errores pasados. Pierdes el poder de elegir entre lo prudente y lo imprudente, y tu vida es estéril. Pero cuando te mueves en el mundo de los sentidos, libre de todo apego y toda aversión, se produce la paz que pone fin a todas las aflicciones, y vives en la sabiduría del Yo.

No podemos saber con certeza si estas ideas procedían de Buda, o si empezaban a ser unas verdades reconocidas entre los buscadores espirituales de la llanura del Ganges en los siglos vi y v A.E.C. La duda nos lleva a preguntarnos qué les dijo Buda a sus viejos amigos en el parque de ciervos que les impresionó hasta el punto de abandonar su sendero para acompañarlo en el que él había elegido. Todos habían practicado el yoga que enseñaban los sabios como Alara Kalama y Uddaka Ramaputta con el fin de escapar del samsara, el doloroso ciclo de nacimiento, muerte y renacimiento. A menos que construyamos una máquina del tiempo, probablemente no sabremos nunca qué elementos adicionales aportó Siddhartha a los métodos y las creencias sobre iluminación que practicaban los renunciados. Cabe pensar que hizo mayor hincapié en el poder del amor benevolente y la compasión a fin de aproximar a sus seguidores a la iluminación. Pero algunos historiadores aducen que la innovación budista clave fue el componente de «monitorización abierta» de la meditación mindfulness. Según este punto de vista, la meditación budista consistía en trabajar *con* la mente, mientras que la práctica de la meditación en el jainismo y el yoga de la tradición védica consistía en silenciar la mente. Al igual que sus compañeros ascetas, Siddhartha había utilizado la fuerza bruta para reprimir sus sentidos y las tendencias naturales de su mente –matándose casi de hambre e incluso tratando de dejar de respirar–, pero esta estrategia «de arriba abajo» había fracasado estrepitosamente. Su revelación se produjo al comprender que solo si exponía

los grilletes del deseo y el dolor a un intenso foco de conciencia plena, imparcial, estos desaparecerían. Todo indica que el viejo Kondanna había empezado a intuirlo, pues cuando Siddhartha terminó de hablar, el anciano respondió con una noción profundamente penetrante, que podemos parafrasear como «todo lo que surge en la percepción de la mente cesa también». Con estas palabras no solo reconoció que todos los fenómenos mentales son impermanentes, sino que observó que desaparecen más rápidamente bajo la intensa luz de la percepción consciente. Buda respondió conmovido: «¡Kondanna lo sabe! ¡Kondanna lo has comprendido!». Su viejo amigo estaba a un paso de alcanzar la iluminación.

La no dualidad ya se había establecido como un objetivo de la meditación cuando se escribió el Bhagavad Gita, pero al parecer Siddhartha había descubierto un método muy efectivo de alcanzar este estado gozoso sin tener que martirizar el cuerpo hasta llevarlo a las puertas de la muerte. Los brahmanes probablemente no habrían tenido ningún problema con este enfoque, quizás incluso lo habrían acogido con satisfacción, pero pusieron el grito en el cielo cuando años más tarde Buda estableció una orden monástica budista para mujeres, rechazó el sistema de castas de la India y suprimió la costumbre de los brahmanes de sacrificar animales en fuegos sagrados. Todo ello era contrario al orden establecido. Pero Siddhartha adoptó otra idea revolucionaria que les resultó mucho más intolerable que sus otras innovaciones. Durante sus investigaciones interiores, Siddhartha había descubierto algo que –si hemos de creerlo, y la mayoría seguimos sin creerlo–, hizo añicos la cosmovisión de los brahmanes, que lo consideraban una herejía. Había descubierto que no tenía un Yo.

Meditación guiada: una actitud objetiva

Una excelente forma de restituir tu mente a su «estado normal», ni demasiado excitada ni aletargada, simplemente atenta y abierta, es concentrarte en el ritmo natural de la respiración a medida que inhalas y exhalas (véase «Meditación guiada: solo la respiración», página 54). Se trata de focalizar la atención, un requisito indispensable para alcanzar el segundo estadio de la meditación mindfulness: la percepción.

Siéntate sobre un cojín o en una silla. Empieza por concentrarte en la sensación de la respiración a medida que entra y sale de tu cuerpo a través de las fosas nasales. Recuerda que estás observando tu respiración sin controlarla. Sigue cada inhalación y cada exhalación de principio a fin. Observa cualquier pequeño intervalo que se produce entre la inspiración y la espiración.

No te culpes si tu mente empieza a divagar o te distraes al oír un ruido. Es muy normal. Recuérdate «así es como funciona la mente», y céntrate de nuevo en tu respiración. Con práctica, aprenderás a notar cada vez que pierdes la concentración y desarrollarás una atención más consciente del momento presente.

Después de calmar tu mente, deja que tu atención se amplíe. Cada vez que surja un

sentimiento positivo o negativo, conviértelo en el foco de tu meditación, fijándote en las sensaciones corporales asociadas a él: quizá cierta tensión, el latir más acelerado o lento del corazón, mariposas en el estómago, los músculos relajados o tensos. Sea lo que sea, acepta la sensación con amable curiosidad y una actitud objetiva. Puedes designar en silencio todo cuanto surja en tu mente, por ejemplo: «hay ansiedad», «hay calma», «hay alegría», «hay aburrimiento». Recuerda, todo está sobre la mesa; nada se oculta a tu atención.

Si experimentas un malestar o un dolor, un picor o cualquier otra molestia, trátala de la misma forma. Fija el foco de tu atención en la sensación pero no te involucres emocionalmente en ella. Imagina que al inhalar estás aspirando suavemente aire en el lugar donde las sensaciones son más intensas, expeliéndolo luego al espirar. Notarás que cuando exploras la sensación con amable curiosidad –sin tratar de modificarla, sin aferrarte a ella ni reprimirla– la sensación empezará a desvanecerse por sí sola. Cuando haya desaparecido, concentra de nuevo toda tu atención en la respiración.

A veces, los profesores que imparten la meditación mindfulness aconsejan «surfear» sobre las olas de una sensación desagradable como el dolor, la ansiedad o un deseo apremiante. En lugar de dejarte abrumar por la ola de sensaciones, súbete a tu tabla de surf mental y cabalga sobre la ola. La experimentas plenamente, pero tu mente sigue estando distanciada, digna y equilibrada. Sabiendo que incluso el poder de la ola más terrorífica acabará desvaneciéndose, cabalgas sobre ella.

Si una emoción, una sensación o un pensamiento es demasiado intenso o insistente, siempre puedes utilizar la respiración como un refugio de calma, centrando toda tu atención en las sensaciones de la respiración a través de tus fosas nasales. Asimismo, si sientes que no puedes soportar un dolor como una tensión en las piernas, el cuello o la espalda, cambia de postura. Pero convierte tu intención de moverte en una elección consciente en lugar de un reflejo, y muévete de forma lenta y deliberada.

1. Procesado de «abajo arriba» y de «arriba abajo»: unas técnicas de procesado de datos en el cerebro. (*N. de la T.*)

5

El hombre que desapareció

Desechar ese orgullo que nace del pensamiento «¡yo soy!» constituye verdaderamente la mayor felicidad.

El Mahavagga, capítulo 1, tercera parte.

El día que llegó después de su larga caminata desde Uruvela (posteriormente llamada Bodh Gaya), Siddhartha dispuso que trasladaran el campamento al abrigo de una monumental higuera de Bengala. Durante tres días –protegidos del sol y de las lluvias monzónicas, debidamente alimentados e instruidos por él– sus cinco discípulos recobraron las fuerzas y la moral. La cuarta mañana, cuando regresaron de la ciudad, Siddhartha consideró que estaban preparados para la última lección que debían aprender a fin de alcanzar la iluminación.

«El cuerpo no es el Yo –empieza diciendo–. Si este cuerpo fuera el Yo –la esencia eterna de una persona, su alma–, ¿estaría sometido a tantas enfermedades y cambios? ¿Estaría más allá de nuestro control, perecería? ¿Sería la causa de tanto sufrimiento e insatisfacción, como todo lo que es impermanente por naturaleza?»

«No, venerable señor», responden. Sea cual fuere la forma que el cuerpo ha asumido, asume o asumirá, les dice Siddhartha, no podéis sino concluir que «esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi Yo.»

A continuación les pide que analicen uno tras otro los cuatro componentes restantes de un ser humano y juzguen si es permanente o impermanente. ¿Sentimiento, percepción, pensamientos, conciencia...? «Impermanente», responden cada vez. Por tanto, si no existe un refugio de estabilidad en ninguno de los cinco componentes, dice Siddhartha, ¿dónde podría el Yo supuestamente eterno e inalterable residir dentro del ser humano? Por doquier que miramos, ya sea en el cuerpo o en la mente, solo vemos cambios e inestabilidad. No hay rastro del Yo.

Durante mil años, el principio central de la religión védica en la India antigua había permanecido incontestado: dentro de cada ser humano habita Atman, una esencia que es

el Yo auténtico de todo hombre o mujer. Este «controlador interior» es indistinguible de la realidad última, Brahma, que es el Alma Suprema y fundamento de toda existencia. En los estados más profundos y jubilosos de la meditación, dicen que un yogui se despojaba de su yo mundano y corriente para convertirse en su auténtico Yo, uniéndose a Brahma y a todos los demás seres humanos en la Tierra y en los reinos celestiales. La primera utilización que conocemos de la palabra sánscrita *Atman* aparece en el Rig Veda, una colección de himnos sagrados que se cree que se remonta a 1500 A.E.C. El Brihadaranyaka Upanishad, un tratado sobre Atman compuesto hacia 700 A.E.C. resume perfectamente este concepto:

Nunca se le ve, pero es el Testigo; nunca se le oye, pero es el Oyente; nunca se piensa en Él, pero es el Pensador; no se le conoce, pero es el Conocedor. No hay más testigo que Él, ni oyente más que Él, ni pensador más que Él, ni conocedor más que Él. Es el Gobernante Interior, tu Yo inmortal.

Los sacerdotes védicos decían que si un ser humano lograba, mediante la disciplina del yoga, despojarse de sus deseos egoístas y egocéntricos —el «yo» inferior y grosero—, le quedaría la pura percepción, el testigo de cada pensamiento y sensación que tuviera, su auténtico Yo. Más importante aún, esta entidad era eterna, inalterable e indistinguible del Alma Suprema. A lo largo de la historia de la humanidad, buscadores espirituales de todo tipo han llegado a unas conclusiones similares sobre la importancia de aprehender el Yo. En la Grecia antigua, la máxima «conócete a ti mismo» fue esculpida en piedra en el Templo de Apolo en Delfos; el Dios del Antiguo Testamento, cuando le habló a Moisés desde la zarza ardiente, declaró que su nombre era «yo soy el que soy»; los gnósticos cristianos creían que sólo investigando el Yo podía uno hallar a Dios; y en el sufismo, el «alma secreta» o *ruh sirr* era concebida como una conexión directa con lo divino. Comprender el Yo era comprender la suprema divinidad, el «yo soy» último.

En la India antigua, algunos yoguis estaban convencidos de poder discernir a su Yo durante los estadios más profundos de meditación. El autor del Bhagavad Gita escribió que cuando uno consigue perfeccionar la práctica de la meditación, la mente «se mantiene firme como la llama de una lámpara en una ventana. Con la mente en calma, en lo más profundo de la meditación, se revela el Yo. Al contemplar al Yo por medio del Yo, un aspirante conoce la alegría y la paz de la realización plena». Con persistencia, dice el autor, el yogui puede alcanzar la unidad con la fuente de toda existencia: «Cuando la mente comience a divagar, impaciente y difusa en su búsqueda de una satisfacción externa, condúcela de nuevo al interior; enséñale a reposar en el Yo. Aquellos que logran calmar la mente conocen una felicidad permanente. Libres de la lacra de la voluntad, con su conciencia unificada, se unen a Brahma».

Así pues, los brahmanes consideraban el Yo un ser espiritual —que vivía dentro del ser corpóreo—, indivisible, inalterable más allá del sufrimiento. Pero cuando Siddhartha investigó los cinco componentes o «agregados» de la existencia humana uno por uno —

nuestra forma física, sentimientos, percepciones, formaciones mentales y conciencia (esto es, la totalidad de una persona)—, descubrió que en última instancia todos estaban más allá de nuestro control, que eran impermanentes y por tanto insatisfactorios. Cada uno estaba unido al sufrimiento. Uno podía creer que existía algo más —un espíritu etéreo o alma al margen de todos los fenómenos mentales y físicos conocidos—, pero eso era puramente una cuestión de fe. Según Siddhartha, era una falsa ilusión. Había dedicado seis años a refinar las habilidades necesarias para investigar su propia mente, llegando a igualar o superar las de cualquier otro ser vivo. Había invertido mucho tiempo y esfuerzos en buscar a través de la meditación mindfulness, pero no había encontrado nada que reuniera los mínimos requisitos que justificaran el apelativo de Atman, su Yo eterno e inalterable. Su posterior enseñanza del «no-yo» no era trivial, pues sin acceso a un Yo, ¿cómo podía uno confiar en comunicarse con Brahma, el «yo soy» universal? Cuando dejabas de creer en el Yo, el puente sagrado que unía a la humanidad con lo divino se desvanecía como un espejismo y con él toda esperanza de canalizar su poder, como los brahmanes afirmaban que hacían a través de sus sacrificios de fuego.

Las insinuaciones de que el alma no existe no se dan únicamente en el budismo, aunque casi siempre se considera que son incompatibles con la fe religiosa. Este sería un terreno resbaladizo para el autor cristiano anónimo de *La nube de lo desconocido*, quien creía que durante la meditación uno podía llegar a «unirse con Dios» y seguir en la Tierra. Escribió que el Yo pecador era una fuente de gran sufrimiento, «una masa vil y hedionda» que debíamos «odiar y despreciar» siempre. ¿No sería mejor negar su existencia? Al parecer el escritor estuvo a punto de llegar a la misma conclusión que Siddhartha, antes de retroceder horrorizado ante ella: «Sin embargo, el alma no desea no existir en medio de este sufrimiento, pues sería una locura diabólica y una afrenta a Dios; sino que le complace existir y ofrece sus más sinceras gracias a Dios por el excelente don de la existencia, aunque desea incesantemente no tener conocimiento ni sensación de su existencia».

Aparte de esta inquietud teológica, había una barrera psicológica que le impedía aceptar el concepto del «no-yo». Buda decía que aunque cada uno de nosotros no es más que un agregado de elementos en estado de constante fluctuación, nuestro apego o afán de aferrarnos a ellos —nuestra identificación con ellos— genera sufrimiento y la falsa ilusión de la mismidad. Según este punto de vista, un ser humano es un proceso sin un centro fijo. El traductor y erudito del siglo xx Eknath Easwaran, un experto en las filosofías de la India antigua, comparó los cinco agregados que los budistas creen que constituye una persona con las especias de brillante colorido que compramos en el mercado antes de llevarlas a casa para molerlas y combinarlas para aderezar la cena. Así pues, cada uno de nosotros somos, en todo momento, una mezcla singular de especias, una *garam masala* de confección casera. Pero sin duda te preguntarás, «yo debo de ser algo más, ¿no?». El hecho de ser humanos es tener un sentido de ser dueños de nuestras sensaciones, pensamientos, sentimientos y deseos. Creemos intuitivamente que detrás de nuestros pensamientos hay un pensador, detrás de lo que oímos, un oyente; detrás de lo que vemos, un observador. Tenemos la sensación de ser un operador dentro de nuestra

cabeza, que observa el mundo a través de nuestros ojos y lleva la voz cantante.

Si eso fuera verdad, un ser humano no sería muy distinto de Rosenberg, el dueño de la joyería en el filme *Hombres de negro*, el cual oculta un secreto extraordinario en su cabeza. Cuando este joyero de pelo canoso, con gafas, acaba en el depósito de cadáveres de un hospital tras ser asesinado en una pelea, los agentes J y K descubren enseguida que no era más que una complicada máquina construida para parecer un humano, operada por un diminuto alienígena, un «homúnculo» sentado en la cabina dentro de su cráneo, manipulando unas palancas con sus manitas y accionando unos pequeños pedales con sus pies. Quizá te preguntes, lógicamente, si no podría existir otro homúnculo que dirigiera al alienígena. ¿No podría haber otro ser aún más pequeño dentro de la cabeza de este, y así sucesivamente, *ad infinitum*? El problema con la idea de un «controlador interior» que dirige nuestras vidas a través del ejercicio de libre albedrío es que presupone que pueden existir actos sin causas previas, lo cual es imposible. Y sin embargo, nos decimos continuamente que esto es así.

En el siglo XVIII, el filósofo David Hume llegó a la misma conclusión a la que había llegado Siddhartha en el siglo V A.E.C:

Si alguna impresión engendra la idea del yo, esa impresión debe seguir siendo invariablemente la misma, a lo largo de toda nuestra vida; pues así es como debe existir el yo. Pero ninguna impresión es constante e invariable. El dolor y el placer, la tristeza y la alegría, las pasiones y las sensaciones se suceden, y nunca existen al mismo tiempo. Así pues, ni de estas impresiones, ni de ninguna otra, puede derivarse la idea del yo, y por consiguiente no existe tal idea... En cuanto a mí, cuando penetro íntimamente en lo que llamo mi yo, siempre experimento alguna u otra percepción, de calor o frío, de luz o sombra, de amor u odio, de dolor o placer. En ningún momento dejo de experimentar una percepción, y nunca observo nada salvo la percepción... Con respecto al resto de los seres humanos, puedo aventurarme a afirmar que no son más que un montón o una colección de diferentes percepciones, que se suceden con inconcebible rapidez, y están en perpetuo estado de fluctuación y cambio.

Afirmar que el Yo no existe se consideraba un concepto revolucionario en tiempos de Buda, y a muchos lectores modernos les parecerá extraño. Pero conviene tener presente que Siddhartha no negaba la *experiencia* de la mismidad, que es perfectamente real. Es nuestro flujo de conciencia. Pero los pensamientos, emociones y recuerdos que lo configuran van y vienen, nuestros cuerpos y nuestras mentes cambian. Incluso la conciencia crece y disminuye durante el día y mientras dormimos. Nuestros componentes están en constante fluctuación. «La mente es una especie de teatro –decía Hume–, en el que diversas percepciones aparecen sucesivamente; pasan, vuelven a pasar, se alejan y se mezclan en una variedad infinita de posturas y situaciones». Según la terminología budista, los agregados (forma, sentimientos, percepciones, formaciones mentales y conciencia) están «condicionados», son arrastrados por una corriente de

causas y efectos. El objetivo de la meditación mindfulness es resistir nuestra tendencia natural de aferrarnos a ellos, salir de esa corriente y limitarnos a observarlos pasar. Solo entonces reconocemos la falsa ilusión de la mismidad que se crea cuando la mente se identifica con los desechos de la conciencia. Lo que queda no es la nada –la aniquilación– sin el *saber*. La palabra *Buddha* en pali puede traducirse por «uno que sabe». Este saber, por supuesto, solo es posible como resultado de la conciencia, que sigue siendo un misterio científico. Un dato crucial, sin embargo, es que su operación no depende de que tengamos un controlador interior, un alma o un Yo.

Para los budistas, interiorizar la enseñanza del no-yo (en pali *anatta*) tiene una consecuencia extraordinaria. Empieza a disolver las diferencias entre «tú y yo», o «nosotros y ellos», porque cuando el orgulloso y egocéntrico «yo» es eliminado de la escena, esas diferencias se difuminan y la sensación de alienación que pudimos haber experimentado empieza a disiparse. Este cambio de perspectiva disuelve asimismo los celos y la posesividad, haciendo que la diferencia entre «lo tuyo» y «lo mío» carezca de importancia.

Como mucha gente, cuando me tropecé por primera vez con la enseñanza del no-yo, llegué a la conclusión de que los budistas eran unos nihilistas empeñados en convertirse en unos autómatas impávidos con la cabeza rapada. Pero el abad del monasterio de Amaravati, Ajahn Amaro, se apresuró a sacarme de mi error. «Se trata de reconocer que los límites del «yo» y el «mí» y el «mío» son unos oportunos inventos», me dijo durante nuestra entrevista. Estábamos sentados en el estudio de su *kuti*, semejante a un bungalow, que daba a un pequeño jardín tapiado. Me sorprendió ver el inconfundible rostro del Dalai Lama mirándonos sonriente. Era como ver un cuadro del Papa colgado en la pared de la vivienda del arzobispo de Canterbury, pero era una prueba más de que los budistas hacen las cosas de forma algo distinta. El monje estaba sentado ante su escritorio, en el que yo había depositado mi grabadora para la entrevista. Estaba en vena, deteniéndose solo de vez en cuando para beber un sorbo de una jarra. «Usted dice que esto es «su» grabadora –dijo, señalando el aparato–, pero si se le cae del bolsillo y se lo deja en el metro, ya no será «suyo». La idea o el recuerdo persiste, pero el objeto ya no es suyo». Yo comprobé automáticamente si la luz roja estaba encendida, indicando que seguía grabando todo esto. «*Anatta* [el no-yo] es un reconocimiento de que este ser no puede divorciarse de todo lo demás. Constantemente inspiramos y espiramos aire, comemos, defecamos, vivimos en unas interrelaciones con todo el mundo, materiales y mentales, biológicas y físicas. Se produce un constante intercambio, una interrelación. Pero eso no significa decir «yo no existo, soy budista, se supone que debo creer que no existo». Es un error muy común. Es como decir...» El monje movió el brazo a través del escritorio para ilustrar su argumento y derribó la jarra, rociándolo todo con un líquido marrón y gaseoso. «¡Vaya!»

Yo me apresuré a rescatar mi grabadora del charco en el que estaba. «¿Quiere comprobar si todavía funciona?», me preguntó el abad con evidente preocupación. «Aún funciona – respondí con tono optimista, comprobando que la luz roja estaba encendida–. Han sido

unas gotas.» El monje entró en una habitación contigua y regresó con unas toallas de papel. «Técnicamente, esa era *mi* bebida –dijo con tono bromista–. ¡Pero ya no lo es! Nos mojaremos los pies...» Se arrodilló para limpiar el suelo y siguió hablando, desde esa postura, retomando el tema donde se había interrumpido. «Le contaré algo interesante... Alguien me explicó el año pasado que Freud acuñó la palabra *ego* sin tener idea de que fuera una especie de entidad o cualidad fija, separada. Simplemente utilizó el término en latín para referirse al *sentido* de «yo soy». Una versión taquigráfica del sentido de «yo», que es comparable al enfoque budista.» El monje se dirigió a la otra habitación en busca de más toallas de papel sin detener su perorata. «Como parte de nuestra experiencia, es una palabra aplicable –yo estoy hablando», «yo estoy aquí», «yo siento»–, pero cuando se le atribuye una realidad absoluta, una cualidad que la separa del resto del mundo, entonces surge el problema.»

Los budistas creen que el hecho de comprender esta verdad –que tú no eres tu Yo– es inmensamente liberador, de modo que cuando Buda terminó de hablar después de impartir esta segunda enseñanza a los cinco monjes en el parque de ciervos, las escrituras sostienen que en el mundo había seis *arahants* (seis seres que habían alcanzado la plena iluminación). Con la enseñanza del no-yo, junto con las enseñanzas sobre el sufrimiento y la impermanencia, habían alcanzado el *nibbana*: se habían liberado de todas las ataduras mundanas y las lacras del deseo, la aversión y la falsa ilusión. La palabra *nibbana* en pali significa literalmente «extinguir», pero eran sus egos los que se habían extinguido, no sus personalidades.

Con frecuencia la iluminación espiritual es descrita en estas historias budistas como algo que se produce de forma súbita, como un relámpago. El progreso de la iluminación científica durante los 500 últimos años ha sido más moderado aunque no menos dramático, asestando numerosos y humillantes golpes al ego humano. En los siglos XVI y XVII, Copérnico, Kepler y Galileo llegaron a la conclusión de que la Tierra no es el centro del universo. En el siglo XIX, Darwin propuso que todas las criaturas habían evolucionado a través de una selección natural a partir de un simple ancestro común y que los humanos no eran sino otro tipo de antropoide. En el XX veinte nos enteramos de que nuestro sol es un astro insignificante entre los cien billones de estrellas de la Vía Láctea, que es solo una de aproximadamente 170 billones de galaxias en el universo que conocemos. En los primeros años del siglo XXI, los astrónomos han concluido que muchas de estas otras galaxias, si no la mayoría, contienen planetas habitables, algunos de los cuales quizás alojen a unas civilizaciones más avanzadas que la nuestra. Para colmo, hemos oído a científicos y a filósofos poner en duda que los humanos tengamos libre albedrío, y no digamos un Yo.

En su libro *Azar y necesidad*, Jacques Monod, el biólogo molecular francés ganador del Premio Nobel, se refiere al perenne esfuerzo de nuestra especie por mantener el estatus especial de que goza en el universo, pese a que todo parece indicar lo contrario: «Queremos pensar que somos necesarios, inevitables, destinados a la vida eterna. Todas las religiones, casi todas las filosofías e incluso parte de la ciencia dan testimonio del

incesante y heroico esfuerzo de la humanidad por negar desesperadamente su propia contingencia». Quizá nos proporciona una sensación de seguridad, una sensación de pertenecer, al igual que un niño necesita crecer en un entorno seguro y afectuoso para convertirse en una persona segura de sí. Ajahn Amaro utiliza la metáfora de un ave embrionaria dentro de su cascarón protector para hacer una importante distinción entre esta etapa vital en los primeros años de nuestra vida y la etapa en que somos lo bastante maduros para salir de nuestro cascarón y enfrentarnos al mundo real.

Al principio parece profundamente desconcertante, pero al cabo de un tiempo resulta más fácil. La idea de que dentro de la cabeza de todo ser humano hay un piloto –un Yo inalterable e indivisible como el alienígena que estaba dentro de la cabeza de Rosenberg– es muy convincente hasta que te das cuenta de que la experiencia de la mismidad cambia no solo a lo largo de la vida sino en un momento, en una hora, en un día. Observa que la sensación de ser «tú» cambia según si te has tomado el café matutino, si has dormido bien, si tienes el estómago lleno, si estás distraído, irritado, aburrido, preocupado o eufórico. Personalmente, la experiencia mi mismidad cambia de un minuto a otro. Ahora trata de recordar cómo te sentías y comportabas siendo tú durante la última fiesta navideña de la empresa con tus colegas; durante la cena navideña con tu familia; una semana más tarde, el día de Año Nuevo, en una fiesta con amigos. ¿Te sentías y comportabas como la misma persona en todas estas ocasiones? ¿Quién era el *auténtico* tú? Quizá te tomaste unas breves vacaciones antes de regresar al trabajo en Año Nuevo. ¿Cómo te sentías relajándote en una playa, oyendo solo el sonido de las olas, quizá leyendo una novela para «evadirte»?

Por supuesto, todos tenemos unos rasgos característicos de personalidad, pero incluso estos varían según las circunstancias. Nuestro lugar en el espectro desde una tímida introversión a una desinhibida extroversión, por ejemplo, varía según el entorno, las personas con las que estamos –si las conocemos bien y la relación que tenemos con ellas–, si hemos bebido una copa, nuestro nivel de atención, lo felices que nos sentimos en un determinado momento. Oímos continuamente expresiones como «no era ella misma» para justificar una indiscreción, ¿pero cuándo somos realmente nosotros mismos?

El último refugio del Yo quizá sea la «continuidad física». Pese a la naturaleza voluble del cuerpo, es como una placa de identidad que llevamos encima desde nuestros primeros recuerdos infantiles. Un experimento mental diseñado en los años ochenta por el filósofo inglés Derek Parfit demuestra lo importante que es para nosotros –aunque falaz– esta sensación de continuidad física. Parfit nos invita a imaginar un futuro en el que las limitaciones de los viajes espaciales convencionales –transportar el frágil cuerpo humano a otro planeta a unas velocidades relativamente lentas– han sido resueltas emitiendo todos los datos necesarios, codificados en ondas de radio, para enviar a una persona a su destino. Te subes en una máquina semejante a un fotomatón, llamado teletransportador, que toma nota de cada átomo de tu cuerpo y transmite esta información a la velocidad de la luz a un replicador en Marte, por ejemplo. Este

reconstruye tu cuerpo átomo por átomo utilizando unas reservas locales de carbono, oxígeno, hidrógeno y demás. Por desgracia, las elevadas energías requeridas para escanear tu cuerpo con la debida precisión lo vaporizan, pero no importa, porque el replicador en Marte reproduce fielmente la estructura de tu cerebro nervio a nervio, sinapsis a sinapsis. Te subes en el teletransportador, pulsas el botón verde y al cabo de un instante te materializas en Marte y puedes proseguir con tu existencia donde la interrumpiste. La persona que se baja de la máquina al llegar a su destino no solo se parece a ti, sino que tiene grabado en el cerebro todos los rasgos de tu personalidad y tus recuerdos, hasta el recuerdo de haber desayunado esa mañana y tus últimos pensamientos antes de pulsar el botón verde.

Si eres fan de *Star Trek*, quizás estés dispuesto a utilizar este nuevo sistema de viajar al espacio, pues esto es más o menos lo que hace el transportador del *USS Enterprise* cuando envía a su tripulación, cuyos datos están codificados en ondas de radio, a unos planetas alienígenas y posteriormente hace que regresen a la nave. Pero Parfit te pide ahora que imagines el anuncio de que el sistema ha sido modernizado, de forma que tu cuerpo original pueda ser escaneado sin destruirte. Tú decides probarlo. Abonas el importe del viaje, te subes a la cabina y pulsas el botón. Al parecer no ocurre nada, aparte de una leve sensación de hormigueo, pero aguardas pacientemente y, cuarenta y cinco minutos más tarde, una imagen de tu nuevo yo aparece en el enlace de vídeo y durante los siguientes minutos mantienes una conversación surrealista contigo mismo en Marte. Entonces llega una mala noticia: un técnico te informa alegremente que hay algunos problemas con el moderno transportador, debido a que el sistema está aún en mantillas. El proceso de escaneado ha dañado de forma irreparable tus órganos internos, de modo que aunque tu réplica en Marte es absolutamente correcta y continuará con tu vida donde la interrumpiste, este cuerpo en la Tierra morirá dentro de unas horas. ¿Deseas acompañarlo al tanatorio?

¿Cómo te sientes ahora? No hay ninguna diferencia en el resultado entre este escenario y lo que ocurrió en el viejo escáner –seguirá habiendo un «tú» que sobrevivirá–, pero ahora tienes la sensación de que es tu yo *real* el que se enfrenta al horror de una aniquilación inmediata. Sin embargo, Parfit utiliza este experimento mental para sostener que el único criterio que cabe utilizar racionalmente para juzgar si una persona ha sobrevivido no es la continuidad física de un cuerpo sino «la continuidad psicológica», que tiene los mismos recuerdos y rasgos de personalidad que la versión más reciente de ti. Los budistas han formulado lo que viene a ser esencialmente una teoría de continuidad psicológica individual. Denominada «originación dependiente», propone una cadena causal de sucesos en virtud de los cuales los motivos y actos de una persona y su «*kamma*» (karma) determinan lo que le ocurre a lo largo de su vida (véase la figura de la página 191). La cadena se extiende más allá de la muerte, propiciando el renacimiento en una vida futura y un cuerpo físico distinto más o menos como un teletransportador interplanetario. Muchos budistas creen que el karma que es consecuencia de sus actitudes y comportamiento en esta vida determina su suerte en esta existencia futura, y algunos incluso afirman recordar sus vidas pasadas.

El concepto budista de renacimiento es muy controvertido (volveré sobre él en el último capítulo), pero pocos refutarían la idea de que lo que hacemos hoy puede incidir posteriormente en nuestra vida. Por ejemplo, si una persona fuma, su yo más viejo tendrá que afrontar las consecuencias. Si tuviera la oportunidad de hacerlo, seguramente reprendería a su yo más joven. El problema es que los jóvenes no conciben que algún día puedan hacerse viejos, lo cual hace que se expongan a sufrir algún percance referente a su salud o su seguridad. El yo joven y el yo anciano no coinciden, y el Yo supuestamente indivisible se ve dividido a través del tiempo. Pero ciertas partes del cerebro pueden entrar también en conflicto respecto a nuestras opciones en cuanto a estilo de vida, hasta el punto de que parece haber dos o más «yoes» peleando por asumir el control. Uno de sus hemisferios puede estar a favor de fumar mientras que el otro se opone de modo tajante. Nuestro cerebro resuelve estos conflictos sin que nos percatemos, aunque eran muy evidentes, por ejemplo, en una mujer que desarrolló el «síndrome de la mano ajena» cuando un ictus dañó su cuerpo calloso, el haz de fibras que une los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro y suele coordinar su actividad. Los investigadores observaron que se llevaba un cigarrillo a los labios con la mano derecha (controlada por el hemisferio derecho), pero su mano izquierda (controlada por el hemisferio izquierdo) se lo quitaba y arrojaba al suelo antes de que la derecha pudiera encenderlo. «Supongo que *ella* no quiere que fume ese cigarrillo», observó la paciente con ironía. Las personas con el síndrome de la mano ajena aseguran que no tienen ninguna influencia sobre lo que hace la mano díscola; es como si otro Yo independiente la controlara.

Otros efectos del «cerebro dividido» pueden estar causados por una operación quirúrgica para prevenir ataques de epilepsia que fue desarrollada en los años sesenta por los neurobiólogos Roger Sperry y Ronald Meyers. Consiste en seccionar el cuerpo calloso, lo cual actúa a modo de cortafuego en un bosque en llamas, impidiendo que la actividad eléctrica descontrolada se extienda de un lado al otro del cerebro. Pero al mismo tiempo restringe la comunicación normal entre los dos hemisferios. Las personas que se han sometido a esta operación parecen totalmente normales, sin mostrar ningún cambio en temperamento, personalidad o inteligencia, y ninguna dificultad en situaciones sociales, pero al examinarlas más de cerca observamos algo extraordinario. Gracias a la división de tareas entre las dos mitades del cerebro, los investigadores han podido investigar las consecuencias de seccionar ese vínculo de comunicación. El hemisferio izquierdo procesa los datos sensoriales emitidos por el lado derecho del cuerpo –recibiendo información visual del ojo derecho, por ejemplo–, y controla los movimientos voluntarios de ese lado, mientras que el hemisferio derecho se ocupa del otro lado del cuerpo. Asimismo, el hemisferio izquierdo está especializado en la lectura y el lenguaje, mientras que el hemisferio derecho posee solo unas habilidades de lenguaje rudimentarias. Por ejemplo, cuando los investigadores muestran la foto de una cuchara tan solo al ojo izquierdo de una paciente y le preguntan qué ve, la paciente dice que no ve nada. Pero cuando le piden que coloque la mano izquierda detrás de una mampara y busque el objeto «que no ha visto» entre otros objetos, elige la cuchara. Cuando le preguntan qué objeto sostiene en la mano, es incapaz de nombrarlo o describirlo.

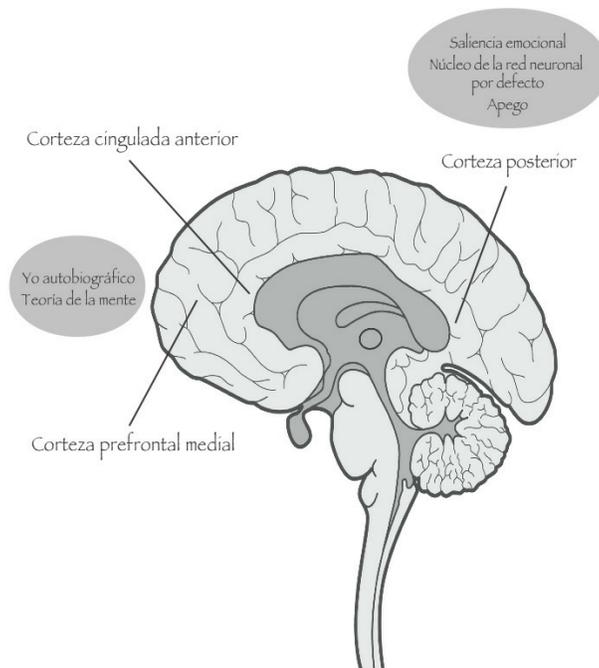
Otros estudios de pacientes cuyo cuerpo calloso ha sido seccionado demuestran que los dos hemisferios pueden aprender cosas independientemente uno de otro, y que tienen recuerdos distintos y motivaciones que compiten entre sí. Un lado del cerebro puede saber algo que el otro desconoce por completo, y un lado puede oponerse a las acciones del otro. En efecto, cada hemisferio alberga ahora su propio flujo de conciencia: ahora hay dos Yoes que operan dentro de la misma cabeza. Es como si los agentes J y K abrieran el cráneo de Rosenberg y hallaran a un par de alienígenas sentados uno junto al otro.

Los pacientes con el cerebro dividido disipan toda noción de que dentro de cada uno de nosotros hay un Yo inalterable e indivisible, un controlador interior sentado en espléndido aislamiento manipulando las palancas de nuestro cuerpo. Los dos hemisferios constituyen una fuente de división; otra es que entre las partes primitivas y emocionales del cerebro y las regiones desarrolladas recientemente existe una pugna constante entre el animal temible y furioso que habita en nosotros y el ser más intelectual que se preocupa por las consecuencias a largo plazo. Nuestro cerebro contiene asimismo unas redes neuronales de regiones opuestas que compiten entre sí para determinar si nuestra mente está focalizada en una tarea externa o centrada en unos pensamientos dirigidos internamente. Basándose en estas pruebas, el neurocientífico David Eagleman del Baylor College of Medicine en Houston, Texas, propuso que deberíamos contemplar el cerebro no como un sistema unificado sino como un equipo de rivales que disputan entre sí. A menudo ni siquiera somos conscientes de estas rivalidades hasta que un ictus o una operación quirúrgica cerebral las pone de manifiesto. Esto me recuerda el ingenioso filme de animación de Disney–Pixar, *Del revés*, que muestra a un equipo de cinco operadores manipulando los controles dentro de la cabeza de una niña –Alegría, Tristeza, Ira, Temor y Asco–, los cuales tienen unas ideas muy distintas de cómo debería comportarse la niña. Aunque nuestras cinco emociones básicas no están generadas por distintas partes del cerebro que funcionan de manera aislada, cabe reconocer que compiten por asumir el control de nuestra vida.

Entre esta confusión y rivalidad interna, ¿cómo podemos llegar a conocernos? ¿Cómo podemos recordar de un día al otro qué tipo de persona somos, orgullosa, sensible, obstinada, vivaz, tímido? Al término de mi estancia en el monasterio, asistí a una clase de meditación donde un joven monje sugirió que nos preguntáramos «¿quién soy?, sin esperar una respuesta. Es el tipo de ejercicio mental que complace a los budistas. Cuando llegué a mi casa, hice a mi smartphone la misma pregunta. Mi smartphone respondió: «¿Me lo preguntas a mí, James?». A continuación mostró en la pantalla mi dirección y mis números telefónicos. Yo volví a formular la pregunta, pero de forma distinta: «¿Qué soy?» Al cabo de unos milisegundos el teléfono respondió: «Humano». ¿Existe una parte del cerebro donde se genera el sentido de mismidad, no tu especie, nombre o detalles de contacto sino *cómo eres*? Tiempo atrás, algunos neurocientíficos sostenían que no había nada especial en la forma en que el cerebro manejaba esta información, aduciendo que la forma en que recordamos cosas sobre nosotros no es distinta de la forma en que recordamos cualquier otro tipo de cosas –cantantes pop, polos, papas–, solo que estamos

más familiarizados con «nosotros» que con cualquier otra cosa en el mundo. Con todo, unos trabajos recientes de investigación han identificado una parte del cerebro especializada en informar a la conciencia no solo de qué tipo de persona somos sino de cómo nos identificamos con quienes nos rodean.

Unos científicos del Dartmouth College de Hanover, Nueva Hampshire, analizaron esta actividad del cerebro en 2002 pidiendo a unas personas que respondieran a una serie de adjetivos que describían unos rasgos de personalidad tales como «fiable», «educado» y «elocuente» mientras yacían en un escáner IRM. Les pidieron que respondieran a cada palabra de una de estas tres formas: «¿Este adjetivo le describe a usted?» (yo); «¿Este adjetivo describe al actual presidente de Estados Unidos?» (otro); y «¿Este adjetivo está escrito en letras mayúsculas?» (mayúsculas). Cuando les preguntaron si el adjetivo les describía a ellos, se produjo un aumento de actividad en la corteza prefrontal medial de los voluntarios, comparado con cuando les preguntaron sobre el «otro» o las «mayúsculas». Unos estudios posteriores han confirmado estos hallazgos y han puesto de relieve unas áreas contiguas, incluyendo la corteza cingulada, que se activan no solo cuando pensamos en nosotros mismos sino cuando intuimos lo que piensan los demás. Esto sugiere que las mismas partes del cerebro simulan tanto el sentido del «yo» como lo que uno siente al ser otra persona, dicho de otro modo, la empatía. Así, parece lógico que cuánta más dificultad tienen las personas en el espectro del autismo para intuir los pensamientos y las motivaciones de los demás, menos sentido tienen de su propio yo. Por lo demás, este sentido disminuido de su mismidad y su deficiente habilidad social parece corresponderse con una activación más débil de la corteza cingulada de sus cerebros.



La corteza prefrontal medial, la corteza cingulada y «otras estructuras corticales de la línea media» (arriba) se activan no solo cuando pensamos en nosotros mismos, sino cuando intuimos las intenciones y creencias de otras personas, una habilidad conocida como «mentalización» o «teoría de la mente». Recurren a recuerdos autobiográficos a largo plazo codificados y almacenados en el lóbulo temporal. Todo indica que la meditación reduce los pensamientos autorreferenciales disminuyendo la actividad en la corteza prefrontal medial y la corteza cingulada posterior, un nódulo principal de la red neuronal por defecto.

Crédito: Patrick J. Lynch
(Adaptado de Wikimedia Commons)

Los neurocirujanos se refieren a menudo a estas regiones adyacentes como una sola unidad, las estructuras corticales de la línea media, o CMS en inglés. Se encuentran en la superficie interna de cada hemisferio, de ahí el adjetivo «medial» (véase la figura de la página 82). Si tomamos un cerebro humano y separamos los dos hemisferios para exponer sus caras internas –algo así como abrir un sándwich para examinar el relleno–, veríamos las CMS de cada uno. En cierto sentido, el cerebro es un sándwich de ego. Existen numerosas pruebas que confirman que las CMS constituyen unos componentes esenciales de la «app del Yo» cerebral: no solo acceden a la memoria autobiográfica y a los aspectos relativamente estables de nuestra personalidad, sino que de alguna forma los «vinculan» a importantes estímulos en nuestro entorno social y físico, creando el sentido del «yo» y «otros». Esto ha llevado a algunos investigadores a conjeturar que el sentido del yo no es sino fruto de un sistema que se desarrolló para ayudarnos a identificarnos con otras personas. En el capítulo 9, «La caída», exploro algunas sorprendentes

implicaciones relacionadas con este tema, pero cabe destacar que las dos áreas de las CMS que se activan cuando se pide a las personas que piensen en su propia personalidad –la corteza prefrontal medial y la corteza cingulada posterior– son proporcionalmente más grandes en los humanos que en otros primates. Asimismo, están bien conectadas entre sí, lo que ha llevado a algunos neurocientíficos a proponer que la corteza cingulada posterior interactúa entre nosotros y el mundo exterior calibrando la importancia personal y emocional de los estímulos, mientras que la corteza prefrontal medial es donde esta información interactúa con la conciencia.

Pedí a Judson Brewer, un psiquiatra e investigador de la meditación mindfulness de la Yale University School of Medicine y la University of Massachusetts Medical School, que me explicara cómo esas dos regiones podían trabajar juntas para crear este sentido del Yo. «Una teoría es que la corteza prefrontal medial constituye un núcleo del yo conceptual –«yo soy Jud»–, mientras que la corteza cingulada posterior es una especie de «remache» o «sello de tiempo» experiencial que une ese yo conceptual con sucesos en el mundo –dijo–. Pensamos: «Yo fui el que se enfadó en esa situación. Yo soy quien hace esto». Brewer propone que la corteza cingulada posterior crea la experiencia de «estar involucrados» en nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones –lo cual se corresponde con el concepto budista de codicia o apego a las cosas mundanas identificado como la causa de *dukkha* o sufrimiento–, y que puede desempeñar un importante papel en la drogadicción. Brewer ha recopilado numerosas pruebas que indican que al atenuar la actividad de la corteza cingulada posterior, la meditación mindfulness puede reducir la necesidad de nicotina en los fumadores que desean dejar el tabaco. Los ensayos clínicos sugieren también que puede desempeñar un papel en el tratamiento de otras muchas adicciones, ya se trate de comida, drogas o cualquier otra cosa que deseamos (véase el capítulo 7, «Adoradores del fuego»).

Por el contrario, la psilocibina psicodélica –el componente activo de los supuestos hongos mágicos– no es adictiva, aunque produce un marcado efecto sobre los dos núcleos clave de las CMS. Un estudio llevado a cabo mediante imágenes por resonancia magnética funcional en 2012 por investigadores del Imperial College London, demostró que no solo calma las cortezas prefrontal medial y cingulada posterior sino que también desacopla su actividad. Esto quizás explique el estado «sin ego» que alcanzan las personas que toman psilocibina, en el que la distinción entre el yo y el resto del mundo se disuelve, propiciando una profunda experiencia espiritual de hallarse «unido al universo». Es como si el hecho de tomar la droga cortocircuitase temporalmente la maquinaria cerebral de generar nuestro sentido del «yo» y «todo lo demás». En numerosos ritos religiosos tradicionales se han utilizado sustancias psicodélicas naturales para canalizar lo divino al igual que los sacerdotes védicos en la India antigua creían que podían unir a Atman con Brahma, el Yo con el Alma Suprema, a través de la meditación. Incluso se ha especulado que el brebaje que utilizaban para caer en trance, llamado *soma*, estaba hecho con cierto tipo de hongo psicodélico.

Las CMS forman parte de una red de regiones cerebrales conocida como «red neuronal

por defecto», la cual se activa cuando no estamos centrados en una determinada tarea y nuestra mente divaga. Otro nódulo clave en esta red es el hipocampo, donde el cerebro codifica recuerdos «episódicos» o «autobiográficos», recuerdos de cosas que nos han sucedido. Por el contrario, cuando estamos centrados en realizar una actividad que requiere toda nuestra atención, una constelación de regiones conocida como la red neuronal orientada a tareas se activa al tiempo que la actividad de las CMS y de la red que induce el cerebro a divagar se atenúa. Por consiguiente, todo indica que el cerebro tiene dos redes neuronales opuestas: una que se ocupa de tareas que requieren una atención focalizada y otra para pensar en nosotros mismos, reflexionar sobre experiencias pasadas y especular sobre el futuro. Mientras una se activa la otra se atenúa, y a la inversa. Estos hallazgos concuerdan con la placentera experiencia que tenemos a veces de «perdernos» en una tarea que absorbe toda nuestra atención, ya sea un videojuego, el mantenimiento de la moto o una ecuación matemática. Se trata de la escurridiza sensación de «flujo» que los músicos y los atletas aspiran a alcanzar a fin de rendir al máximo. Mientras estamos «en la zona» y totalmente centrados en una tarea, cualquier pensamiento errante sobre nosotros mismos se disipa. Quizás estés también familiarizado con la experiencia opuesta de estar tan absorto en tus pensamientos que olvidas lo que tienes que hacer o decir, comportándote con torpeza, cometiendo errores estúpidos en tu trabajo o perdiendo el hilo de una conversación. «Lo siento, estaba muy lejos», dices.

El objetivo de la meditación mindfulness es percatarte cada vez que tu atención empieza a perderse en este laberinto de pensamientos autorreferenciales y hacer que se centre de nuevo en la respiración o la sensación que hayas elegido como foco meditativo. Los budistas creen que esto hace que la mente se habitúe a comprender que nuestro sentido del yo no es algo sólido e inalterable, sino que se crea cuando nos percatamos de lo que se introduce en nuestro «flujo de conciencia», un término acuñado por el psicólogo del siglo XIX William James a partir de una traducción literal de la palabra pali *vinnana-sota*. La idea consiste en que, con práctica, aprendemos a desprendernos de pensamientos, emociones y recuerdos pasajeros. Curiosamente, la firma neurológica de este cambio de perspectiva puede observarse en el cerebro al cabo de tan solo ocho semanas de entrenamiento de meditación mindfulness. Cuando a las personas que han seguido el cursillo se les pide que fijen la mente en experiencias momentáneas mientras yacen en un escáner IRM, la actividad en su corteza prefrontal medial –uno de los dos componentes clave de la «app del Yo» cerebral– disminuye notablemente en comparación con los participantes de control que no han recibido un entrenamiento. Es interesante notar que al mismo tiempo se produce una mayor actividad en las regiones cerebrales involucradas en la percepción corporal y el procesamiento de estímulos sensoriales, que como vimos en el capítulo anterior también están asociadas a los efectos de la meditación para aliviar el dolor. Todo indica que la meditación mindfulness hace que nuestro foco sobre pensamientos autorreferenciales se desplace hacia un foco más distanciado y momentáneo, en las sensaciones corporales y en nuestro entorno.

Con práctica constante, esta perspectiva alterada se hace más arraigada, de forma que los

cambios característicos en la actividad cerebral no se limitan a los periodos de meditación sino que se convierten en un rasgo permanente durante las horas en que permanecemos despiertos. En 2011, Brewer y sus colegas de la Universidad de Yale constataron que las cortezas prefrontal medial y cingulada posterior de las personas que llevaban más de diez años practicando la meditación eran menos activas cuando estaban meditando en un escáner IRM comparado con los sujetos de control. Incluso cuando no meditaban, se observaban marcadas diferencias entre los dos grupos. En los meditadores, la actividad en las partes de su cerebro involucradas en la metapercepción (la capacidad de pensar en pensar) y el control cognitivo aumentaban y disminuían junto con la de la corteza cingulada posterior, sugiriendo que su actividad estaba regulada de alguna forma.

La enseñanza budista del no-yo constituye el núcleo de lo que significa alcanzar la iluminación o el nirvana, pues es evidente que no basta con *comprender* el concepto. Para *asimilarlo* plenamente y liberarse del habitual «yo, mi, mío» de la existencia humana, es preciso entrenar a la mente durante muchos años para que aprenda a no identificarse personalmente con cada emoción o deseo pasajeros. Consiste en borrar viejos hábitos mentales e inscribir nuevos hábitos en el hardware cerebral. Los meditadores experimentados aprenden a darse cuenta cuando se fijan en pensamientos, emociones y sensaciones corporales y a desprenderse de ellos, devolviendo su atención al momento presente. En lugar de pensar, por ejemplo, «estoy enfadado» cuando surge esta emoción, dicen en silencio «hay ira». De esta forma empiezan a desarrollar una perspectiva más impersonal, a modo de tercera persona, en su flujo de conciencia. Lejos de ser un mero ejercicio filosófico, «espiritual», este descentramiento de la mente tiene un efecto palpable sobre el bienestar, como veremos en el próximo capítulo. Las terapias basadas en mindfulness han demostrado su eficacia a la hora de reducir el estrés y la ansiedad y prevenir recaídas en las personas propensas a la depresión.

Los budistas creen que nuestro arraigado sentido de tener un Yo independiente e inalterable, que milagrosamente permanece distante de todo y de todos, no solo es ilusorio sino que nos expone a todo tipo de sufrimiento. Un gran físico del siglo xx que rompió las reglas del espacio y el tiempo llegó a una conclusión similar. En 1950 escribió una carta a Robert E. Marcus, el director político del Congreso Judío Mundial, cuyo hijo había muerto hacía poco a causa de la polio. No era un mensaje convencional de condolencia.

Estimado doctor Marcus:

Un ser humano forma parte del todo, que nosotros llamamos «universo», una parte limitada en el tiempo y el espacio. Se experimenta a sí mismo, pensamientos y sentimientos como algo separado del resto, una especie de ilusión óptica de su conciencia. El afán de librarse de esta falsa ilusión es el tema principal de la auténtica religión. La forma de alcanzar una paz de espíritu alcanzable consiste en no alimentar esta falsa ilusión sino tratar de vencerla.

Reciba un cordial saludo de,
Albert Einstein

Por supuesto, es más fácil decirlo que hacerlo. Pero las pruebas obtenidas por Brewer en Yale y otros sugieren que la meditación puede ayudarnos a alcanzar este estado de dicha. Es tentador imaginar lo que un análisis de imágenes por resonancia magnética del cerebro de Siddhartha habría descubierto si se hubieran hecho unas exploraciones en intervalos regulares durante los seis años después de que abandonara su confortable vida en el hogar familiar, durante los cuales observó un estricto régimen de meditación. Los científicos sin duda habrían observado, como hacen en los cerebros de meditadores experimentados, que las partes de su cerebro involucradas en monitorizar las experiencias momentáneas y en ejercer un control cognitivo se hacían más poderosas. Al mismo tiempo, habrían observado una sistemática disminución de actividad en las estructuras corticales de la línea media de Siddhartha, las regiones estrechamente relacionadas con crear la falsa ilusión de tener un Yo sólido e inalterable.

Después de su iluminación, las escrituras budistas nos dicen que el hombre que se había llamado Siddhartha Gautama empezó a referirse a sí mismo en tercera persona, como el *Tathagata*, que traducido literalmente significa «el que se ha ido». Ya no se aferraba a los componentes impermanentes de su ser y a las viejas ilusiones de la mismidad. Los budistas creen que al extinguir el Yo, Siddhartha extinguió el sufrimiento. En efecto, el hombre que había sido tiempo atrás había desaparecido.

6

Zapatillas doradas

La mente es difícil de educar, va adonde quiere y hace lo que le place, pero una mente educada proporciona salud y felicidad.

El Dhammapada,
versos 35–36.

Eran aproximadamente las cuatro de la mañana cuando el hijo del millonario salió de la oscuridad como un sonámbulo, luciendo solo una bata de seda y unas zapatillas bordadas con hilo dorado. Estaba muy alterado, gemía y hablaba consigo mismo sobre el peligro y la angustia. Sus zapatillas doradas estaban manchadas de barro por haber caminado a través del parque empapado por la lluvia. Lo que había sucedido, según se supo más tarde, era que se había despertado de madrugada en su mansión de Benarés (Varanasi) y, al no poder conciliar de nuevo el sueño, se había apoderado de él una creciente sensación de peligro. Se había levantado de la cama, se había puesto la bata y las zapatillas y había salido en plena noche. Se llamaba Yasa y era el hijo de un acaudalado comerciante. Cuando él apareció, todos los que se hallaban en el campamento a los pies de la higuera de Bengala dormían plácidamente, menos Siddhartha, que practicaba la meditación mientras caminaba cuando vio al alterado joven. Se acercó a él y le aseguró que había llegado a un lugar seguro. Luego le propuso que se sentara un rato y hablara con él. ¿Le gustaría conocer la verdad sobre el sufrimiento, su causa, su cese y el noble camino que conducía a su cese? El hombre se quitó sus zapatillas doradas cubiertas de barro y se sentó para escuchar lo que Buda tenía que decir.

Para muchas personas, quedarse a solas con sus pensamientos representa una especie de tortura. Los insomnes que sufren horrores mientras permanecen desvelados noche tras noche no tardan en comprobar que es mucho mejor levantarse y hacer algo, lo que sea, que dar vueltas en la cama con la única compañía de su agitada mente, con la vana esperanza de conciliar de nuevo el sueño. Las emociones negativas como la culpa, la falta de confianza en uno mismo y la ansiedad se multiplican de noche, cuando uno está solo en la oscuridad. La luz del día, con su promesa de unas tareas prosaicas y una

interacción social, suele hacer que esos monstruos abandonen nuestra imaginación y regresen a sus cuevas, pero vuelven a salir cuando no hay ninguna distracción externa que ocupe la mente. Algunas personas hacen lo imposible por impedir que esto suceda, como demuestran una serie de experimentos llevados a cabo por psicólogos en Harvard y la Universidad de Virginia en 2014.

Los investigadores pidieron a unos estudiantes universitarios que permanecieran sentados solos, durante quince minutos, en una habitación austeramente amueblada, sin adornos, y «se entretuvieran con sus pensamientos». Podían pensar en lo que quisieran, y las únicas reglas que les impusieron fueron que debían permanecer sentados y despiertos. Antes de entrar en la habitación tuvieron que entregar cualquier objeto que llevaran con el que pudieran entretenerse, como el teléfono móvil, libros o papel y un bolígrafo con que escribir. Más tarde, les pidieron que valoraran la experiencia de acuerdo con diversas escalas. Como era previsible, la mayoría dijo que les había costado concentrarse y que sus mentes habían divagado, y aproximadamente la mitad declaró que no les había gustado la experiencia.

Sin embargo, un experimento posterior reveló que para muchos el permanecer a solas en una habitación vacía sin poder ocupar la mente con nada había sido una experiencia tan desagradable (es por esto por lo que estar recluso a solas en la celda de una prisión es un castigo tan duro), que preferían administrarse una descarga eléctrica. En la primera parte de este experimento, pidieron a los voluntarios que valoraran lo mal que lo habían pasado al recibir una descarga eléctrica mediante unos electrodos aplicados en el tobillo y si estarían dispuestos a pagar una pequeña cantidad de dinero para no volver a pasar por esa experiencia. En la segunda parte, durante la cual se quedaron de nuevo a solas con sus pensamientos por espacio de quince minutos, les ofrecieron la oportunidad de volver a administrarse una descarga eléctrica. Sorprendentemente, entre quienes dijeron que pagarían para evitar repetir la experiencia, 67 por ciento de los hombres (12 de 18) y 25 por ciento de las mujeres (6 de veinticuatro), optaron por administrarse al menos una descarga eléctrica. Uno de los hombres se sometió nada menos que a 190 descargas eléctricas, pero consideraron que era un caso excepcional –un valor estadístico atípico– y sus resultados fueron excluidos del análisis definitivo.

En su informe para la revista *Science*, los investigadores escribieron: «Lo sorprendente es que el mero hecho de permanecer solos con sus pensamientos durante 15 minutos les resultaba tan desagradable, que muchos participantes optaron por administrarse una descarga eléctrica, aunque antes habían dicho que pagarían por evitar la experiencia». Esto explica sin duda por qué a muchas personas inicialmente les cueste tanto meditar, porque el hecho de permanecer sentado en silencio, con los ojos cerrados, es invitar a la mente a que se pasee por aquí, por allá, y por donde le plazca. En cierto sentido, se trata precisamente de esto: de aprender a percatarnos cuando esto sucede. Por tanto, la frustrante sensación de que nuestros pensamientos empiezan a divagar –de nuevo–, es una señal de progreso más que de fracaso. Solo si nos percatamos de que nuestros pensamientos rebotan en nuestra cabeza como bolitas en una máquina tragaperras,

podemos aprender a observarlos de forma desapasionada y dejar que reposen, resistiendo el deseo de tirar del tapón mental y desencadenar más pensamientos. Uno de los beneficios de la meditación es que uno desarrolla la habilidad de calmar a la mente cuando lo desea. «Sin este entrenamiento –concluye el psicólogo secamente en este ensayo–, «las personas prefieren hacer en lugar de pensar, aunque lo que hagan sea tan desagradable que normalmente pagarían para evitarlo. A la mente descontrolada no le gusta estar a solas consigo misma».

Los pensamientos errantes, tanto los agradables como los desagradables, son producto de la «red neuronal por defecto» del cerebro, que se pone a trabajar cada vez que nuestra mente no está centrada en realizar una tarea externa. Los investigadores identificaron esta red por primera vez al observar que ciertas regiones cerebrales se activaban durante las exploraciones por IRMf cuando pedían a los voluntarios que «permanecieran quietos y no hicieran nada en particular». Recordarás, por el capítulo anterior, que las estructuras corticales de la línea media del cerebro –su «app del Yo»– forman parte integrante de esta red, lo cual explica por qué nuestra mente errante está tan obsesionada consigo misma. La red neuronal por defecto nos permite reflexionar sobre nuestro pasado e imaginar el futuro. Puede retroceder a escenas de eventos que hemos vivido y avanzar para imaginar cosas que aún no han sucedido. Para ello, recurre a recuerdos autobiográficos almacenados en el lóbulo temporal medial, en especial el hipocampo, una parte integrante de la red neuronal por defecto. Sin embargo, no todo se refiere a «yo, yo, yo»; otra importante función de la red es descifrar las perspectivas de los demás. Lo que estas funciones tienen en común es la simulación. Esencialmente, los núcleos de la red funcionan como el hardware de un simulador que recurre a nuestras experiencias pasadas para construir nuestro sentido del yo, concebir las perspectivas de otras personas (lo que los psicólogos llaman «la teoría de la mente») e imaginar escenarios futuros (conocido como «viajar mentalmente a través del tiempo»). Estas capacidades hacen que la red sea indispensable para la función social, la imaginación, la creatividad y la planificación.

No obstante, pagamos un elevado precio por esta ingeniosa maquinaria neuronal, porque la red neuronal por defecto es responsable de que nuestra mente divague. «El método de muestreo de experiencias» –que consiste en preguntar a la gente sobre sus estados de ánimo y pensamientos en momentos aleatorios a lo largo del día– sugiere que nuestra mente se distrae de lo que estamos haciendo entre un 30 y un 50 por ciento del tiempo en que estamos despiertos, y que a menudo esto está asociado a sentimientos de infelicidad. Según los psicólogos de Harvard Matthew Killingsworth y Daniel Gilbert, que crearon una aplicación para el iPhone denominada Rate Your Happiness (valora tu índice de felicidad), para recabar algunos de estos datos, las fluctuaciones de la felicidad dependen más de lo que pensamos que de lo que hacemos. Es importante notar que los resultados sugieren que el hecho de que la mente divague es la *causa* y no la consecuencia de las emociones negativas. Tal como lo expresa el primer verso del Dhammapada: «Nuestra vida está conformada por nuestra mente; nos convertimos en lo que pensamos. A un pensamiento impuro le sigue el sufrimiento como la rueda de un carro sigue la pezuña

del buey que lo arrastra». De forma menos poética, los psicólogos concluyeron que «la habilidad de pensar acerca de lo que no está sucediendo es un logro cognitivo por el que pagamos un coste emocional».

Así, aunque la red neuronal por defecto es esencial para viajar virtualmente a través del tiempo y para intuir los deseos, las creencias y las intenciones de los demás, debemos reprimir temporalmente su actividad a fin de centrarnos en una complicada tarea mental. Hay abundantes pruebas que indican que las personas que atraviesan por un episodio de grave depresión tienen dificultad en hacer esto adecuadamente. Las investigaciones basadas en imágenes cerebrales sugieren que padecen unas anomalías en las regiones involucradas en generar y regular las emociones, incluyendo el hipocampo, la amígdala y la corteza prefrontal medial –componentes de la red neuronal por defecto extendida (que se activan sistemáticamente cuando no estamos centrados en una tarea externa)– y la corteza cingulada anterior, o CCA, que detecta errores mientras llevamos a cabo una tarea y monitoriza los conflictos entre distintas tareas. Comparados con los sujetos de control que no están deprimidos, los pacientes muestran una mayor actividad en la red neuronal por defecto en respuesta a imágenes negativas, por ejemplo, y les cuesta restituir su actividad a unos niveles más normales cuando se les pide que reevalúen las imágenes de forma más positiva.

La rumiación –una forma repetitiva de pensamientos autorreferenciales– es un potente factor de riesgo para la depresión clínica. En las personas que tienen la fortuna de no haber experimentado nunca este trastorno debilitante, los efectos adversos de una mente errante pueden ser más serias que la torpeza ocasional, la falta de atención al detalle y la infelicidad momentánea, pero en alguien vulnerable a la depresión, y en especial si está sometido a un profundo estrés, la rumiación puede intensificar los momentos fugaces de tristeza y convertirlos en un episodio depresivo a gran escala. Entre los individuos propensos a padecer este trastorno, los trabajos de investigación sugieren que los que rumian suelen padecer más episodios graves y prolongados de depresión. La hiperactividad en las estructuras corticales de la línea media frontal o «anterior» (CMS) –en especial en la corteza prefrontal medial– parece desempeñar un papel crucial en la rumiación y la depresión. Esto tiene sentido porque, como hemos visto, esta área ayuda a generar nuestro sentido de mismidad y la forma en que se identifica con el mundo exterior. Las personas que son vulnerables a la depresión tienen dificultad en controlar la actividad en las estructuras corticales de la línea media anterior, bien porque están sobreestimuladas por el sistema límbico –el motor cerebral de las emociones– o porque las otras partes de la corteza prefrontal involucradas en la regulación emotiva no son capaces de reducir su actividad.

El arranque de la última frase debería ser «las personas que son *más* vulnerables a la depresión», porque todos estamos expuestos a padecerla en mayor o menor medida debido a la forma en que el cerebro humano está conectado. Todos tenemos una red neuronal por defecto con una «app del Yo» incorporada que se activa cada vez que nuestra atención consciente no es necesaria para realizar una tarea. Imagina que tuvieras

una aplicación en tu smartphone que se disparara cada vez que no utilizaras el móvil, mostrando unos mensajes repetitivos de carácter personal en la pantalla. Te irritaría, ¿verdad? Lamentablemente, así es como funciona la mente humana. Ten presente que hasta un 50 por ciento del tiempo que estamos despiertos nuestra mente divaga de lo que estamos haciendo. Esto es posible solo porque buena parte de las horas que pasamos despiertos las dedicamos a realizar unas tareas que hemos llevado a cabo tantas veces – como preparar y tomar el desayuno, afeitarnos o maquillarnos, dirigirnos al trabajo por un trayecto habitual–, que podemos funcionar tranquilamente con el piloto automático sin prestar una atención consciente a lo que hacemos y lo que sucede a nuestro alrededor. Esto da a la mente rienda suelta para divagar por donde quiera, y muchos de estos pensamientos inevitablemente giran alrededor de nosotros y son negativos. Cuando la vida nos resulta particularmente angustiada, por ejemplo debido a problemas en el trabajo, problemas en nuestras relaciones personales o una enfermedad física, tendemos a rumiar, lo que suele hacer que caigamos en una tristeza persistente y quizás incluso una depresión.

A la luz de estos hallazgos, no debe sorprendernos que en 2013 la OMS calculara que aproximadamente un 7 por ciento de la población mundial (404 millones de personas) padece depresión clínica y un 4 por ciento (272 millones de personas) padece ansiedad. Según la OMS, la depresión y la ansiedad son las principales causas discapacitantes en el mundo. Se calcula que en 2030 la depresión constituirá la mayor «carga de enfermedades» global (una estadística que combina años de vida perdidos debido a una muerte prematura y años de vida perdidos debido a enfermedades), por delante de enfermedades comunes como la diabetes, enfermedades cardíacas e infecciones como el VIH/Sida. Los estudios llevados a cabo por la OMS sugieren que tiene un efecto más discapacitante sobre los pacientes que enfermedades físicas comunes como la artritis, la angina y el asma, y uno de ellos indicaba que reducía la esperanza de vida tanto como el tabaquismo. El sufrimiento que causa a los pacientes y a sus familias es tremendo, como reflejan las estadísticas de suicidio. Según las últimas cifras publicadas, en 2013 aproximadamente 12 personas de cada 100,000 se suicidaron en el Reino Unido. En Estados Unidos, el índice fue de 13 suicidios por cada 100,000 personas en 2012.

Durante las dos últimas décadas, los antidepresivos del tipo ISRS, entre los que se incluyen Prozac (fluoxetina) y Paxil (paroxetina), así como una terapia hablada conocida como terapia cognitivo–conductual (TCC), han demostrado su eficacia en el tratamiento de una depresión persistente. Sin embargo, si no se prosigue con el tratamiento después de la recuperación, existe un riesgo de entre un 50 y un 80 por ciento de que los pacientes vuelvan a recaer en la depresión. Al parecer, los patrones de pensamientos negativos se hacen tan arraigados durante los primeros episodios de la enfermedad, que la menor alteración del estado de ánimo puede desencadenar unos pensamientos negativos como «no valgo nada», «todo resulta demasiado difícil» o «no hay nada que yo pueda hacer para remediar mi situación». Los psicólogos lo denominan «reactividad cognitiva». Un breve episodio de tristeza, que la persona interpreta como una señal de alarma de un episodio depresivo, puede también inducirla a rumiar sobre sus problemas

creyendo equivocadamente que este autoanálisis puede ayudarla, cuando de hecho la rumiación no hace sino prolongar e intensificar la alteración inicial del estado anímico. «En personas que son vulnerables, incluso una pequeña dosis de tristeza puede desencadenar grandes dosis de pensamientos negativos», dice Zinder Segal, un psicólogo de la Universidad de Toronto. Así, cuando la persona se enfrenta a sucesos estresantes en su vida, ciertos factores como una baja autoestima y una excesiva rumiación pueden desencadenar una recaída.

En 1991, Segal recibió unos fondos iniciales de la MacArthur Foundation para desarrollar un nuevo tipo de TCC diseñado específicamente para impedir que esto sucediera. Para desarrollar su programa, Segal concertó unas entrevistas en Cambridge, Reino Unido, y Toronto, Ontario, con otros dos especialistas en el campo de las recaídas en la depresión: Mark Williams, un psicólogo clínico que a la sazón trabajaba en la Universidad de Gales en Bangor, y John Teasdale, un psicólogo cognitivo de la Universidad de Cambridge. Durante la primera reunión decidieron que esto sería simplemente un sistema de «mantenimiento» del programa ya existente, con unas sesiones terapéuticas mensuales en lugar de semanales. Pero durante las dos reuniones posteriores, los tres psicólogos idearon un programa más ambicioso. Decidieron crear un tipo de TCC dirigida específicamente a la reactividad cognitiva de los pacientes: los patrones de pensamientos negativos que constituyen un factor de riesgo en las recaídas. «Queríamos diseñar un tratamiento en torno a esos factores desencadenantes que ayudara a las personas a aprender a ser menos vulnerables, más resilientes –me informó Segal–. Durante esas conversaciones, se nos ocurrió la idea de abordar estos patrones de pensamiento depresivo enseñando a las personas a identificarse con sus pensamientos de manera distinta». ¿Pero cómo?

Por casualidad, una psicóloga llamada Marsha Linehan, de la Universidad de Washington en Seattle, pasaba parte de su permiso sabático con Teasdale y Williams en la Unidad de Psicología Aplicada de la Universidad de Cambridge. A finales de los ochenta, había desarrollado un programa para personas con trastorno límite de la personalidad, basándolo en una antigua práctica budista llamada mindfulness. Les explicó que ayudaba a sus pacientes a adoptar una perspectiva más objetiva, aceptando sus experiencias. En lugar de tratar de «resolver» emociones y pensamientos intensos, les animaba a dar un paso atrás y observarlos de forma desapasionada. Quizás este enfoque podía ayudar también a personas que padecían depresión. Unos años antes, en 1984, Teasdale había asistido a un coloquio sobre el sufrimiento y los beneficios prácticos de la meditación por Ajahn Sumedho, un monje norteamericano que había precedido a Ajahn Amaro como abad del monasterio budista de Amaravati en el Reino Unido. A Teasdale le habían sorprendido los paralelismos entre el análisis budista del sufrimiento y sus trabajos de investigación sobre reactividad cognitiva en personas deprimidas, pero no sabía cómo aplicar terapéuticamente esos antiguos conceptos. Algunas piezas del puzle empezaban ahora a encajar. No obstante, los tres psicólogos recelaban de combinar la TCC con una práctica que los psiquiatras convencionales consideraban absurda, cuando no un puro disparate. «Hablar con mis colegas psiquiatras

sobre la meditación era arriesgarme a dar al traste con mi carrera», me dijo Segal, repitiendo lo que otros investigadores pioneros de la meditación mindfulness me habían contado acerca de sus primeros trabajos. De modo que Segal telefoneó a la MacArthur Foundation para preguntarles qué les parecía que invirtiera el dinero que le habían dado en desarrollar un programa basado en la meditación. La respuesta no se hizo esperar. Le dijeron que no tenían ningún inconveniente, siempre y cuando el programa estuviera validado por ensayos clínicos. No obstante –conscientes del escepticismo que la meditación suscitaba entre los psicólogos–, Segal y sus dos colegas trabajaron con discreción durante los dos primeros años mientras desarrollaban la nueva terapia y la ponían a prueba. La denominaron terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT).

Además de las técnicas desarrolladas por Jon Kabat-Zinn a finales de los setenta y los ochenta para su programa de reducción de estrés y relajación basado en mindfulness (MBSR), realizando tareas rutinarias como moverse y comer con una mayor atención y concentración, y el escaneo corporal, la MBCT comprende unas charlas informativas sobre depresión y unos ejercicios derivados de la terapia cognitiva diseñados para aumentar la percepción de los vínculos entre pensar y sentir. En ocho sesiones semanales, cada una de las cuales duraba un par de horas, además de deberes para hacer en casa, los participantes aprendieron a ser más conscientes de sus sensaciones corporales, sus pensamientos y sus sentimientos, y a reconocer los primeros síntomas de un bajón en su estado de ánimo. Sin embargo, a diferencia de la terapia cognitiva, la MBCT no intenta cambiar el *contenido* de los pensamientos negativos. Por el contrario, anima a la gente a cambiar su forma de identificarse con los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones corporales. Eso les permite descubrir por ellos mismos que estas experiencias son unos eventos efímeros en la mente y en el cuerpo, y que pueden elegir no involucrarse emocionalmente en ellos. El hecho de observar sus pensamientos, emociones y sensaciones de forma objetiva, con espíritu de curiosidad y autocompasión, ayuda a los participantes a comprender que ya no es necesario que se sientan definidos por estos. Tras el curso de ocho semanas los pacientes asisten a cuatro sesiones de mantenimiento cada tres meses aproximadamente, a lo largo de doce meses.

El concepto central de la MBC es aprender a reconocer la diferencia entre lo que Teasedale denomina el modo de pensar y comportarse, de «hacer», que es puramente automático y habitual, y el modo basado en la atención plena de «ser», que es consciente y consiste en una percepción metacognitiva, la capacidad de experimentar pensamientos y sentimientos como fenómenos transitorios. Cuando los participantes empiezan a percibir estos patrones de pensamiento con más claridad, pueden percatarse cuando su estado de ánimo experimenta un bajón pero sin agravar el problema cayendo en los viejos hábitos de la rumiación. «Aprenden a observar la vorágine desde el borde, pero sin precipitarse en ella –dice Segal–. Esto les ayuda a romper la vieja asociación entre un estado de ánimo negativo y los pensamientos negativos que suele desencadenar.» Como todos los enfoques basados en mindfulness, el programa enseña a la gente a dejar que las emociones, las sensaciones y los pensamientos angustiosos aparezcan y desaparezcan sin tratar de luchar contra ellos, reprimirlos o huir de ellos. «Aprenden a permanecer en

contacto con el momento presente, sin ponerse a rumiar sobre el pasado o preocuparse por el futuro», dice. Esta es la esencia de la meditación mindfulness.

Una de las técnicas que enseñan en un curso de MBCT, que los participantes dicen que les resulta particularmente útil, es un «respiro de tres pasos», que tú puedes probar siguiendo la guía al final de este capítulo. Se trata de una práctica informal que no tienes que planificar para un momento determinado del día. Puedes utilizarla para modificar la forma en que te identificas de modo cognitivo con el estrés o la ansiedad cuando aparecen, en un metro abarrotado, antes de una reunión o una entrevista o después de un encuentro tenso con un colega. Algunos dicen que es «una minimeditación», porque no es preciso que dure más de unos tres minutos, no mucho más que una pausa en la oficina para tomarte un respiro. El formato de la minimeditación ha sido comparado con un reloj de arena, porque empieza con un amplio foco de atención, que luego se estrecha y posteriormente vuelve a ensancharse, y cada paso dura aproximadamente un minuto. Judith Soulsby, la colaboradora de Williams encargada de coordinar los trabajos de investigación en la Universidad de Gales durante los primeros ensayos clínicos de MBCT, explica que este ejercicio está diseñado para romper el bucle de retroalimentación que suelen perpetuar los desagradables efectos fisiológicos del estrés. «Nos sentimos estresados y nos estresamos aún más pensando en lo difícil que será todo o lo espantoso que fue todo –dice–. El mero hecho de tomarnos un respiro y hacer algo que tranquilice el cuerpo y calme la mente ayuda mucho.» Además, dice, el ejercicio contribuye a la «descentración» que está en el centro de la práctica mindfulness. «La idea consiste en salirnos de nuestra experiencia en lugar de vernos envuelta en ella, apartarnos y observar, pensando «ajá, esto es un pensamiento, esto es un hábito, esta es la emoción que experimento en este momento y está aquí en mi cuerpo, en mi pecho o mi estómago o en otro punto. Eso nos proporciona un lugar distinto donde percibir lo que experimentamos. No cambiamos necesariamente lo que ocurre, pero cambiamos la forma en que lo afrontamos.»

Soulsby, que actualmente tiene setenta y tantos años, sigue dirigiendo cursos y entrena a profesores en el Centro de Investigación y Práctica de Mindfulness de la universidad (y asiste periódicamente a retiros de meditación en el monasterio budista de Amaravati). Los resultados de los ensayos clínicos preliminares que ella ayudó a organizar en 2000 eran prometedores, y a lo largo de la siguiente década se realizaron más ensayos clínicos que confirmaron que MBCT era un medio eficaz de prevenir una recaída en la depresión. En 2011, Jacob Pier y Esben Hougaard, de la Universidad de Aarhus en Dinamarca, publicaron un análisis que recogía los resultados de seis ensayos aleatorios controlados en los que habían participado casi 600 voluntarios. Constataron que entre las personas que habían experimentado al menos un episodio de depresión grave, el hecho de seguir un curso MBCT había reducido el riesgo de una recaída en un 34 por ciento, comparado con las personas a las que se les había administrado un placebo o un tratamiento habitual. En el caso de las que habían sufrido tres o más episodios previos, el curso reducía el riesgo de una recaída en un impresionante 43 por ciento.

Estos y otros ensayos habían convencido al organismo consultivo de salud en el Reino Unido, el National Institute for Health and Care Excellence (NICE), para que recomendara, primero en 2004 y luego en 2009, que se ofreciera un curso de MBCT a las personas que actualmente están recuperadas pero que han experimentado tres o más episodios de depresión. Los médicos suelen tratar un episodio agudo con un antidepresivo, que la persona sigue tomando después de curarse, durante un periodo de entre seis meses y tres años, para prevenir una recaída. La MBCT proporciona una protección continuada cuando concluye este periodo, o antes, si la persona decide dejar de tomar el antidepresivo debido a sus desagradables efectos secundarios, como ansiedad, agitación o disfunción sexual. «Creo que uno de los grandes beneficios de la MBCT es que sigue protegiendo a las personas cuando dejan de tomar los antidepresivos», dice Segal. Las personas se ponen bien después de tomar una medicación antidepresiva, y luego, tras comentar las distintas opciones con su médicos, pueden unirse a un grupo MBCT y obtener una protección similar incluso después de dejar de tomar la medicación. Otra importante ventaja de la práctica mindfulness sobre los fármacos es que enseña unas habilidades vitales que siguen ofreciendo beneficios, mientras que un antidepresivo funciona solo mientras la persona toma las pastillas regularmente. Los beneficios de la MBCT van más allá de prevenir recaídas en la depresión, según afirma Willem Kuyken, profesor de psicología clínica en la Universidad de Oxford y director del Oxford Mindfulness Centre, «la práctica mindfulness hace que las personas se sientan más despiertas, más atentas, más receptivas en sus relaciones, más presentes para su compañero o compañera y sus hijos».

Quizás el hallazgo más extraordinario que han aportado los ensayos clínicos de la MBCT es que la meditación mindfulness ofrece numerosos beneficios a los adultos que han experimentado graves adversidades, abusos, malos tratos o abandono materno o paterno durante la infancia. En 2015, el ensayo clínico de la MBCT más definitivo hasta la fecha fue publicado en *The Lancet*. Dirigido por Kuyken, quien por esa época trabajaba en la Universidad de Exeter, en dicho ensayo participaron un total de 424 pacientes adultos que padecían una depresión grave recurrente, a quienes se les hizo un seguimiento durante dos años. Entre los pacientes que habían reducido o dejado de tomar su medicación antidepresiva y habían seguido un curso MBCT, un 44 por ciento había sufrido una recaída durante este periodo, mientras que un 47 por ciento de los que seguían tomando las pastillas habían sufrido una recaída. Aunque este pequeño beneficio de la MBCT, comparado con la terapia estándar basada en la medicación no era estadísticamente significativo, la ventaja era notable entre los pacientes que habían tenido una infancia traumática. Formaban el grupo de pacientes que se habían sometido a más tratamientos psiquiátricos en el pasado, incluyendo más ingresos hospitalarios. El primer episodio de depresión se había presentado antes; habían sufrido más episodios y habían intentado quitarse la vida en más ocasiones. Asimismo, la mayoría tenía una historia familiar de suicidios y enfermedades mentales. Entre este subgrupo de participantes, el índice de recaídas era de un 47 por ciento entre quienes habían dejado de tomar el antidepresivo y habían seguido un curso de MBCT, comparado con un 59

por ciento de quienes seguían tomando las pastillas. Otros estudios han arrojado unos resultados similares. Así, aunque no es una cura milagrosa, todo parece indicar que la MBCT ofrece unos beneficios apreciables a quienes han sufrido mayores adversidades desde sus primeros años de infancia.

Pedí a Kuyken que me explicara el motivo. «La premisa de la MBCT es que enseña a las personas a ser más conscientes de sus pensamientos y sentimientos negativos, de la reactividad cognitiva y de su tendencia a rumiar. Las personas más propensas a mostrar estas características son las que han padecido abusos o malos tratos –dice–. Pequeños mecanismos, tanto internos como externos, pueden desencadenar pensamientos de «no valgo nada», «la gente no me quiere», «se darán cuenta de mi incompetencia», unos pensamientos que pueden dar lugar a la depresión.»

No sabemos con certeza qué tiene la MBCT que ayuda a las personas más vulnerables a sufrir una recaída en la depresión a ser más resilientes, protegiéndolas contra futuros episodios. Las investigaciones que siguen llevando a cabo Kuyken y otros en estos mecanismos de riesgo y resiliencia quizá propongan el medio de perfeccionar la terapia para que resulte más efectiva. El desafío consiste en separar los beneficios que la mayoría de psicoterapias basadas en sesiones grupales tienen en común –como por ejemplo entablar amistad con otros pacientes y reducir el estigma de padecer una enfermedad mental– y los beneficios que son exclusivos de la MBCT. «Para alguien que padece un trastorno como la depresión que hace que te sientas diferente, solo y de alguna forma defectuoso, el mero hecho de estar en una habitación con catorce personas que se parecen mucho a ti –un constructor, una maestra, un médico, alguien que vive en mi calle–, describiendo las mismas experiencias que tú tienes, resulta muy potente en términos de reducir el estigma, de poner de realce un sentido común de humanidad», afirma Kuyken. Pero dice que los datos que sus colegas y él han analizado hasta la fecha sugieren que existen unos beneficios adicionales característicos de la MBCT, los cuales están propiciados por un aumento en la atención y concentración, unos cambios en el pensamiento rumiante y unos mayores niveles de compasión, tanto hacia uno mismo como hacia los demás.

En 2014, poco antes de una cumbre en Londres organizada por *The Economist* titulada «La crisis global de la depresión», entrevisté a uno de los principales oradores, Simon Wessely, presidente del Royal College of Psychiatrists y profesor de medicina psicológica en King's College London. Las estadísticas expuestas al comienzo de este capítulo son demoledoras. Le pregunté el motivo de que tantos de nosotros seamos vulnerables a la depresión, mientras que otros afrontan las vicisitudes que la vida les presenta inmunes a esta enfermedad. «La depresión no es una sola cosa y no tiene necesariamente una sola causa –me respondió–. Cuando doy clase, casi cada cinco segundos digo a mis alumnos: repetid la frase «los trastornos psiquiátricos son multifactoriales». Estas enfermedades tienen unas causas genéticas y ambientales complejas, dijo Wessely, pero añadió que un medio de prevenir la depresión en adultos que ha demostrado su eficacia es procurar un apoyo adicional a madres que desarrollan

una depresión posparto, un trastorno que aumenta el riesgo de que sus hijos padezcan también depresión más adelante. «El entorno en el que vives los primeros años de tu vida y la relación que tienes con tu madre influyen en la depresión infantil y la depresión adulta. Esto nos consta». Globalmente, una quinta parte de todas las madres desarrollan una depresión bien durante el embarazo o al año siguiente. La depresión materna es la segunda causa principal de enfermedad entre las mujeres, la primera causa son las infecciones y las enfermedades parasitarias. Otros factores durante la infancia hacen que las personas sean más propensas a la depresión cuando son adultas, como los abusos y malos tratos, un bajo estatus socioeconómico y la marginación social.

Las investigaciones en neuroimagenología aportan una evidencia tentativa de que el desarrollo anómalo de la red neuronal por defecto durante los primeros años de infancia, a consecuencia de este tipo de traumas, puede ser en parte responsable de una mayor vulnerabilidad a la depresión. Hemos visto que la hiperactividad en una determinada parte de esta red –las estructuras corticales de la línea media, lo que yo llamo el «app del Yo»–, desempeña un papel crucial en la excesiva rumiación que caracteriza la depresión. La mente errante tiende a gravitar hacia pensamientos autorreferenciales, que a menudo contienen emociones negativas, de modo que el hecho de no poder regular la actividad de la red neuronal por defecto puede significar que estas emociones inciden en la vida cotidiana. Los estudios de neuroimagenología han revelado que la red neuronal por defecto sigue desarrollándose –sus núcleos no están conectados por completo– en niños de entre siete y nueve años, por lo que su entorno puede desempeñar un papel crucial en este proceso. Según esta hipótesis, el haber tenido una infancia estresante debido a abusos o malos tratos «daña» la red de alguna forma durante su desarrollo, con consecuencias a largo plazo. El estrés crónico durante la infancia puede alterar los niveles de los factores de crecimiento neuronal, por ejemplo, que a su vez puede influir en la conectividad de la red. Estos cambios pueden hacer que una persona adulta sea más propensa a la rumiación y la depresión

Esto plantea la interesante posibilidad de que la práctica de la meditación mindfulness puede reparar estas conexiones defectuosas. Hemos visto que la MBCT funciona especialmente bien en los participantes que han tenido una infancia traumática. Asimismo, existen numerosas pruebas que indican que en el caso de personas que han padecido graves episodios de depresión, seguir un curso de MBCT las ayuda a rumiar menos, y que esto es lo que las protege de una recaída. No obstante, son precisos más trabajos de investigación en el tema para poder afirmar sin temor a equivocarnos qué cambios en el cerebro hace que algunas personas sean más vulnerables a la depresión que otras, y qué tiene la práctica mindfulness que hace que sea menos probable que su enfermedad se reproduzca. Una de las principales hipótesis es que al regular la actividad de la red neuronal por defecto mediante un control consciente, la meditación mejora la regulación emocional y el bienestar mental. Cabe pensar que este mismo mecanismo, que exploro más a fondo en el capítulo 10, «Extraordinarias y maravillosas», sea el factor común que hace que resulte eficaz para combatir la depresión, el dolor, el estrés y la ansiedad.

Las anomalías en la red neuronal por defecto han sido también relacionadas con otras enfermedades mentales, entre ellas el trastorno bipolar, la psicosis, el trastorno de estrés postraumático, el trastorno obsesivo–compulsivo (TOC) y el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), lo cual hace que confiemos en que la meditación pueda ser beneficiosa también para combatir estos trastornos. Se ha llegado a especular que la meditación podría ayudar a proteger el cerebro de una degeneración progresiva de la red neuronal por defecto, posiblemente como resultado de una prolongada hiperactividad a lo largo de la vida. En el capítulo 11, «Espejos mentales», abundo en este tema. A fecha de hoy, mientras escribo este libro, no hay pruebas suficientes (el tipo de pruebas que se obtienen solo mediante unos ensayos clínicos exhaustivos y bien controlados) de que la meditación mindfulness sea una estrategia o un tratamiento eficaz para aliviar cualquiera de estos trastornos, aunque se han realizado algunas investigaciones preliminares muy prometedoras.

Una intervención precoz que redujera la vulnerabilidad de los adolescentes a padecer una enfermedad mental, aunque fuera ligeramente, tendría un impacto tremendo en la salud futura de la población en general. La mayoría de problemas de salud mental, incluyendo la depresión, se desarrollan durante la adolescencia. Un 50 por ciento de los problemas de salud mental en adultos aparecen antes de los catorce años, y un 75 por ciento aparecen antes de los veinticuatro. En la actualidad Kuyken dirige el estudio más exhaustivo que se ha llevado a cabo hasta la fecha para averiguar si la práctica de la meditación mindfulness puede proteger a los adolescentes de desarrollar unas enfermedades mentales. El estudio durará siete años y participarán en él setenta y seis escuelas en el Reino Unido. El estudio desarrollado por los científicos en el Oxford Mindfulness Centre and University College London ha sido financiado por el Wellcome Trust con aproximadamente 6,4 millones de libras esterlinas. Dicho estudio monitorizará los efectos del Mindfulness School Project, un curso de diez semanas desarrollado específicamente que comprende una lección semanal de treinta minutos y una práctica de veinte minutos diarios en casa. A partir de 2016, aproximadamente 3.200 adolescentes de entre once y catorce años seguirán el curso, mientras que otros 3.200 recibirán lecciones personales estándar en materia de educación sanitaria y social. Ambos grupos serán monitorizados para comprobar su susceptibilidad a la depresión y su bienestar mental en general a lo largo de dos años. Otros 400 jóvenes de entre once y dieciséis años serán analizados por neurocientíficos del University College London antes y después del curso, para comprobar capacidad de autocontrol y regulación de las emociones. A algunos se les practicarán exploraciones cerebrales para identificar posibles cambios asociados.

«Una práctica mental que enseñe a los jóvenes a controlar su atención percatándose de cuándo debe responder a ciertos estímulos –unos estímulos con una profunda carga emocional como los exámenes o una dinámica social compleja– les ayudará a navegar a través de su vida estudiantil, pero también a través de la vida en general», dice Kuyken. Se apresuró a recalcar que el programa no aborda solo los desafíos negativos sino que aspira a ayudar a los jóvenes a desarrollar su potencial en el deporte o cualquier otra

actividad que les guste. «Para un adolescente que tiene que chutar un penalty, puede ser aterrador ver a sus compañeros observándole desde el borde del campo. El hecho de percatarse y ser capaz de controlar su atención, centrándose en lo que está haciendo en ese momento, es esencialmente una habilidad propia de la meditación mindfulness.

Incluso en ausencia de distracciones externas como los espectadores en un evento deportivo, es como si la red neuronal por defecto tratara constantemente de distraernos de lo que debemos hacer. A diferencia de las redes de atención y sensoriales del cerebro, que dirigen la percepción consciente y procesan la información que llega de dentro y de fuera del cuerpo para mostrarnos el mundo más o menos como es en estos momentos, la red neuronal por defecto se nutre de recuerdos para crear simulaciones mentales del pasado, posibles futuros, el yo autobiográfico y las perspectivas de otros. Evoca planes para las vacaciones, conversaciones y recreaciones de lo que vimos anoche en televisión, así como interminables repeticiones de fragmentos musicales. Pero las simulaciones no siempre coinciden con la realidad. A veces evoca rumiaciones, ansiedades y quimeras que pueden abocar a las personas vulnerables a una enfermedad mental. Como escribió Milton, «La mente hace su propio lugar, y en sí misma puede hacer un cielo del infierno, y un infierno del cielo». Basándonos en la evidencia de que previene la depresión en las personas más vulnerables, quizá deberíamos dedicarnos todos a practicar la meditación mindfulness a fin de asumir la perspectiva más celestial.

Unas horas después del amanecer, el padre de Yasa se presentó en el campamento de los monjes, tras seguir las características huellas que las zapatillas doradas de su hijo habían dejado en el barro. Estaba casi tan trastornado como lo había estado Yasa la noche anterior. Nadie sabía dónde estaba el joven. ¿Lo había visto Siddhartha? Antes de reunir a padre e hijo, Siddhartha le explicó la verdad sobre el sufrimiento y el camino que conducía a su cese, tras lo cual le dijo que era imposible que Yasa regresara a su antigua vida porque se había desprendido de todas las ataduras mundanas. Toda la riqueza y los placeres de Varanasi no podían seducirle. El padre de Yasa se entristeció al oír esto, pero comprendió que no podía hacer ni decir nada para disuadir a su hijo. De modo que hizo lo que cualquier padre sensato habría hecho en sus circunstancias: invitó a Buda a almorzar.

Este esquema se repetiría una y otra vez durante las semanas y los meses sucesivos, cuando se propagó por la ciudad la noticia de que había un maestro inspiracional que vivía a los pies de una higuera de Bengala, en el parque de ciervos, con su creciente banda de monjes. Acudían personas de la ciudad para oírle predicar el Dhamma, unas enseñanzas nuevas y radicales que cuando uno las asimila ponen fin al sufrimiento que acecha a todos los seres desde que nacen hasta que mueren, incluso a los ricos y privilegiados. Centenares de mujeres y hombres se convirtieron en discípulos laicos después de oírle impartir sus enseñanzas, y muchos hombres (aún no existía una orden de monjas) renunciaban a su antigua vida, se cortaban la barba, se afeitaban la cabeza y se vestían con una túnica de color amarillo. Todos se refugiaban en Buda, el Dhamma y

el Sangha.

Según las escrituras, en el mundo había en ese momento sesenta y un seres iluminados. Cuando finalizó la época de las lluvias, Siddhartha los convocó a todos y les habló. Dijo que iba a enviar a cada uno de ellos solo –no viajarían en parejas– para que difundieran la palabra a lo largo y ancho del país, autorizándoles a ordenar a novicias y monjes. «Partid, monjes –les dijo–, y viajad por el bien y la felicidad de las personas, por compasión por el mundo, por el beneficio, el bienestar y la felicidad de dioses y hombres.

Meditación guiada: reinicia tu ordenador en tres pasos

Se trata de un método conocido como «Un respiro de tres minutos», desarrollado como parte de la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT). Es un ejercicio muy útil para eliminar el estrés y concentrar tu mente, que puedes practicar en cualquier lugar. La meditación es lo bastante breve para que puedas practicarla durante una pausa para tomarte un café o descansar, por lo que es ideal para aliviar la irritación, la hostilidad, la ansiedad y la tensión que acumulas en una jornada complicada.

Cuando me hablaron por primera vez de esta minimeditación, me recordó un viejo ordenador de oficina que necesita ser reiniciado cada vez que el procesador se atasca debido al cúmulo de aplicaciones que intenta utilizar simultáneamente. Cuando llamas a un técnico en informática, generalmente lo primero que te pregunta es: «¿Ha probado apagarlo y volver a encenderlo?» Bromas aparte, es un excelente consejo tanto para tu viejo ordenador de sobremesa como para la mente humana. Al igual que cuando reinicias un ordenador, esta meditación puede eliminar el desorden que afecta a tu PC, haciendo que lo veas todo con más claridad. Te ayuda a recobrar la perspectiva y a que tu cerebro funcione con más comodidad, eficacia y armonía.

El formato de esta minimeditación ha sido comparado con un reloj de arena: inicialmente su foco de atención es amplio, luego se estrecha concentrándose en un punto y posteriormente vuelve a ensancharse. Cada uno de los tres pasos dura aproximadamente un minuto, pero puedes concederte más o menos tiempo en caso necesario.

Primer paso: céntrate en el momento presente

Tanto si estás sentado o de pie, adopta una postura relajada, erguida y atenta. Si es posible, cierra los ojos. Concéntrate en tu mente y tu cuerpo, reconociendo los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales que están presentes en este momento sin tratar de modificarlos. Recuérdate que todos estos componentes de tu experiencia en el momento presente son unos eventos mentales transitorios.

Segundo paso: concentra y focaliza tu atención

Concentra tu atención y focalízala en la sensación de la respiración a medida que entra y sale de tu cuerpo a través de tus fosas nasales. Utiliza la respiración para afianzarte en el momento presente. Dedicar unos momentos a percibir la sensación de tu diafragma y tu abdomen conforme se expanden y contraen de modo sincronizado. Mientras sigues el movimiento de tu respiración entrando y saliendo de tu cuerpo, observa cómo la tensión en tus músculos se relaja y los huesos se acomodan en sus articulaciones. Permítete gozar de estas sensaciones de relajación. Cuando tu mente empiece a divagar, como probablemente ocurrirá, concédela amablemente de regreso a la respiración.

Tercer paso: amplía la atención

Conduce tu atención en una visita guiada por todo tu cuerpo: el rostro, los hombros, el pecho, el abdomen, las piernas, los pies, las manos, los brazos y los hombros. Si notas alguna sensación incómoda en un punto, céntrate temporalmente en él. Recuerda que no tratas de reprimir las sensaciones desagradables, sino que quieres llegar a conocerlas y hacerte amiga de ellas. ¿Qué sientes al experimentarlas tal como son, sin tratar de explicarlas ni reprimirlas? Imagina que con cada inhalación y exhalación respiras dentro y fuera de la sensación. Cuando hayas hecho las paces con esta sensación, amplía tu atención fijándola en todo tu cuerpo y toma nota de cómo lo sientes aquí y ahora. Aquí es donde deseas estar.

Adoradores del fuego

Ni un torrente de oro puede sofocar las pasiones: el hombre sabio conoce que las pasiones son transitorias y dejan una estela de dolor.

El Dhammapada,
verso 186.

Nos encontramos en la cima de una colina rocosa e inhóspita en la orilla occidental del río Neranjara, en Uruvela, a pocos kilómetros río abajo del lugar donde Siddhartha alcanzó la iluminación. A nuestro alrededor sobre la cima llana, ocupando casi cada metro cuadrado de roca y tierra roja, hay una nutrida multitud de ascetas. Hay al menos un millar de hombres sagrados, la mayoría de los cuales lucen *dhortis*, y de su hombro izquierdo cuelga una trenza sobre su pecho desnudo. Algunos están apiñados en unos grupos, absortos en una airada discusión, otros están sentados incómodamente en unas piedras, apurando los restos de su escasa comida, y otros se abren paso a través de la multitud, descalzos, en busca de un lugar estratégico.

Son los adoradores del fuego llamados jatilas, unos ermitaños que viven en el bosque junto al río practicando yoga y los antiguos ritos védicos. Atienden las tres llamas sagradas, quemando ofrendas de arroz integral a sus dioses al amanecer y al anochecer, y en los meses de invierno se sumergen en las aguas heladas del Neranjara para purificar su alma. Tres colonias de estos ermitaños que habitan en los bosques, encabezadas por tres hermanos carismáticos, se han congregado para esta reunión en la colina. La mayoría luce las características trenzas enmarañadas de los ascetas, pero algunos se han afeitado recientemente el cráneo, en el que se observan unas gotas de sangre reseca. Su pálida tez contrasta con el marrón oscuro de sus curtidos rostros. El hecho de afeitarse el cráneo es una especie de traición, una muestra de repudio de la forma de vida ascética, pero estos hombres guardan silencio y se niegan a responder a mis preguntas.

Las cabezas rapadas es tan solo uno de los muchos y preocupantes rasgos con los que adoradores del fuego han tenido que bregar durante los últimos días. El líder de la colona más grande, Kassapa, es un brahmán altamente respetado que se dice que ha caído bajo el influjo de un sabio perteneciente al clan de los *shakya* en el norte, un hombre que ni

siquiera es un brahmán. Lo más chocante es que se rumorea que Kassapa y sus sirvientes han permitido que los tres fuegos sagrados se apagaran y han arrojado sus trenzas ceremoniales y el resto de la parafernalia de culto al río. Unos testigos de toda confianza han visto los objetos sagrados flotando río abajo. Los jatilas se han reunido sobre la colina de Gayasisa para exigir una explicación.

Una ola de silencio rompe sobre la colina y todos se vuelven para averiguar el motivo. Los tres hermanos, líderes de las tres colonias, acaban de aparecer en la cima de la escalera de piedra que da acceso a la colina desde la llanura, y Siddhartha Gautama camina frente a ellos. Los jatilas se apartan ante él mientras Siddhartha trepa hacia lo alto de colina, Tiene las palmas unidas junto a su pecho en señal de saludo y los abraza a todos sonriendo. Presenta mejor aspecto que cuando Yasa se encontró con él hace unas semanas. Ha ganado peso y sus mejillas han recuperado el color, y luce una túnica confeccionada con un corte de basto tejido teñido del color de la tierra. Él también se ha afeitado la cabeza. Algunos le dan una mano para ayudarle a subirse sobre una tabla de piedra a modo de plataforma y se apartan para dejarle espacio. Un millar de adoradores del fuego se sientan simultáneamente y esperan a que Siddhartha tome la palabra.

«Jatilas –dice con voz serena y autoritaria–, todo está ardiendo. Los órganos sensoriales y los objetos de los sentidos están en llamas, las percepciones están en llamas, los sentimientos están en llamas, los pensamientos y la conciencia están en llamas. Arden con los fuegos del deseo, el odio y la falsa ilusión, y en tanto los fuegos encuentren combustible con que alimentarse, seguirán ardiendo y habrá muerte, podredumbre, dolor, lamentaciones, sufrimiento, desesperación y tristeza. Hermanos, un discípulo erudito y noble que comprenda esta verdad recorrerá el camino óctuple de la santidad. Desconfiará de sus ojos, de todos sus sentidos, de sus pensamientos y sus ideas. Cuando ya no se aferre a estas cosas, los fuegos del deseo, el odio y la falsa ilusión se apagarán. Se despojará del egoísmo y alcanzará el bendito estado del *nibbana*.»

Los adoradores del fuego permanecen en silencio largo rato, meditando en lo que acaban de oír. Luego, unos pocos empiezan a murmurar. Otros hacen lo propio, pronunciando unas palabras al unísono. A medida que otros se unen al coro de voces, está claro que repiten el sermón, memorizándolo. Mientras están absortos en esa tarea, Siddhartha se baja de la plataforma de piedra y se dirige hacia el camino que discurre por la ladera. Al pasar entre los jatilas, estos inclinan la cabeza.

El desenlace podría haber sido muy distinto. Decir a una airada multitud de adoradores del fuego que «todo está ardiendo» podía ser un golpe maestro psicológico o un desastre diplomático. Resultó ser un inspirado sermón porque, según afirma la leyenda, un millar de jatilas se convirtieron en monjes budistas al oír lo que dio en llamarse el Sermón del Fuego, la tercera enseñanza o «disertación» pronunciada por Siddhartha después de su iluminación. En el sermón, compara los cinco componentes de la existencia humana –el mundo físico, nuestros órganos sensoriales, las percepciones, los sentimientos agradables y desagradables, los pensamientos y la conciencia– con unos haces de leña. Dice que

todo arde debido a la falsa ilusión, el odio y el deseo. Según la teoría budista, estas poderosas fuerzas son la causa del sufrimiento. Empieza con la falsa ilusión de que todos somos una isla o un «Yo» distinto de todo y de todos en el mundo. Esto nos lleva a aferrarnos tenazmente a las cosas que ambicionamos y odiamos, lo que nos impide conseguirlas. La metáfora del fuego resulta más clara en la versión de la historia escrita en pali, la lengua antigua de la India, porque la palabra que describe los cinco componentes de la experiencia humana es *khandas*, que significa también «montones» o «haces», y la palabra «aferrar» es *upadana*, que significa también «combustible». El significado literal de *nibbana* es «extinguirse» como una llama. De modo que la lección que los jaitilas debían asimilar era que si dejaban de aferrarse codiciosamente a los objetos de los sentidos y la mente, su sufrimiento cesaría. Los «tres fuegos» del deseo, la aversión y la falsa ilusión constituían una analogía un tanto descarada, debido a los tres fuegos sacrificiales que los sacerdotes védicos mantenían siempre encendidos.

En cierto sentido, todos somos adoradores del fuego, puesto que dedicamos nuestra vida a alimentar las llamas de nuestras pasiones. Estamos programados por la selección natural a perseguir los placeres de la comida y el sexo, aspiramos a alcanzar un elevado estatus social y defendemos agresivamente lo que creemos que es nuestro. En un entorno como una ciudad próspera –o un palacio real–, donde la comida y otros recursos son más abundantes que en las herbosas llanuras de África, donde apareció nuestra especie, nuestras pasiones arden de forma descontrolada como una zarza en llamas debido a la abundancia de combustible. Además de ofrecer comida en abundancia, la aparición de la agricultura, aproximadamente mil años A.E.C., propició la fabricación en serie de materiales altamente inflamables que arrojar sobre el fuego: sustancias adictivas como alcohol, nicotina, opiáceos y cocaína. Ser víctima de una adicción es como deslizarse sobre una montaña rusa de deseo compulsivo, gratificación y síndrome de abstinencia, tanto si nuestra pasión es por algo inocuo como la cafeína; una sustancia que puede matarnos a la larga como el tabaco; o una droga tan adictiva y que incide de forma tan negativa en nuestro comportamiento como la heroína o la metanfetamina, que acorta sensiblemente nuestra esperanza de vida, bien directamente, debido a una sobredosis, o indirectamente, debido a un acto violento o una infección viral mortal a través de una aguja hipodérmica. En nuestro paraíso de necios, que ofrece abundantes recursos, pagamos un elevado precio hasta por nuestras adicciones más «moderadas». El tabaco causa más de 5 millones de muertes al año en el mundo, y el precio económico del alcoholismo se cifra entre un 1 y un 3 por ciento de media del producto interior bruto de cada país.

Por supuesto, no se trata solo de sustancias químicas. Las actividades pueden ser también adictivas. Guardo un vivo recuerdo infantil de la ruidosa sala de juegos de South Parade Pier en Southsea, en la costa meridional de Inglaterra: el aroma dulzón de las palomitas de maíz, la gastada alfombra roja, las luces brillantes y los sonidos de la feria. Fue allí, durante unas vacaciones familiares en los años setenta, que mi hermana y yo nos aficionamos al juego. No podíamos jugar con las máquinas tragaperras –no éramos lo bastante altos para tirar de las palancas–, pero pasamos una hora muy emocionante

apostando a qué caballo de cartón ganaría el Derby, introduciendo en la ranura de la máquina las preciadas monedas que nos habían dado para gastar durante las vacaciones. Después de cada excitante carrera, los caballos retrocedían a gran velocidad por las pistas hacia donde habían partido, como invitándonos a probar suerte de nuevo. Bastó que ganáramos una o dos veces cada diez carreras para que nos «engancháramos» al juego. Al día siguiente regresamos para seguir jugando y apostando en la misma máquina hasta que nos gastamos el último penique. Si nuestros padres no se hubieran puesto firmes, negándose a adelantarnos el dinero de nuestra paga que les rogamos que nos dieran, a estas horas nuestra familia estaría hasta el cuello en deudas de juego.

Bromeo solo a medias. Este es un vicio que empieza joven: un estudio realizado en 2013 constató que un 15 por ciento de chicos y chicas entre once y quince años en el Reino Unido habían jugado la semana anterior. Y es un hábito que se agrava en el caso de una significativa minoría: entre la población adulta del Reino Unido en 2010, casi un 1 por ciento o aproximadamente 415,000 adultos eran «jugadores problemáticos», según otro estudio. Las oportunidades de aficionarse a costosos juegos adictivos han proliferado en la última década debido a la aparición de las terminales de apuestas con cuotas fijas y, por supuesto, Internet, los smartphones y las tablets.

Al principio, la droga o la actividad resulta enormemente placentera, pero a fuerza de repetir la experiencia cada vez nos cuesta más alcanzar el mismo «subidón», hasta que –suponiendo que caigamos tan bajo– nuestra única motivación es aliviar el intenso malestar que nos produce nuestro deseo compulsivo y el síndrome de abstinencia. Los circuitos de recompensa de nuestro cerebro nos inducen a creer que más siempre es mejor, un plato más grande de sabrosa comida, un compañero o una compañera más atractivo o atractiva, más dinero en el banco, un coche más espectacular, más éxito a los ojos del mundo, pero nunca nos sentimos plenamente satisfechos. Estamos atrapados en lo que los psicólogos llaman «una cinta de correr hedónica», donde la novedad de cualquier experiencia pasa y el «subidón» que obtenemos de ella disminuye. La cinta de correr adquiere más velocidad por lo que tenemos que correr más deprisa, consumiendo más o teniendo que buscar unas fuentes alternativas de placer para permanecer en el mismo lugar. Las recompensas que obtenemos de cualquier cosa placentera acaban asumiendo una normalidad cotidiana (los ganadores de lotería y las parejas recién casadas saben a qué me refiero). Esto no representa un problema, pero las cosas empiezan a torcerse cuando tratamos de mantener el placer que nos proporciona drogarnos, el juego o los atracones de comida. Nos convertimos en «fantasmas famélicos» según la evocadora imagería de la psicología budista, unas trágicas criaturas que vagan por uno de los seis reinos inferiores de la existencia, incapaces de satisfacer su constante ansia. Los vemos en los muros de los templos con unos vientres hinchados pero unas bocas tan pequeñas y unos cuellos tan delgados que no llega ningún alimento a sus estómagos. En el «jardín infernal» en Wat Phai Rong Wua, en Suphanburi, Tailandia, aparecen en forma de unas estatuas de madera tallada de unas figuras blancas y demacradas de seis metros de altura con sonrisas cavernosas.

El budismo nos aconseja que nos desprendamos de toda ansia o deseo, de la necesidad de aferrarnos a las experiencias placenteras y alejarnos de las dolorosas o desagradables. Pero la religión reconoce también que algunos deseos son saludables. En 2013, en un diálogo sobre adicciones entre el Dalai Lama y unos científicos en Dharamsala, India, su santidad observó que los deseos saludables son indispensables para alcanzar cualquier objetivo digno, incluso los objetivos nobles de un monje. Sin el deseo, dijo, no existe el entusiasmo, ni la acción, ni el progreso. «Sin el deseo, ¡creo que nos quedaríamos dormidos!» bromeó, fingiendo caer de lado en su silla para recalcar su argumento. Los budistas creen que existe una vía intermedia entre la renuncia total y el abuso. A fin de cuentas, de haber rechazado Buda el cuenco de leche de arroz que le ofrecieron en Uruvela, habría muerto de hambre y nosotros no habríamos llegado a conocerlo. El neurotransmisor llamado dopamina activó los circuitos de recompensa en su cerebro, generando la motivación de comer y perseguir su objetivo espiritual. La dopamina es liberada por el núcleo accumbens, un grupo de neuronas situado debajo de la corteza cerebral que los neurocientíficos han apodado «centro del placer». La adicción se produce cuando una droga como la cocaína penetra en el organismo y mantiene el interruptor en posición de «encendido», inundando la mente con una sensación de intenso bienestar y el convencimiento de que podemos conseguir prácticamente cualquier cosa. A base de repetir la experiencia, sin embargo, la intensidad del «subidón» disminuye mientras que el ansia aumenta y la capacidad de la mente de tomar decisiones racionales se debilita. El Dhammapada describe cómo estas ansias aumentan hasta que nos perdemos en «un bosque de deseos compulsivos».

En la cima de la colina, Buda habló sobre el sufrimiento causado por los deseos compulsivos, pero ¿acaso propuso una solución práctica? ¿Era el Sermón del Fuego solo una llamada de atención para que ejerciéramos el autocontrol, o había descubierto el sabio de Shakyá algún antídoto? Las pistas podrían hallarse en su cerebro: basándonos en los estudios IRM de monjes actuales, es posible que el cerebro de Siddhartha mostrara una actividad excepcionalmente baja en su red neuronal por defecto, no solo cuando meditaba sino en estado de reposo. Como hemos visto, la red neuronal por defecto se activa por sí misma cuando no estamos centrados en realizar una determinada tarea mental o física. Como una máquina del tiempo incorporada, envía nuestra mente hacia el pasado, recreando ciertos eventos e interacciones sociales, o hacia el futuro para imaginar conversaciones y experiencias que aún no se han producido. Asimismo, desempeña un papel central en cómo nos vemos a nosotros mismos y nos identificamos con otras personas.

La red neuronal por defecto puede conducirnos a extraordinarias aventuras de la mente: es responsable de algunas de las mayores obras maestras de nuestra especie, posibilitando proezas de creatividad y la planificación que son nuestro signo distintivo. Sin la red neuronal por defecto del cerebro, no existirían las pirámides, los sonetos de Shakespeare ni el gran colisionador de hadrones. Pero tiene también un lado oscuro. En el capítulo anterior hemos explorado su relación con los trastornos de la ansiedad y la depresión y su posible papel en el trastorno del déficit de atención con hiperactividad

(TDAH), y hemos visto cómo la técnica basada en mindfulness ayuda a reducir su actividad. Al parecer, la red neuronal por defecto puede estar también relacionada con la drogadicción, aunque no a través de las divagaciones de la mente sino por el papel que quizá desempeña en la experiencia de sentirnos personalmente involucrados o «atrapados» en una sensación corporal como el ansia de drogarse. Esto es esencialmente a lo que se refieren los budistas cuando hablan de las ataduras y los apegos, y creen que el principio es también aplicable a los pensamientos y las ideas. Según este criterio, la forma de poner fin al sufrimiento es «desprendernos» de nuestras ataduras. Por supuesto, este concepto no es exclusivo del budismo. Los clásicos hindúes tienen mucho que decir acerca de los peligros de las ataduras y la importancia de renunciar a ellas. Cuando le pidieron que resumiera lo que había aprendido a lo largo de su vida en menos de veinticinco palabras, Mahatma Gandhi respondió: «¡Puedo hacerlo en tres!» A continuación citó el Isha Upanishad: «Renuncia y goza».

Comparado con personas que no meditan, el cerebro de Siddhartha sin duda mostraría mucha menor actividad en uno de los componentes principales de la red neuronal por defecto, esto es, la corteza cingulada posterior. Otras partes de su cerebro debían de ejercer un firme control cognitivo sobre ella. Esto es lo que Judson Brewer, un neurocientífico de la University of Massachusetts Medical School descubrió cuando comparó las imágenes cerebrales de personas que llevaban practicando la meditación más de diez años –acumulando un promedio de más de diez mil horas– con las de los sujetos de control que no meditaban. Comprobó que en personas que meditan, la actividad de la corteza cingulada posterior tenía una mayor correlación con la actividad en las regiones cerebrales involucradas en el control cognitivo y detección de conflictos entre diversas tareas mentales (la corteza prefrontal dorsolateral y la corteza cingulada anterior o CCA, respectivamente), sugiriendo que estas regiones ejercen una poderosa influencia sobre ella. Otros investigadores han hallado una mayor concentración de materia gris (cuerpos neuronales) en la corteza cingulada posterior de los meditadores, lo que posiblemente significa que existen más interconexiones con otras partes del cerebro que contribuyen a frenar su actividad.

¿Pero qué nos dicen estas insólitas características de los cerebros de meditadores experimentados? Aún tenemos mucho que aprender sobre el papel que desempeña la corteza cingulada posterior, pero sabemos que está hambrienta de energía, que está bien conectada con otras regiones cerebrales y que desempeña un papel en el aprendizaje y la capacidad de identificarse con recuerdos autobiográficos. Forma parte integrante de las estructuras corticales de la línea media del cerebro, la «app del Yo». Si la corteza cingular posterior fuera una persona, sería una amiga un tanto intensa que insiste en traer su álbum de fotos familiares a la primera oportunidad. Además de estar íntimamente relacionada con crear nuestro sentido del yo, sabemos que la corteza cingulada posterior entra en acción cada vez que nuestra mente empieza a divagar, y que se calma cuando nuestra atención está absorta en una tarea cognitiva relativamente complicada, como una ecuación matemática mental o un videojuego. Pero la corteza cingulada posterior está también involucrada en el complejo mecanismo cerebral asociado a los deseos

compulsivos. Los investigadores del Medical College of Wisconsin en Milwaukee comprobaron que la corteza cingulada posterior se activaba en consumidores de cocaína cuando miraban una película de dos hombres hablando sobre drogas y que al parecer fumaban crack, pero no en sujetos de control que no eran adictos a esta droga. Curiosamente, una película sexualmente explícita activaba la misma área tanto en los adictos como en los sujetos de control, lo que llevó a los científicos a sugerir que también desempeña un papel en la respuesta del cerebro a los deseos normales y que no solo está involucrada en la drogadicción. Los investigadores indican que la corteza cingulada posterior también se activa cuando las personas tienen sed.

Unos neurocirujanos en Francia han aportado pruebas de su relación con la adicción a la nicotina. En 2010 informaron del caso de una mujer de treinta y cinco años que fumaba desde los diecisiete. Fumaba más de dos cajetillas diarias (su primer pitillo solía encenderlo cinco minutos después de despertarse) y no tenía la menor intención de dejar el tabaco. Entonces sufrió un ictus. Se recuperó bien después de una intervención quirúrgica de urgencia y de unos días en la unidad de cuidados intensivos, y afirmó que había perdido las ganas de fumar, aunque negó que fuera el ictus lo que la indujo a dejar el tabaco. Una exploración cerebral reveló una lesión en su corteza cingulada posterior derecha. Los médicos escribieron un año más tarde informando de que no había vuelto a fumar. Fue un hecho aislado –un cambio en esta parte del cerebro es muy raro– pero, junto con otras pruebas, coloca a la corteza cingulada posterior en lo alto de la lista de elementos sospechosos de regir el complejo mecanismo de la adicción. Brewer cree que, en tanto que nódulo clave de la red neuronal por defecto, contribuye a la adicción creando la sensación de estar personalmente involucrado o «atrapada» en un deseo compulsivo. La Yale Therapeutic Neuroscience Clinic donde trabaja Brewer utiliza el entrenamiento de mindfulness para ayudar a fumadores a vencer su necesidad de nicotina, y otros investigadores exploran su eficacia en otras formas de drogodependencia y alcoholismo.

En el capítulo 5, «El hombre que desapareció», nos encontramos por primera vez con el profesor Brewer, en el contexto de cómo el cerebro crea nuestra sensación de mismidad. Brewer empezó a practicar la meditación en 1996, cuando atravesaba una difícil época personal a raíz de la ruptura de una relación. «Llegué a la meditación a través de mi propio sufrimiento –me dijo–. Estaba comprometido para casarme cuando empecé a estudiar en la facultad de Medicina y mi novia y yo rompimos. Yo no podía dormir. Leí un libro sobre mindfulness escrito por Jon Kabat-Zinn, *Vivir con plenitud las crisis*, que me ayudó mucho.» Le pregunté a qué se refiere cuando habla de la sensación de sentirse uno «atrapado» en una experiencia emocional difícil y el posible papel de la corteza cingulada posterior en esto y en las adicciones. «Cuando nos sentimos nerviosos en presencia de alguien, cuando estamos enfadados con alguien o cuando estamos asustados, significa que estamos atrapados en una experiencia –me explicó–. Nuestro campo visual se estrecha y nos sentimos tensos. Hay unos estudios rigurosos que sugieren que cuando mentimos, cuando nos sentimos culpables, cuando estamos furiosos, cuando soñamos despiertos, la corteza cingulada posterior está involucrada en

estas emociones». Brewer no sugiere que la corteza cingulada posterior sea el único factor responsable –cuanto más datos conocemos sobre el cerebro, más comprendemos que su operación depende de una red interconectada de distintas regiones–, pero dice que podría ser un útil «marcador centinela» de este tipo de actividad cerebral. Cabe notar que la *sensación física* de un deseo compulsivo –a diferencia de la experiencia de sentirse atrapado en él– está asociada a la recompensa cerebral de dopamina centrada en el núcleo accumbens.

Pregunté a Brewer en qué sentido podía contribuir la técnica basada en mindfulness a aliviar un deseo compulsivo. Me explicó que los fumadores que acuden a su clínica aprenden algo que va en contra de sus instintos cada vez que sienten el deseo de encender un cigarrillo. Al igual que con el programa de reducción de estrés y relajación basado en mindfulness (MBSR), desarrollado originalmente por Kabat-Zinn para pacientes que padecían un dolor crónico e intratable, se les pide que centren toda su atención en él, en lugar de evitarlo o distraerse de la sensación.

«¿De modo que los fumadores y las personas que padecen dolor tienen que armarse de valor y afrontar las sensaciones desagradables que experimentan?», pregunté.

Brewer se apresuró a corregirme. «Afrontar las experiencias desagradables es lo que solemos hacer en Occidente. Ya sabes, «voy a pelearme contigo». En el caso de la técnica basada en mindfulness, enseñamos a la gente a utilizar la «curiosidad». Si eres capaz de mostrar curiosidad respecto de las sensaciones que te producen tus deseos compulsivos, dejan de ser desagradables, porque la curiosidad en sí misma es algo grato.» Este cambio de perspectiva –de tomarse las cosas personalmente a contemplarlas de forma desapasionada sin involucrarse en ellas o sentirse atrapado en ellas– es fundamental en todas las técnicas basadas en mindfulness. Es un cambio de punto de vista que parece reflejarse en el cerebro de las personas que meditan. Al utilizar una atención focalizada para reducir la actividad de la corteza cingulada posterior y el resto de la red neuronal por defecto, empiezan a procesar las sensaciones corporales de una forma más desapasionada. Es casi como si las etiquetas de «yo» que nuestro cerebro insiste en pegar en cada experiencia perdieran en parte su adherencia.

En la clínica de Brewer tratan de inducir este cambio en los fumadores que desean desesperadamente dejar el tabaco pero no consiguen dominar su deseo compulsivo. «En realidad se trata de percatarse cuando aparecen estas sensaciones corporales –me explicó Brewer–. ¿Es una tensión, una tirantez, una sensación abrasadora? Se trata de que las personas comprendan que estas sensaciones pueden hacer que desarrollen un cáncer. Entonces miran su cajetilla de tabaco y dicen, «¿por qué estoy haciendo esto?»» Cuando los fumadores comprenden que los deseos compulsivos son meras sensaciones corporales en lugar de un imperativo personal de alimentar su deseo compulsivo, están más preparados para afrontarlos. Al menos, esa es la teoría. ¿Funciona? En un estudio publicado en 2011, Brewer y sus colegas reclutaron a ochenta y ocho hombres y mujeres dependientes de la nicotina que fumaban unos veinte cigarrillos al día y querían dejarlo (habiéndolo intentado y fracasado un promedio de cinco veces en el pasado). Fueron

distribuidos de forma aleatoria en dos grupos. Uno fue instruido en la técnica mindfulness y el otro se sometió al programa desarrollado por la American Lung Association's Freedom From Smoking, el tratamiento por excelencia para dejar el tabaco, que consiste en enseñar a los fumadores unas estrategias para ayudarles a controlar su comportamiento y reducir el estrés. Ambos tipos de terapia comprendían ocho sesiones de entrenamiento repartidas a lo largo de cuatro semanas, además de practicar en casa, y su éxito era calibrado por el número de cigarrillos que los participantes en el programa decían que fumaban cada día antes del periodo de tratamiento, al final y al cabo de trece semanas. Estos informes personales eran contrastados midiendo la cantidad de monóxido de carbono en el aliento de los pacientes, una medida objetiva y fiable de cuántos cigarrillos fumaban realmente.

Los resultados indicaban que los fumadores que habían sido instruidos en la técnica mindfulness tenían más éxito a la hora de reducir su consumo de cigarrillos y era más probable que dejaran el tabaco al final del tratamiento. Tres meses más tarde, un 31 por ciento del grupo que había sido instruido en la técnica mindfulness seguía sin fumar. Este dato quizá no parezca llamativo, pero entre los que se habían sometido al programa Freedom From Smoking, solo un 6 por ciento seguía sin fumar tres meses más tarde. Los participantes del grupo mindfulness mantenían unos diarios en los que anotaban el número de veces que practicaban, y por cada día adicional de práctica formal por semana, fumaban un promedio de 1,2 cigarrillos menos al día. Esto se denomina «dosis-respuesta» –cuanto más practicaban, mejor era el resultado–, y en un ensayo clínico constituye un claro indicador de que es el tratamiento y no otra cosa lo que produce los beneficios observados. En el caso de quienes se sometían al programa Freedom From Smoking, sin embargo, no existía una correlación entre la cantidad de tiempo que practicaban en casa y el resultado.

Brewer y sus colegas tenían curiosidad por averiguar si la técnica basada en mindfulness funcionaba como ellos creían –ayudando a los fumadores a resolver su ansia de nicotina–, de modo que llevaron a cabo otro análisis de los datos. Los fumadores instruidos en la técnica mindfulness habían informado sobre sus niveles de ansia y consumo de cigarrillos antes del estudio, al final del tratamiento y durante las entrevistas de seguimiento. Cuando los científicos analizaron la relación entre el número de cigarrillos que fumaban y sus niveles de ansia, observaron un esquema muy revelador. Al principio del estudio existía una clara correlación entre las ansias y el hecho de fumar (dicho de otro modo, cuanto más deseo de ingerir nicotina, más cigarrillos fumaban). Pero al final del tratamiento y durante las sesiones de seguimiento, la correlación era más tenue. Al parecer, lo que sucedía era que en lugar de reducir su deseo de fumar, el entrenamiento de mindfulness ayudaba a los participantes a tolerar sus ansias en lugar de apresurarse a encender un cigarrillo. El nivel de ansia empezó a disminuir solo en las semanas y meses posteriores al periodo de tratamiento, y solo entre los que habían conseguido permanecer abstinentes. Entre los que habían empezado a fumar de nuevo, el deseo compulsivo se había hecho más intenso.

Este es el problema con las adicciones: los hábitos son muy arraigados. Los fumadores que han dejado el tabaco conocen bien las ansias que reaparecen cuando están en presencia de otros fumadores; en determinados momentos del día, como después de las comidas o durante una pausa para tomarse un café, cuando solían encender un cigarrillo; o cuando están estresados. En el pasado, han aprendido a asociar estos desencadenantes ambientales e internos con los efectos emocionales positivos de fumar –el disfrute social, las sensaciones calmantes, el «subidón» químico–, y el alivio de las sensaciones desagradables del deseo compulsivo. Esto se denomina condicionamiento operante. En los años veinte, el psicólogo B.F. Skinner diseñó una caja experimental para determinar el comportamiento de animales de laboratorio. Lo llamó su cámara de condicionamiento operante, que más tarde fue conocida simplemente como la caja de Skinner. Esencialmente, se trata de un microcosmos que muestra cómo el medio determina el comportamiento. En primer lugar, Skinner demostró que podía adiestrar a una rata para que oprimiera una palanca con el fin de recibir una bolita de comida. Posteriormente la adiestró para que lo hiciera cada vez que se encendía una luz dentro de la caja. Oprimir una palanca en respuesta a una luz no forma parte de la conducta «natural» de una rata, al igual que encender el extremo de un tubo de papel lleno de hojas secas e inhalar el humo no forma parte del nuestro, pero el animal había aprendido a asociar este mecanismo y ese comportamiento con el placer de comer.

Los intensos efectos placenteros de una droga o una conducta adictiva son recordados en una parte del cerebro llamado hipocampo, y la descarga de dopamina que desencadenan prepara la amígdala para asociarlos a unos determinados estímulos. Los psicólogos lo denominan «respuesta condicionada». Por ejemplo, los fumadores aprenden por experiencia a asociar todo tipo de mecanismos cotidianos internos y externos –como la sensación física de estrés, o incluso el sabor del café– con la experiencia de encender un cigarrillo y sentir su cuerpo inundado de nicotina, que alivia el estrés y proporciona placer. Esto quizás explique por qué aunque aproximadamente un 70 por ciento de fumadores aseguran que quieren dejar el tabaco, menos de un 6 por ciento alcanzan ese objetivo cada año. Un índice de éxito igualmente bajo se da entre personas que tratan de abandonar su adicción a drogas ilegales o al alcohol. En Estados Unidos, solo aproximadamente un 10 por ciento de personas que sufren trastornos debido al consumo de estas sustancias se someten a tratamiento, pero incluso en el caso de estas personas más motivadas, entre un 40 y un 60 por ciento recaen al cabo de un año. Huelga decir que los servicios públicos de salud en todo el mundo se esfuerzan en hallar unos medios más eficaces de prevenir una recaída después de someterse a tratamiento para combatir la drogadicción. Según Brewer, el problema de las estrategias convencionales para tratar la drogadicción es que enseñan a las personas a evitar ciertas situaciones, o sustituyen un comportamiento por otro (como mascar chicle de nicotina o fumar un cigarrillo electrónico), lo cual no elimina el condicionamiento subyacente. Esto no sería necesariamente el problema, pero las situaciones desencadenantes pueden ser tan corrientes que es imposible evitarlas. Así, aunque las estrategias de sustitución como la nicotina para el tabaquismo o la metadona para la heroína alivian el ansia, no impiden

que las sensaciones reaparezcan cuando los viejos mecanismos desencadenantes ambientales se presentan inevitablemente en el día a día.

Por el contrario, la terapia basada en mindfulness aspira a reducir el ansia de forma que al adicto le cueste progresivamente cada vez menos resistirse a ella. Existe aquí un claro paralelismo con la terapia de exposición para combatir las fobias. Las personas que padecen una fobia, como un temor intenso e irracional a las arañas o ciertas situaciones sociales, suelen resolverlo evitando el objeto de su temor y procurando no pensar en él. En el caso de fobias sociales, por ejemplo, uno puede evitar asistir a fiestas; la persona que padece aracnofobia puede insistir en que su compañero o compañera se encargue de eliminar la araña que hay en la bañera. Ambos comportamientos tienen el efecto perverso de perpetuar el temor a través de un «refuerzo negativo»: decides no asistir a la fiesta lo cual alivia de inmediato tu ansiedad, haciendo que sigas evitando asistir a fiestas en el futuro; tu compañero o compañera elimina la araña, de modo que la próxima vez que veas una araña en la bañera, le pidas que vuelva a hacerlo. Por el contrario, el tratamiento contra las fobias consiste en invitar al paciente a penetrar en un entorno seguro y controlado y aumentar progresivamente su exposición a lo que más teme – situaciones sociales, arañas o lo que sea–, lo que conduce a lo que los psicólogos llaman «habitación» al estímulo y a la eliminación de la respuesta fisiológica de miedo en ausencia de consecuencias negativas. Asimismo, la terapia basada en mindfulness consiste en volverse mentalmente hacia las emociones y sensaciones corporales desagradables y observarlas con desapasionada curiosidad. Esto puede conducir al sorprendente descubrimiento de que lo *desagradable* de la sensación disminuye al convertirla en objeto de una percepción desapasionada y al cabo del tiempo la sensación desaparece.

¿Cómo lo habría expresado Siddhartha? Dijo a los jaitilas, los adoradores del fuego, «todo está ardiendo» en los fuegos del deseo, la aversión y la falsa ilusión. Ansiar el objeto de nuestra adicción produce ciertamente la sensación de abrasarse vivo, pero al identificarnos personalmente con las sensaciones físicas –al aferrarnos a ellas–, no hacemos sino arrojar más combustible al fuego. Uno tiene la impresión de que el único medio de escapar es agarrar la botella o la cajetilla de tabaco, de modo que el ciclo de adicción comienza de nuevo y los hábitos y los mecanismos desencadenantes quedan más profundamente arraigados. Por el contrario, al convertir los deseos compulsivos en el foco de una percepción desapasionada, modificamos nuestra relación con ellos e intuimos que desaparecerán aunque no los satisfagamos. Los fuegos del deseo quizá sigan latentes, pero con el tiempo –y en ausencia de más combustible– se apagarán.

Los trabajos de investigación de Brewer y otros estudios han aportado pruebas preliminares de que la terapia basada en mindfulness puede ayudar a los fumadores a dejar el tabaco, y todo parece indicar que puede resultar también eficaz en otras adicciones. En 2009, unos psicólogos encabezados por Sarah Bowen del Addictive Behaviors Research Center en la Universidad de Washington en Seattle, empezaron a reclutar a personas que recibían tratamiento en una clínica privada de rehabilitación de

drogodependencia. Los distribuyeron de forma aleatoria en tres grupos. El primero recibió un tratamiento de seguimiento basado en el programa de 12 pasos de Alcohólicos/Narcóticos Anónimos, consistente en asistir a reuniones semanales con pacientes y terapeutas para hablar y recibir apoyo. El segundo grupo recibió una forma de terapia cognitivo–conductual (TCC), que consistía en fijarse objetivos, apoyo social, enseñarles a calibrar situaciones de alto riesgo para el alcoholismo o la drogadicción y enseñarles unas técnicas cognitivas y conductuales para afrontar estas situaciones. El tercer grupo recibió una forma de terapia basada en mindfulness diseñada para combatir la drogadicción, que incluía ciertos elementos de TCC así como una meditación guiada para mejorar su percepción de fenómenos físicos emocionales y cognitivos. Los tres tratamientos fueron impartidos a lo largo de ocho sesiones grupales semanales.

Los investigadores siguieron reclutando a personas para su estudio hasta mediados de 2012, haciendo que la totalidad de participantes ascendiera a 286, y publicaron sus resultados y conclusiones en marzo de 2014. Aproximadamente un 15 por ciento de los participantes abusaban solo del alcohol, pero en torno a un 80 por ciento consumían diversas drogas, incluyendo cocaína, heroína y metanfetamina. Al cabo de seis meses de tratamiento, los pacientes que habían recibido un tratamiento estándar de seguimiento tenían más probabilidades de recaer en el consumo de drogas o abuso del alcohol, comparado con los que se habían sometido a una terapia TCC o basada en mindfulness para ayudarles a mantenerse limpios y sobrios. A corto plazo, la terapia TCC resulta más eficaz que la terapia basada en mindfulness, puesto que estos pacientes consiguen permanecer abstinentes durante más tiempo. Pero al cabo de un año, los que habían aprendido a utilizar la terapia basada en mindfulness para combatir sus adicciones informaron que se drogaban muchos menos días y bebían mucho menos alcohol comparado con el grupo de TCC. Estos hallazgos estaban respaldados por unos análisis de orina para confirmar los niveles de consumo de drogas y de alcohol. Los psicólogos concluyeron que la terapia basada en mindfulness resultaba más eficaz a la larga porque mejoraba la capacidad de las personas de reconocer y tolerar las molestias asociadas al deseo compulsivo y las emociones negativas. En lugar de evitar simplemente las situaciones de alto riesgo que podían tentarles a recaer, entendían que el deseo compulsivo es una mera sensación corporal que no tiene por qué definirles. Pueden experimentarla sin sentirse atrapados en ella. En ausencia de un consumo de drogas, esto reducía la capacidad de los desencadenantes ambientales de provocar deseos compulsivos.

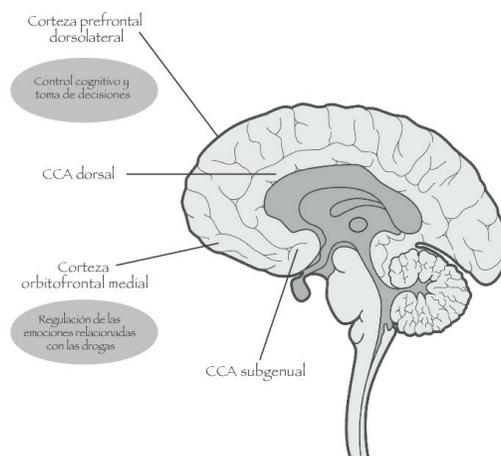
Cuando telefoneé a Bowen para averiguar más detalles sobre el programa, que se denomina prevención de recaídas basada en mindfulness (MBRP), me explicó que además de enseñar a los clientes a convivir con sus deseos compulsivos sin ceder a estos, los líderes del curso tratan de restituir en ellos el placer que les proporcionaban sus actividades habituales. La tragedia de la drogadicción es que las experiencias que le resultan placenteras a la mayoría de la gente, para las personas con una historia de consumo de drogas dejan de serlo. Su sistema de recompensa de la dopamina se ha debilitado debido a las excesivas descargas del neurotransmisor como consecuencia de

consumir drogas. «Las cosas que antes les procuraban placer, como irse de vacaciones y contemplar el océano, ya no les resultan placenteras porque estas experiencias ya no activan el sistema de recompensa de la dopamina, que quiere drogas. Preguntamos a los clientes «¿cuáles son las cosas que más echas de menos en tu vida?». Uno de los objetivos de MBRP es ayudar a las personas a conectar de nuevo con las actividades con las que solían disfrutar, restituyendo su sensibilidad para que no tengan que recurrir a algo que les proporcione un gigantesco «subidón de dopamina». Durante el curso aprenden unos ejercicios que consisten en apreciar y saborear experiencias que son naturalmente reforzantes. «Puede ser algo muy simple, como sentir tus pies en el suelo cuando caminas, disfrutar de tu taza de café por la mañana y tomarte un rato para gozar de esta experiencia, o salir con tus hijos y estar presente de una forma más reforzante y placentera.» Bowen viaja por todo el mundo, formando a personas para que impartan la terapia MBRP. Por ejemplo, trabaja con psicólogos de la Universidad Federal de Sao Paulo, Brasil, quienes ofrecen el programa a drogadictos en la ciudad, y ha formado a profesores de MBRP en el Reino Unido, Suecia e Italia.

Una mayor tolerancia de los deseos compulsivos debido al entrenamiento de mindfulness puede ir acompañada de un mejor autocontrol. Como hemos visto, las exploraciones cerebrales de meditadores experimentados sugieren que la meditación mindfulness inhibe la actividad de la red neuronal por defecto, en especial en la corteza cingulada posterior. Asimismo, puede estimular la actividad en las regiones prefrontales del cerebro relacionadas con la toma de decisiones y el control emocional, incluyendo las cortezas dorsolateral y orbitofrontal y parte de la corteza cingulada anterior (véase la figura de la página 103). En los individuos adictos, estas regiones funcionan mal, mermando sus facultades de autocontrol. Un estudio reciente constató que dos semanas de meditación mindfulness aumentaba la actividad en las cortezas cinguladas prefrontal y anterior de estudiantes voluntarios, sugiriendo que la meditación puede contrarrestar estos daños. Al mismo tiempo, reducía la cantidad de cigarrillos que fumaban en un notable 60 por ciento. En un grupo de control de fumadores que se sometieron a clases de relajación, no se produjo una disminución en el consumo de cigarrillos al término del estudio y no se habían producido cambios en estas áreas cerebrales. Esta historia, sin embargo, contiene un giro inesperado, porque los estudiantes no sabían que el estudio tuviera nada que ver con fumar. Cuando fueron reclutados les informaron que se trataba de aprender a resolver el estrés. No obstante, su consumo de cigarrillos se redujo en más de la mitad, un éxito que sería la envidia de cualquiera que dirigiera un programa para dejar el tabaco. Como sabe todo fumador que ha tratado de dejarlo, tratar de abandonar el hábito conscientemente puede tener el efecto perverso de hacer que el ansia de fumar se intensifique a corto plazo. Tratar de contener los pensamientos es contraproducente: si te esfuerzas en no pensar en encender un cigarrillo, al poco tiempo no piensas en otra cosa. Si estos resultados se confirman en futuros estudios, indicarían que la mejor estrategia es practicar la meditación y no obsesionarse con dejar el tabaco. Otros trabajos de investigación sugieren asimismo que la meditación mindfulness resulta más eficaz que tratar de contener los pensamientos en las personas que desean reducir su ingesta de

alcohol.

Nuestros atisbos en el «cerebro de Siddhartha» sugieren algunos de estos beneficios adicionales de la meditación: una mayor fuerza de voluntad y una menor tendencia a quedar «atrapado» en sensaciones desagradables como los deseos compulsivos. En su sermón ante los adoradores del fuego en la colina de Gayasisa, Siddhartha presentó una penetrante metáfora sobre la condición humana: «Todo está ardiendo...». Las imágenes por resonancia magnética de su cerebro, al igual que las de unos meditadores experimentados como él, sin duda habrían revelado unos evidentes cambios estructurales y funcionales, incluyendo una menor actividad en la corteza cingulada posterior –que quizá juegue un papel en lo que los budistas llaman «aferrarse» o «apego»–, y una mayor actividad en las partes cerebrales relacionadas con el autocontrol. Cuando estamos atrapados en nuestros deseos compulsivos, es como si procurásemos el oxígeno necesario para mantener los fuegos del sufrimiento encendidos. Otra interesante posibilidad es lo que hemos descubierto sobre la adicción y el sistema de recompensa de dopamina del cuerpo. Sabemos que la respuesta de la dopamina en los adictos a cosas que antes les parecían placenteras merma al cabo de los años debido a la sobreestimulación. ¿Cabe pensar que se produce lo contrario en los monjes y las monjas que han aprendido a vivir sin muchos de los placeres que nosotros damos por sentado? El sistema de recompensa de la dopamina en alguien acostumbrado a la vida monástica puede estar exquisitamente afinado para responder al menor estímulo placentero: un bocado de comida, el sonido de unos cantos, contemplar un árbol, una sonrisa. Lejos de llevar una vida de privaciones, es posible que experimenten el mundo de forma más viva e intensa de lo que imaginamos.



En las personas adictas a las drogas, la actividad cerebral en las regiones prefrontales asociadas al autocontrol es anómala, mermando su capacidad de resistir los deseos compulsivos. Los estudios de imágenes por resonancia magnética indican una actividad reducida en la corteza cingulada anterior dorsal (CAA) y la corteza prefrontal dorsolateral, que están relacionadas con el control cognitivo «de arriba abajo» sobre el comportamiento, y en la corteza orbitofrontal

medial y subgenua (CCA), que se ocupan de la regulación subconsciente de las emociones. Al estimular la actividad de estas regiones, la meditación mindfulness puede ayudar a los adictos a reducir su drogodependencia.

Crédito: Patrick J. Lynch (adaptado de Wikimedia Commons)

8

Un elefante borracho

Si hablas a los demás suavemente ellos te hablarán también con amabilidad. Las palabras ásperas duelen y se vuelven contra quien las pronuncia. Si tu mente está en silencio, como un gong inservible, habrás entrado en el nirvana, dejando atrás todas las disputas.

El Dhammapada,
versos 133–34.

«¡Ya se acercan!» La larga y polvorienta calle está desierta pero las gentes de Rajagaha, la antigua capital del reino de Magadha, se apiñan en sus tejados y balcones y asoman la cabeza a través de las ventanas para vislumbrar el largo río de color ocre, naranja vivo y amarillo que se desliza por el camino desde la Arboleda de Bambú. Cual un ejército descalzo, miles de monjes procedentes de dieciocho monasterios locales marchan en fila india desde las puertas de la arboleda a la sombra del Pico de los Buitres. La procesión la encabeza un anciano monje, que avanza a paso lento sosteniendo un cuenco de pedir limosna.

Desde la relativa seguridad de sus casas, los lugareños empiezan a disfrutar del ambiente festivo cuando un terrorífico sonido rasga el aire. En el otro extremo de la calle, parcialmente oculto por enormes nubes de polvo, un monstruoso elefante barrita furioso, con la trompa levantada y las orejas hacia atrás, mientras avanza dando tumbos, volcando y pisoteando las carretas hasta hacerlas añicos, cargando contra las frágiles fachadas de las tiendas y atravesándolas como si atravesara el sotobosque. Cada uno de sus colmillos es largo como la pértiga de un carro y su cabeza sólida e implacable como un ariete. Esta bestia salvaje y mortífera es Nalagiri, uno de los elefantes de combate del rey. Desde que lo separaron de su madre cuando aún era una cría, Nalagiri alberga un salvaje rencor contra estas arrogantes criaturas que caminan sobre dos piernas y le pinchan con afilados palos. Ha matado en muchas ocasiones, y no solo en el campo de batalla. Sus cuidadores lo mantienen inmovilizado con pesadas cadenas de hierro alrededor de sus patas, y cada mañana le llevan un cubo de vino de palma destilado, o arac, que lo atonta y apacigua. Pero anoche un monje llamado Devadatta se presentó en

los establos asegurando que era pariente del rey. Entre amenazas de degradarlos y promesas de ascenderlos, ordenó a los cuidadores de Nalagiri que dieran a la bestia asesina dos cubos del fuerte licor en lugar de uno; luego aflojaron sus cadenas y lo empujaron con sus palos para echarlo a la calle.

Lo cierto es que Devadatta no está emparentado con el rey, sino que es primo de Siddhartha y su feroz rival desde la infancia. Años antes, después de una visita del Buda a su aldea natal, este hombre y Ananda –que hace varias décadas que sirve fielmente a Buda– fueron ordenados en la Sangha, la comunidad monástica que se expande con rapidez. Hace tiempo que Devadatta aspira a arrebatarse a Buda el control de la Sangha. Brillante orador, Devadatta aprovechó recientemente la ocasión de una charla de Buda para impartir su Dhamma, a la que asistió el rey y congregó un nutrido número de monjes, para pedir al hombre de setenta y dos años que se retire, una petición que fue públicamente rechazada. Humillado y consumido por la ambición, Devadatta envió a sus arqueros a matar a su rival, pero los soldados no se sintieron capaces de dañar a Buda, quien los convirtió a todos. Cuando Devadatta decidió ocuparse él mismo del asunto, arrojando una roca desde el Pico de los Cuervos cuando Buda pasaba por debajo, la roca solo le rozó el cuello. Devadatta había encontrado por fin un asesino que no se dejaría convencer por las palabras sabias y el carisma de su víctima.

En la calle mayor de Rajagaha, la procesión se ha detenido al tiempo que los monjes más ancianos hacen un último y desesperado esfuerzo por persuadir al Bendito de que se aparte del camino del enfurecido elefante, pero Buda se niega.

–¡Entonces deja que el elefante me mate a mí primero! –exclama Ananda, colocándose delante de su maestro.

Siddhartha le aparta, diciendo:

–No seas tonto, Ananda.

Los sonidos de la destrucción son alarmantes, pero unos densos nubarrones se ciernen sobre todo, ocultando al monstruo. Todos se sorprenden cuando Nalagiri sale de entre los nubarrones como una montaña, a veinte metros de donde está Buda, impassible, en el centro de la calle. A su espalda, los monjes se han alineado en apretadas filas y se sientan simultáneamente. Empiezan a cantar. La bestia se detiene, moviendo las orejas, pero lo único que ve es un confuso campo de color. De pronto el elefante observa un movimiento con el raballo de uno de sus enfurecidos ojos: una mujer corre para salvar la vida. El animal levanta la cola y arremete contra ella. De los brazos de la mujer que huye cae un niño, gritando, y al oír el sonido desgarrador, la bestia se para en seco, como una gigantesca torre que se yergue junto al niño que yace indefenso en el suelo.

En este preciso momento, Buda dice suavemente:

–¡Nalagiri!

Volviendo su inmensa cabeza y agitando sus maltrechas orejas como si acabara de reparar en el anciano que está en el centro de la calle –inmóvil y en silencio–, el elefante se aparta del niño y se acerca a Buda. De pronto la bestia se amansa y cae de rodillas

como si tuviera delante al mismo rey. Siddhartha extiende la mano para acariciar su ancha frente y dice unas palabras sobre el *kamma* (karma) y el sufrimiento que padeceremos en la próxima vida debido a los desmanes que hemos cometido en esta. Cuando termina, Nalagiri aspira con la trompa un poco de polvo de los pies del Bendito y se lo echa sobre su propia cabeza. Acto seguido, con gran esfuerzo, se levanta y regresa plácidamente a su establo.

Durante milenios, los elefantes adiestrados han sido reverenciados en la India no solo debido a su fuerza, sino debido a su inteligencia y lealtad. En tiempos de Siddhartha, estos animales constituían unas preciadas máquinas de combate capaces de determinar el curso de una batalla y el destino de un reino. También eran muy valorados como pacientes bestias de carga para levantar y arrastrar inmensos pesos como troncos de árboles, y durante buena parte del siglo xx siguieron siendo utilizados para estos menesteres en la industria maderera de la India. No obstante, los elefantes siempre han suscitado temor y desconfianza debido a su tendencia a arremeter enloquecidos contra todo lo que se les ponga por delante cuando les provocan. El World Wide Fund for Nature calcula que pese a que su número se ha reducido considerablemente, los elefantes salvajes matan a unas doscientas personas al año en la India moderna. En tiempos de Buda, esta doble naturaleza –la paciente resistencia de un animal bien adiestrado y la violencia latente de un animal salvaje o mal adiestrado–, hacía que el elefante fuera una metáfora perfecta de la mente, simbolizando lo mejor y lo peor de la naturaleza humana. Según la leyenda budista, Mara, el demonio de la muerte, cabalga a lomos de un elefante «de una altura de 150 leguas», pero el propio Buda era a menudo comparado con un gran elefante: había conseguido domeñar su poderosa pero díscola mente. En la historia que he reproducido más arriba sobre Nalagiri, de *Los cuentos jatakas*, su encuentro con Nalagiri es descrito casi como un combate de boxeo, una confrontación épica entre «el señor elefante, Buda, y este elefante perteneciente al mundo salvaje».

No es preciso buscar muy lejos para encontrar unas analogías sobre elefantes en las escrituras budistas. El Dhammapada contiene varios pasajes que comparan la mente con un elefante que debe ser adiestrado para poder llevar a cabo todo su potencial:

Soportaré con paciencia las palabras ofensivas como el elefante soporta las flechas en el campo de batalla. Las personas a menudo son crueles. Solo un elefante entrenado va al campo de batalla; solo un elefante entrenado transporta al rey sobre su lomo. Los mejores hombres son los que entrenan a su mente para que soporte con paciencia las palabras ofensivas...

Hace tiempo mi mente vagaba como le placía y hacía lo que quería. Ahora soy capaz de gobernar mi mente como el mahout controla al elefante con su vara ganchuda. Vigílad: proteged vuestra mente contra los pensamientos negativos. Apartaos del mal camino como el elefante se alza del fango.

Dominar las emociones díscolas constituye un objetivo central de la meditación budista. Las décadas de práctica sin duda habían transformado las áreas del cerebro de Siddhartha asociadas a la regulación emocional. Las exploraciones cerebrales de practicantes modernos tan dedicados a la meditación como él, sugieren que durante los primeros años se habría producido un aumento del grosor de las partes de su corteza relacionadas con la atención y percepción de los estados corporales internos, vitales para el control emocional, y que estos cambios habrían persistido durante buena parte de su vida. «La materia gris» –esencialmente unos cuerpos neuronales y sus profusas conexiones– sería más densa en varias regiones, incluyendo su ínsula y su corteza somatosensorial, que monitorizan los estímulos internos y externos respectivamente, y su hipocampo, que desempeña un papel vital en la memoria y capacidad de desaprender el condicionamiento del miedo. De niño y más tarde de joven, es posible que se produjera una mayor actividad eléctrica en la parte frontal de su hemisferio derecho comparado con la misma área en el lado izquierdo, sugiriendo una actitud un tanto pesimista respecto de la vida, pero a sus treinta y tantos años, después de una meditación intensiva, este esquema habría cambiado. Las ondas alfa pulsarían ahora con mayor intensidad en el lado izquierdo de su cerebro que en el derecho. Gracias a la infatigable labor de la telomerasa, la enzima que repara el ADN, sus cromosomas estarían en excelente estado para un hombre de su edad. Esto sugiere no solo que hacía mucho ejercicio y comía una dieta saludable, sino que no conocía el estrés crónico. De hecho, su ritmo cardíaco, la conductancia de su piel y los niveles de una hormona llamada cortisol en su saliva –unas medidas fisiológicas del estrés– seguramente recobraron la normalidad minutos después de su encuentro, potencialmente mortal, con el feroz Nalagiri.

Esta aparente facilidad para regular sus emociones se explica debido a los cambios que se habían producido en muchas partes de su cerebro a lo largo de las cuatro últimas décadas. Durante los primeros años de práctica de la meditación, tanto la densidad como la actividad de la materia gris sin duda aumentó en determinadas áreas de sus cortezas prefrontal y cingulada anterior, indicando una regulación «de arriba abajo» de potentes emociones como la ira, la excitación, la ansiedad y el temor. Pero posteriormente esta actividad habría alcanzando su punto álgido y luego habría empezado a declinar, reflejando una mayor regulación inconsciente «de abajo arriba». Dicho de otro modo, sus facultades de control emocional se habían hecho automáticas, casi sin esfuerzo. «Desprenderse» de las cosas era algo automático en él. Si trazáramos en un gráfico los cambios en la actividad de estas regiones corticales durante aproximadamente los diez primeros años desde que empezó a meditar, obtendríamos una curva en forma de U invertida. Los neurocientíficos reconocen esto como un efecto de una práctica constante que se produce al tiempo que uno adquiere destreza en diversas actividades humanas, desde el atletismo hasta las matemáticas, desde los juegos malabares hasta el razonamiento, desde hacer media hasta la ebanistería. Al principio, el trabajo de un estudiante o un aprendiz requiere un esfuerzo y una concentración conscientes, pero con práctica y a medida que los cambios en los sistemas nerviosos periférico y central se optimizan y consolidan, se produce una mayor facilidad de rendimiento y una menor

necesidad de ejercer un control consciente. Los procesos mentales y el comportamiento necesarios se hacen menos habituales. Los neurocientíficos lo llaman «memoria muscular». Así, por ejemplo, cuando un saltador de altura aprende por primera vez el *Fosbury Flop* –una técnica peculiar consistente en arquear la espalda y pasar la cabeza primero al saltar el listón–, tienen que monitorizar y controlar activamente lo que hace su cuerpo en cada momento de la carrerilla, el despegue y el vuelo. Pero al cabo de centenares o miles de repeticiones, toda la secuencia de movimientos se hace casi totalmente automática, permitiendo que entren en juego unos factores competitivos más sutiles. Asimismo, cuando un pianista aprende el tercer concierto para piano de Prokofiev, empieza por leer la partitura de esta pieza tremendamente veloz, tocándola lentamente y con escasa expresión dinámica, pero después de muchas horas de práctica la ejecutará cada vez con mayor facilidad. Es como si las manos aprendieran por sí solas a tocar la pieza, permitiendo al pianista centrarse en las sutilezas de sentimientos que pueden expresarse a través de la música.

El mismo proceso puede ocurrir cuando las personas aprenden, a través de la meditación, a controlar emociones que les perturban. Cuando los psicólogos hablan sobre la regulación emocional, se refieren a estrategias utilizadas para influir en qué emociones aparecen y cuándo, cuánto tiempo duran y cómo se experimentan y expresan. Por ejemplo, ¿cómo aprende alguien a quien le aterroriza hablar en público a controlar este temor? ¿Qué recursos interiores permitieron a Siddhartha permanecer impávido frente al enfurecido elefante? Las cuatro estrategias principales para regular las emociones reconocidas por psicólogos son evitación, distracción, represión y reevaluación. La evitación consiste en mantenerse alejado de situaciones que provocan unas sensaciones intensas como el temor o el ansia compulsiva. Como hemos visto en el capítulo anterior, esto deja el condicionamiento subyacente intacto, y quizás incluso lo refuerce. La evitación es sin duda la estrategia más sensata cuando hay un elefante furioso merodeando, pero no en el caso de un miedo cervical a las entrevistas de trabajo, lo cual, si no lo resolvemos, puede impedir que progrese en nuestra carrera. Por otro lado, distraerse imaginando que el entrevistador o la entrevistadora está desnudo o desnuda – una estrategia bastante extendida– quizá te impida levantarte de la silla y salir huyendo de la habitación. Reprimir las emociones desagradables quizá sea la estrategia menos efectiva porque es posible que el tiro salga por la culata. Según la «teoría de los procesos irónicos» propuesta por el psicólogo de Harvard Daniel Wegner en los años ochenta, reprimir activamente un pensamiento o una emoción desagradable puede hacer que este o esta surja en el momento menos oportuno, cuando tu cerebro está sobrecargado debido a una situación estresante o una complicada tarea cognitiva. Fiódor Dostoievski formuló el clásico ejemplo de este fenómeno hace unos 150 años. «Trata de ponerte esta tarea: no pensar en un oso polar, y verás que el maldito animal aparece en tu imaginación a cada minuto», lo cual explica por qué la teoría de los procesos irónicos se conoce popularmente como «el problema del oso polar».

Un objetivo explícito del programa de reducción de estrés y relajación basado en mindfulness (MBSR), desarrollado por Jon Kabat-Zinn en el Massachusetts Medical

Center, que introduce en el capítulo 4 en el contexto del alivio del dolor, es ayudar a la gente a desarrollar la habilidad de controlar el estrés y la ansiedad. En ocho sesiones grupales semanales cada una de las cuales dura unas dos horas, además de un «día de entrenamiento mindfulness» en la sexta semana, los participantes aprenden a meditar sentados y caminando, unos ejercicios de yoga y el escaneo corporal. Con ayuda de una grabación de audio, también practican la meditación en casa (se les aconseja que realicen actividades cotidianas, como comer, fregar los platos y ducharse, con una mayor atención y concentración). La idea consiste en que el hecho de focalizar la atención en la respiración relaja el cuerpo y calma la mente. Este es el estadio «de calma» de la meditación. Los pensamientos, las emociones y las sensaciones corporales son observados a medida que aparecen e investigados de forma desapasionada, sin reaccionar a ellos. Este es el estadio «de percepción». La reevaluación desempeña un importante papel en la meditación mindfulness, no solo con respecto a las distracciones internas, sino ayudando a las personas a considerar los estímulos externos enojosos como más benignos de lo que sus reacciones iniciales les habían inducido a pensar. Tendemos a tomarnos cada distracción, por insignificante que sea, de forma personal. Hace años, cuando hice mis primeros y torpes intentos de meditar en casa, la distracción representaba un grave problema. Cada mañana temprano, después de desayunar, sentado en mi poltrona favorita, con los ojos cerrados, el murmullo eléctrico de un secador en el piso de al lado o el crujido de las tablas del suelo cuando las personas que dormían arriba se levantaban me parecían un tremendo fastidio. ¡Qué poco considerada es la gente! De pronto mi mente se ponía a vagar aquí y allá. Cuando reconocí estas distracciones por lo que eran –otras personas que como yo iniciaban su jornada– logré al fin no dejarme arrastrar por la tensión emocional que me producían.

En el monasterio budista de Amaravati, en el Reino Unido, aún relatan una anécdota sobre la primera visita de Ajahn Chah, un monje de la tradición tailandesa del bosque, al Reino Unido en 1977, acompañado por Ajahn Sumedho y otro monje occidental que habían sido entrenados por el maestro de la meditación en Tailandia. Habían venido invitados por el Hampstead Buddhist Vihara ubicado en el norte de Londres. Era una ocasión importante, la visita de un reverenciado maestro de Extremo Oriente a uno de los modestos enclaves del budismo en Occidente. Era una tarde calurosa y húmeda y Ajahn Chah dirigía la sesión de meditación en una habitación pequeña y sofocante. Todos se esforzaban en concentrarse, pero la temperatura iba en aumento y en el aire reverberaba el sonido de una música rock que tocaban en el pub al otro lado de la calle. Alguien abrió una ventana para que penetrara aire fresco, pero volvió a cerrarla al cabo unos minutos debido a que el ruido era insoportable. Incluso enviaron a una delegación para pedir a los empleados del pub que bajaran el volumen de la música, pero fue en vano. A todo esto, mientras los demás se angustiaban y sudaban copiosamente, Ajahn Chah permanecía sentado, meditando con calma, y no hizo sonar la campanita hasta después de que hubieran soportado este ataque sensorial durante una hora y media. De inmediato, varias personas empezaron a disculparse por el ruido. Ajahn Cha habló por fin, mientras un intérprete traducía sus palabras: «Creéis que el sonido os enoja, pero en

realidad sois vosotros los que enojáis al sonido. El sonido es lo que es, el aire que vibra. Depende de nosotros enzarzarnos en una discusión con él».

Como dice el Dhammapada: «Si tu mente está en silencio, como un gong inservible, habrás entrado en el nirvana, dejando atrás todas las disputas». Por supuesto, es más fácil decirlo que hacerlo. A nuestra mente humana reactiva le resulta muy fácil iniciar una discusión, golpeamos ese gong a la menor provocación. ¿Cómo puede ayudarnos la meditación? La idea no es obnubilar la mente para que se muestre insensible a las emociones. Antes bien, el principio consiste en que la percepción del momento presente aumenta nuestra sensibilidad a las sensaciones corporales asociadas a potentes emociones como la ira o la irritación, indicando la necesidad de ejercer el control cognitivo. Luego, con la reevaluación y la aceptación, las sensaciones se disipan de forma natural. En el lenguaje metafórico del Sermón del Fuego, las llamas se apagan en ausencia de un combustible que las alimente.

Al mostrar a los voluntarios evocadoras imágenes, sonidos o palabras mientras yacen en un escáner, los neurocientíficos investigan hasta qué punto programas como MBSR influyen en la forma en que el cerebro procesa las emociones. Por ejemplo, los participantes contemplan fotografías de rostros con expresión agresiva, neutral o amable, u oyen sonidos como una mujer gritando, el barullo de un restaurante abarrotado o un bebé haciendo gorgoritos. A los voluntarios se les indica que deben recibir estos estímulos con una actitud de plena atención y concentración, o con un estado mental normal. Las investigaciones sugieren que la plena concentración aumenta la actividad de la ínsula y la corteza somatosensorial en respuesta a las provocaciones emocionales. Estas regiones se ocupan de monitorizar la información sensorial que recibimos de nuestro medio interno y externo respectivamente. Como hemos visto en capítulos anteriores, dirigir la atención hacia sensaciones corporales desagradable desempeña también un importante papel en la eficacia de la técnica mindfulness a la hora de aliviar el dolor y tratar la drogadicción. Una mayor focalización en las respuestas corporales a determinados estímulos puede producir una mayor percepción de nuestra vida emocional, un requisito indispensable para adquirir un control adecuado. De esta forma, las emociones intensas como el temor, la ira o el deseo compulsivo pueden ser aceptadas sin reaccionar a ellas, o vistas como menos amenazadoras. En lugar de dejarnos arrastrar por las emociones, las observamos de forma desapasionada, reconociendo que son unos eventos mentales transitorios que no tienen necesariamente que coincidir con la realidad.

La técnica mindfulness estimula también la actividad de una parte de la corteza prefrontal asociada al control emocional voluntario, denominada corteza prefrontal dorsolateral (véase la figura de la página 149). Esta región tiene extensas conexiones con otras partes cerebrales, no solo atenuando la actividad de la red neuronal por defecto (que como hemos visto está relacionada con la experiencia de sentirnos «atrapados» en estados emocionales), sino también en las amígdalas, las estructuras sepultadas en lo más hondo del cerebro, una en cada hemisferio. Las amígdalas constituyen un componente clave del sistema límbico, la red cerebral cuyo desarrollo se produjo en tiempos

antiguos, responsable de la emoción y la memoria. Cada una funciona a modo de detector de humo, haciendo que se dispare una alarma cada vez que detecta signos de peligro en el entorno. A diferencia de un detector de humo, sin embargo, pueden distinguir entre unos estímulos que nos han causado problemas en el pasado y los que han resultado ser inocuos. Su misión es distinguir lo peligroso de lo seguro dirigiendo nuestra atención hacia unos estímulos emocionalmente significativos en nuestro entorno y analizando la importancia de otros más ambiguos. A tal fin, almacena recuerdos de eventos agradables y desagradables que se han producido a raíz de determinados estímulos. Todo indica que nuestro bienestar a largo plazo depende críticamente de la rapidez con que la activación de la amígdala regresa a la normalidad después de que hayamos experimentado un estímulo emocional. Un amplio abanico de trastornos que alteran la regulación de las emociones, entre ellos la depresión, el trastorno de estrés postraumático (TEPT), la fobia social, el trastorno obsesivo compulsivo (TOC) y la ansiedad, causan una menor activación prefrontal y una crónica hiperactividad de la amígdala. Para ampliar la analogía del detector de humo, es como si algo disparara la alarma, la cual sigue sonando mucho después de que el humo se haya disipado.

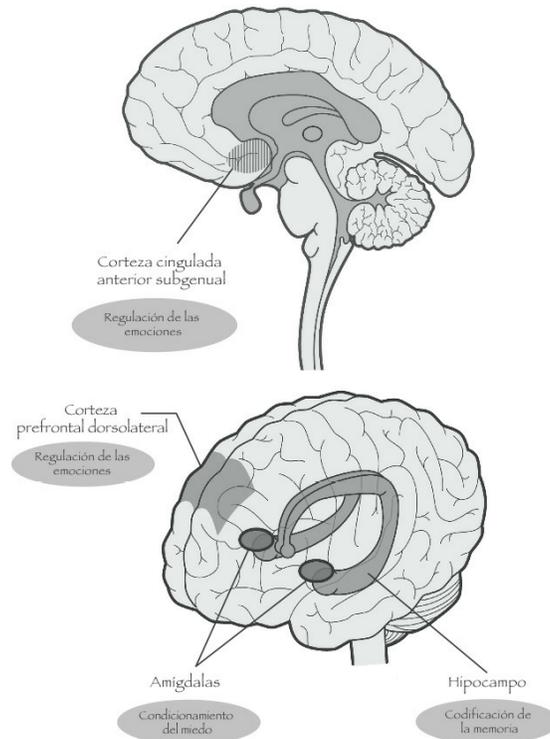
Numerosas pruebas apuntan a que uno de los factores subyacentes a la efectividad de mindfulness para tratar la ansiedad y la depresión es que aumenta la actividad en las partes de la corteza prefrontal involucradas en el control emocional, que a su vez disminuyen o atenúan la actividad de la amígdala. No obstante, queda mucho por hacer para aclarar en qué sentido ayuda exactamente el mindfulness a las personas a mejorar la forma en que afrontan sus emociones. Un hallazgo particularmente sorprendente ha sido que los meditadores experimentados presentan *menos* actividad prefrontal en respuesta a los estímulos emocionales. Esto puede deberse a que han desarrollado una actitud de aceptación hacia sus emociones, por lo que no tienen que ejercer un control cognitivo consciente, «de arriba abajo», sobre ellas. Así, aunque los principiantes en materia de meditación utilizan una reevaluación cognitiva para aliviar sus intensas emociones, los meditadores con miles de horas de experiencia pueden haber desarrollado una respuesta automática de no evaluación, esto es, de aceptación. De modo que cuando se dispara la alarma del detector de humo, mientras el resto de nosotros nos subimos en una silla y agitamos una toalla para que el dichoso aparato deje de sonar (una regulación «de arriba abajo»), los meditadores expertos –como Ajahn Chah, que seguía meditando serenamente mientras el aire a su alrededor vibraba con los sonidos de una música rock– se conforman con dejar que suene (aceptación). Saben que dejará de sonar cuando el humo se haya disipado.

Como hemos visto, el objetivo de la meditación mindfulness consiste en focalizar la atención en las sensaciones y los sentimientos desagradables con un espíritu de curiosidad imparcial, en lugar de ignorarlos, tratar de contenerlos o dejarse atrapar en ellos. Los budistas creen que esta actitud mental facilita la «desaparición» o «cese» de emociones como el deseo compulsivo, la ansiedad, el odio y la ira. En el lenguaje de la psicología moderna, una exposición reiterada conduce a la «extinción» de la respuesta de miedo. En circunstancias favorables, el cerebro es capaz no solo de aprender a temer

ciertas situaciones, sino de *desaprender* esa respuesta. Si no tuviera la capacidad de desaprender viejos temores, nunca tendríamos el valor de abandonar la seguridad de nuestro hogar por las mañanas. Como hemos visto en el capítulo anterior, la terapia de exposición para combatir fobias como la aracnofobia utiliza este mecanismo natural; el paciente es expuesto en pequeños y fáciles pasos a lo que le asusta (las arañas), adquiriendo progresivamente una sensación de seguridad en su presencia. La meditación mindfulness puede considerarse una especie de terapia de exposición internalizada. Las pruebas aportadas por la neurociencia apuntan a que unos mecanismos cerebrales entran en juego tanto en la meditación mindfulness como en la terapia de exposición: la misma red de regiones neuronales relacionadas con la extinción del temor condicionado –el hipocampo, la amígdala y parte de la corteza cingulada anterior– están influidas por la meditación mindfulness. El hipocampo desempeña un papel tanto en la memoria como en la regulación de las emociones, y, como hemos comentado antes, la amígdala desempeña un papel central en generar respuestas de miedo. Todo indica que la corteza cingulada anterior y el hipocampo son vitales a la hora de extinguirlas e impedir que se produzcan. Los trabajos de investigación sugieren que la meditación estimula la conectividad entre las regiones prefrontales y la amígdala, aumenta la densidad de la materia gris en el hipocampo y activa la corteza cingulada anterior (véase la figura de la página 149). También sabemos que la exposición a niveles crónicamente elevados de hormonas de estrés hace que al hipocampo se *encoja*, lo cual es característico de una grave depresión y de trastorno de estrés postraumático (TEPT). Al mantener controlada la ansiedad mientras proseguimos con nuestro día a día, con sus inevitables falsas alarmas y pequeños contratiempos, una actitud de mindfulness puede proteger el hipocampo de daños causados por el estrés y protegernos contra enfermedades mentales.

Tiempo atrás, la prueba definitiva de si la meditación funciona como dicen a la hora de mejorar la estabilidad emocional consistía en si las mejoras tenían una correlación con unos aumentos del «rasgo de mindfulness». Los psicólogos que investigan el mindfulness han tratado de capturar este escurridizo rasgo entregando unos cuestionarios a los sujetos para que los rellenen antes y después de seguir un curso MBSR. Los participantes tachan una casilla en una escala de «casi siempre» a «casi nunca» en respuesta a afirmaciones como «podría estar experimentando cierta emoción y no ser consciente de ella hasta al cabo de un rato»; o «no suelo percibir sensaciones de tensión física o incomodidad hasta que estas se hacen tan intensas que no puedo por menos de percatarme»; o «llevo a cabo mis actividades sin prestarles atención». No obstante, estos cuestionarios han sido objeto de críticas en los últimos años debido a unos resultados un tanto chocantes. Un estudio sugiere que, si hemos de creer en estos ensayos clínicos, da la impresión de que los estudiantes universitarios son mejores practicantes de mindfulness que los monjes budistas. Una explicación de estos curiosos resultados es que, paradójicamente, se requiere un elevado grado de percepción consciente para percatarse cuando uno no tiene una actitud de plena atención y concentración, es decir, requiere una buena «metacognición», la capacidad de observar la vida mental de uno mismo con objetividad. Otro problema es que las personas que han seguido un curso de

entrenamiento MBSR pueden pensar que los cuestionarios son una prueba de lo que han aprendido durante el curso y ofrecer lo que creen que son las respuestas «correctas». También se ha criticado el hecho de que las afirmaciones en los cuestionarios miden el nivel de atención y no la actitud de mindfulness tal como la conciben los budistas, esto es, la capacidad de mantener una percepción consciente de la experiencia sin juzgarla, con una actitud objetiva, en el momento presente.



La meditación mindfulness estimula una red de regiones neuronales responsables de «desaprender» las respuestas de miedo, incluyendo el hipocampo y parte de la corteza cingulada anterior (CCA). Las mismas regiones son activadas durante la «terapia de exposición» para reducir los temores irracionales característicos de las fobias. Asimismo, la meditación mindfulness aumenta la actividad en la corteza prefrontal dorsolateral, que desempeña un importante papel en la regulación voluntaria «de arriba abajo» de las emociones, inhibiendo la actividad en la red neuronal por defecto y en las amígdalas.

Crédito: Patrick J. Lynch (adaptado de Wikimedia Commons)

Una forma más fiable de calibrar las habilidades de la meditación mindfulness es observar la precisión con que una persona puede contar las veces que respira durante la meditación. El principio es bien simple: si su mente empieza a vagar, no tardará en perder la cuenta. Pero otros investigadores han concluido que la actitud de mindfulness

es un rasgo demasiado sutil y resbaladizo para capturarlo de forma experimental, de modo que han dejado de intentarlo. En su lugar, proponen que los futuros trabajos de investigación se centren en la «ecuanimidad», la capacidad de mantener un estado de equilibrio satisfactorio a medio camino entre una excesiva exaltación emocional y el letargo. La ecuanimidad es sinónimo de resiliencia emocional: la capacidad de recuperarse rápidamente después de un episodio estresante, aceptando la realidad o «desprendiéndose de ella» en lugar de prolongar la experiencia rumiando sobre ella. Como hemos visto en el capítulo 6, «Zapatillas doradas», la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT) está orientada a fomentar esta capacidad en personas que han experimentado varios episodios graves de depresión, a fin de impedir otras recaídas. La ecuanimidad y la resiliencia emocional son objetivos explícitos de la meditación, pero a diferencia de mindfulness, pueden ser medidas fisiológicamente observando la rapidez con que factores como los niveles de las hormonas de estrés, el ritmo cardíaco y la respiración retornan a la normalidad después de una experiencia angustiosa. En lugar de soltar a un elefante borracho en el laboratorio, los científicos asignan a sus sujetos unas tareas estresantes, como pronunciar un discurso frente a una videocámara y a dos científicos con cara de palo sosteniendo unas carpetas sujetapapeles, y a continuación realizar una complicada ecuación matemática mental ante la gélida mirada de estos. Las medidas fisiológicas son tomadas antes de la prueba estresante y posteriormente a intervalos.

Algunas de las investigaciones más interesantes sobre mindfulness consisten en unas medidas fisiológicas de estrés más a largo plazo y apuntan a los beneficios que la meditación puede aportar a la salud física además del bienestar mental. En un clásico estudio dirigido por Jon Kabat-Zinn y Richard Davidson, los empleados de una compañía biotecnológica en Madison, Wisconsin, fueron distribuidos de forma aleatoria en unos grupos de meditación y no meditación. Veinticinco siguieron el curso MBSR de ocho semanas y dieciséis fueron informados de que debían esperar para poder inscribirse en él. Al cabo de las ocho semanas, a fin de comprobar el grado de respuesta de sus sistemas inmunitarios, les administraron a todos la vacuna antigripal. Posteriormente midieron la cantidad de anticuerpos antivirales en sus torrentes sanguíneos en dos veces, al cabo aproximadamente de cinco y de nueve semanas. En tres ocasiones durante el estudio, la actividad eléctrica de sus cerebros también fue medida utilizando unos electrodos adheridos a sus cráneos (denominado electroencefalografía, o EEG). Los investigadores comprobaron que las personas que habían seguido el curso de mindfulness presentaban una actividad eléctrica considerablemente más marcada en su corteza prefrontal izquierda que los controles al término del periodo de entrenamiento y cuatro meses más tarde, mientras que no había ninguna diferencia entre los dos grupos al comienzo del estudio. Unas investigaciones previas han demostrado que las personas con una activación prefrontal relativamente mayor en el lado izquierdo del cerebro tienen un temperamento más optimista y se recuperan más rápidamente de un evento estresante. Dicho de otro modo, son más resilientes emocionalmente. Los integrantes del grupo MBSR dijeron también que sentían menos ansiedad al final del curso comparado con los

controles, su estado de ánimo parecía haber mejorado y este efecto se prolongó durante cuatro semanas. Quizá lo más sorprendente fue que las personas que habían aprendido a meditar presentaban una respuesta más enérgica a la vacuna antigripal: la cantidad de anticuerpos antivirales en su torrente sanguíneo era considerablemente mayor que en los controles cuatro y ocho semanas después de haber sido vacunados. Asimismo, los meditadores que presentaban una respuesta inmunitaria más enérgica a la vacuna mostraban también un mayor aumento en la actividad eléctrica en su corteza prefrontal izquierda.

Es preciso llevar a cabo más trabajos de investigación para confirmar estos resultados, pero si hemos de creerlos, la meditación mindfulness no solo aumenta la resiliencia emocional y el bienestar mental sino que fortalece el sistema inmunitario. Es sabido que el estrés crónico deprime la función inmunitaria, de modo que, al estimular la resiliencia frente a intensos episodios emocionales, la meditación puede impedir que esto ocurra. Un error muy extendido respecto de la meditación es que atonta la mente frente a todo tipo de emociones, positivas y negativas, como un potente tranquilizante. En realidad, el objetivo no es atenuar las emociones sino hacer que las personas estén más receptivas a ellas a un nivel visceral, lo cual, como hemos visto, es un requisito indispensable para regularlas con eficacia, al margen de que se haga deliberada o automáticamente. Sería un error creer que Siddhartha no sintió temor frente al enfurecido elefante que iba a atacarlo. Una persona que no sintiera temor alguno no sobreviviría mucho tiempo, ni en el mundo de Siddhartha ni en el nuestro. Aunque no muriera pisoteado o devorado por un animal salvaje, más pronto o más tarde le atropellaría un camión.

Molly abre la puerta empujándola con el hombro, introduce sus muletas a través del resquicio y entra en la sala de espera, avanzando torpemente, tratando al mismo tiempo de conservar el equilibrio y no apoyar su pie lesionado, enfundado en una engorrosa bota ortopédica, en el suelo. Hace una mueca de dolor al dirigirse hacia los asientos en una esquina de la habitación, aunque no hay ninguno vacío. Se detiene a pocos pasos de donde están sentados tres hombres, se apoya contra la pared y suspira con evidente gesto de dolor. Los hombres tienen unos veinte años. Uno sigue leyendo su revista como si no hubiera visto a Molly. Otro se entretiene con su teléfono móvil. Pero el tercero, aunque ocupa el asiento más alejado de ella, se levanta apresuradamente. «¿Quiere sentarse?»

Se sabe que determinados factores como la satisfacción vital, el optimismo, las emociones positivas frecuentes y las emociones negativas infrecuentes promueven la salud y la longevidad. No se sabe con certeza si el comportamiento altruista, por ejemplo trabajar como voluntario para una organización benéfica o ceder tu asiento a alguien que lo necesita más que tú, no solo mejora el bienestar psicológico sino también la salud física y la longevidad. Por el contrario, unos trabajos de investigación han constatado que las personas que muestran elevados niveles de hostilidad presentan síntomas de un

envejecimiento celular más acelerado y corren más riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas coronarias y morir debido a estas causas. Como es natural, la relación también funciona en sentido inverso: una persona que se sienta feliz y esté sana es más probable que ayude a otros. Pero este es un ejemplo de esa rara bestia, el ciclo virtuoso, porque al parecer la felicidad hace que uno se sienta más altruista, y comportarse de forma altruista hace que uno se sienta más feliz. Así, siempre que no intervengan otros factores, las personas como el joven que cedió su asiento a Molly en la sala de espera tienen más probabilidades de gozar de una vida más larga, más saludable y más feliz que las personas que muestran una actitud análoga a los hombres que la ignoraron. Por consiguiente, el joven que le cedió su asiento no solo obtendrá su recompensa en el cielo, suponiendo que exista un lugar tan maravilloso, sino aquí en la Tierra. Como diría un budista, es el *kamma* (karma) en acción.

La conmovedora escena que tuvo lugar en la sala de espera sucedió realmente, pero como quizás hayas sospechado, las cosas no eran como parecían. Para empezar, el lugar no era la consulta de un dentista o un médico sino la zona de espera de varios laboratorios en el departamento de psicología de la Northwestern University en Boston, Massachussets. Segundo, la mujer que andaba con muletas hizo su dramática entrada nada menos que cincuenta y seis veces. Unas veces tuvo suerte y alguien le ofreció su asiento, otras no. Por fortuna, la mujer estaba representando un papel, al igual que el hombre que se entretenía con su teléfono móvil, el cual no estaba actualizando su perfil en Facebook ni enviando mensajes de texto sino poniendo en marcha un temporizador. De hecho, la única persona que no participaba en el experimento era el hombre o la mujer que estaba sentado o sentada más lejos de Molly. Esta persona no tenía idea de que formaba parte de un experimento destinado a investigar si un breve cursillo de meditación mindfulness podía hacer que las personas se mostraran más compasivas. Habían elegido a unos participantes al azar para que siguieran un curso de meditación mindfulness de tres semanas o un programa de entrenamiento mental, también de tres semanas, que comprendían unos juegos orientados a mejorar la memoria, la atención y unas técnicas para resolver problemas. Ambos cursillos eran administrados a través de una aplicación para smartphone y requerían que los participantes les dedicaran la misma cantidad de tiempo. Los resultados fueron contundentes. Entre los que habían seguido el curso de entrenamiento mental, el 16 por ciento cedieron su asiento a la mujer que andaba con muletas, mientras que el 37 por ciento de los que habían seguido el curso de meditación mindfulness le cedieron su asiento. Los hombres se mostraron tan dispuestos como las mujeres a cederle su asiento. Al sentar a dos «infiltrados» entre el sujeto y Molly, los científicos maximizaron el «efecto espectador» –la conocida tendencia de las personas a ignorar a un extraño que necesita ayuda si creen que hay otros que están más dispuestos a ayudarle–, de modo que el listón del altruismo estaba bastante alto.

Algunas formas de meditación budista están específicamente orientadas a cultivar unas cualidades mentales saludables conocidas como las Cuatro Actitudes Inconmensurables: amor benevolente (desear felicidad a uno mismo y a los demás), compasión (deseo de aliviar el sufrimiento de uno mismo y de los demás), alegría empática (alegrarse del

éxito y la felicidad de otras personas) y ecuanimidad (no mostrar apatía ni excesivo entusiasmo, afrontar el triunfo y el desastre con serena aceptación). Los budistas creen que las Cuatro Actitudes Inconmensurables son esenciales para la salud psicológica, lo que refleja su convicción de que todas las criaturas vivas no son unas entidades separadas e independientes sino que están intrínsecamente conectadas, motivo por el cual dedican mucho tiempo a tratar de fomentarlas a través de la meditación. En el budismo mahayana, la compasión se considera la fuente última de felicidad. Por tanto, quizá lo más sorprendente del estudio descrito más arriba sea que el altruismo, la amabilidad o la compasión no fueron mencionados en ningún momento durante el curso de meditación de tres semanas, el cual estaba diseñado simplemente para mejorar la actitud de mindfulness. La explicación quizá resida en que es imposible mantener un estado de mindfulness (una percepción centrada en el presente, objetiva) en ausencia de ecuanimidad, benevolencia y compasión, tanto hacia uno mismo como hacia los demás. Sin las Cuatro Actitudes Inconmensurables, no podríamos practicar la aceptación porque cada vez que nos enfrentásemos a una emoción o un pensamiento difícil, quedaríamos atrapados en estos y nos dejaríamos arrastrar por la rumiación y la evaluación generadas por nuestros prejuicios y nuestras ideas preconcebidas.

«El núcleo de la meditación mindfulness es la compasión porque lo que pides a las personas es que tomen conciencia de los pensamientos y los sentimientos negativos y los acepten con curiosidad y, ante todo, con benevolencia», me dijo Willem Kuyken, director del Oxford Mindfulness Centre, cuando le pregunté por qué la compasión no formaba parte explícita de la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT) para personas que corren el riesgo de caer en la depresión. Kuyken cree que enseñar explícitamente a mostrar compasión podría ser contraproducente. «Si invitas a alguien que tiene un crítico interno implacable y unos pensamientos negativos muy intensos a que sea compasivo consigo mismo, puede tener una reacción adversa muy potente. Enseñar a mostrar compasión implícitamente es una forma más eficaz de hacer exactamente la misma labor.» Al margen de si la compasión se enseña o simplemente se insinúa, las investigaciones llevadas a cabo por Kuyken y sus colegas sugieren que una mayor autocompasión desempeña un papel vital en el éxito de la terapia basada en mindfulness para combatir la depresión. También ha demostrado ser indispensable en el éxito de la prevención de recaídas basada en mindfulness para drogadictos. Sarah Bowen, de la Universidad de Washington, quien desarrolló e imparte este programa, me explicó por qué cree que la compasión y el perdón son tan importantes para la recuperación continuada de una adicción. «Se trata de decir soy humano, es difícil ser humano, pero trato de hacer lo que puedo. Nosotros animamos a nuestros clientes a perdonarse por haber hecho daño a otras personas y a perdonarse por haberse hecho daño a sí mismos. En Occidente nos cuesta cultivar la autoestima, y a esas personas aún les cuesta más. Sienten mucha vergüenza y a menudo se consideran unos fracasados, de modo que les cuesta mucho mostrarse benevolentes consigo mismos. Trabajamos sobre esto con delicadeza, con mucha delicadeza.»

A todos nos vendría bien una mayor dosis de autocompasión. Existen unas prácticas de

meditación diseñadas específicamente con este propósito; al final de este capítulo encontrarás una meditación típica de compasión/amor benevolente que puedes practicar tú mismo. La idea básica consiste en pensar primero en nuestros seres más cercanos y queridos y cultivar el deseo de que no sufran, impregnando la mente con este sentimiento de compasión, extendiéndolo posteriormente a personas que conocemos menos y por último a todos los seres vivos. La investigación sobre los efectos que este tipo de meditación tiene sobre el cerebro está aún en mantillas, pero unos estudios preliminares sugieren que en los meditadores expertos, la práctica activa unos circuitos relacionados con las emociones y la empatía, incluyendo la ínsula y la amígdala. Pero algunos neurocientíficos que estudian la meditación empiezan a pensar que, al menos en lo referente a la compasión, es un error focalizar sus investigaciones solo en el cerebro. Richard Davidson cuenta una anécdota sobre su primera visita a la residencia del Dalai Lama en Dharamsala, India, con unos colegas de la Universidad de Wisconsin en 1992. Los científicos estaban impacientes por mostrar su trabajo, de modo que organizaron una demostración para unos doscientos jóvenes monjes para mostrarles cómo investigaban la compasión en el laboratorio. El neurocientífico Francisco Varela, que había cofundado el Mind and Life Institute con el Dalai Lama en 1987, se sentó en la parte delantera de la sala de audiencias, mientras Davidson y su equipo se colocaban entre Varela y los monjes, conectándolo al equipo de monitorización y ocultándolo de la vista del público. Cuando estuvo todo listo y Davidson y su equipo se apartaron para mostrar al científico luciendo un gorro de electrodos, los jóvenes monjes estallaron en carcajadas. Los científicos, sintiéndose un tanto heridos en su orgullo, averiguaron más tarde que no había sido la cabeza de Varela cubierta de electrodos lo que los monjes habían encontrado tan cómico, sino la idea de que estos científicos occidentales pensaran que podían estudiar la compasión monitorizando la actividad eléctrica en la cabeza de una persona en lugar de su corazón. Pasarían dos décadas antes de que la ciencia tomara nota de la convicción de los monjes de que su corazón desempeñaba un papel crucial en la compasión, pero hace unos años Davidson y sus colegas constataron que el ritmo cardíaco aumenta durante esta meditación, y notablemente más entre los meditadores expertos que entre los principiantes. Comprobaron que este aumento en el ritmo cardíaco está estrechamente vinculado a una mayor activación de la ínsula, que hemos visto que forma parte de la corteza íntimamente relacionada con la experiencia consciente de estados corporales internos.

El estudio más exhaustivo de entrenamiento de la compasión hasta la fecha parece indicar que tiene el potencial de aumentar el altruismo y otros comportamientos prosociales. En estos momentos, cuando escribo ese libro, estos trabajos de investigación aún no han sido publicados, pero tuve la suerte de hallarme entre el público cuando una efervescente científica alemana llamada Tania Singer subió al estrado durante el simposio internacional del Mind and Life Institute en Boston, en 2014, para revelar algunos de los resultados. Dijo que su equipo en el Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences en Leipzig, Alemania, habían comparado tres tipos de entrenamiento de meditación –para cultivar la actitud de mindfulness, la empatía y la

compasión—, en un amplio estudio que había durado un año. Todos los participantes habían seguido los tres módulos de entrenamiento pero en diversa secuencia. Cada tipo de meditación había generado unos cambios evidentes en su cerebro y su comportamiento. Por ejemplo, el entrenamiento de empatía había mejorado el rendimiento de los participantes en tareas que ponían a prueba la teoría de la mente (la capacidad de intuir los estados mentales de otros), mientras que el entrenamiento de la compasión no había incidido sobre esta medida pero había sido muy eficaz al aumentar la generosidad y otros comportamientos altruistas de los participantes. Es interesante notar que también había reducido el tiempo que habían tardado sus cuerpos en recuperarse después de un episodio intensamente estresante como una complicada entrevista o un angustioso encuentro con una araña de realidad virtual.

Si estos resultados se confirman, las implicaciones pueden ser muy profundas. En el experimento descrito al principio de esta sección, doce minutos de entrenamiento de mindfulness al día, administrados a través de una aplicación para smartphone, bastaron para que las personas se mostraran mucho más dispuestas a ceder su asiento a una extraña con un pie lesionado que le causaba dolor. Los investigadores, quienes publicaron sus resultados en el lenguaje seco y cauto de la ciencia, remataron el documento con una visión sorprendentemente utópica. Escribieron que sus hallazgos «apuntan a la posible escalabilidad de la meditación como técnica para construir una sociedad más compasiva... Como nuestros anteriores trabajos han demostrado, los agradecidos beneficiarios de ayuda muestran un marcado aumento en su disposición de ayudar a otros, aunque estos otros sean unos extraños. Asimismo, el potencial de un eficiente y relativamente rápido despliegue de beneficios basados en la actitud de mindfulness sobre la respuesta compasiva merece que se siga investigando».

A lo largo del último siglo la ciencia médica ha dado unos pasos de gigante en el desarrollo de tratamientos para combatir enfermedades mentales, pero se han investigado mucho menos los potenciales beneficios de cultivar unas cualidades humanas positivas como la ecuanimidad, la compasión y el altruismo, lo cual no deja de ser sorprendente dado el importante papel que desempeñan en crear una sociedad armónica. Es evidente que Buda concedía gran valor a la compasión. Cuentan que en cierta ocasión fue a inspeccionar las instalaciones de un monasterio, acompañado de su fiel servidor Ananda, cuando se encontraron a un monje que estaba tan debilitado a causa de la disentería que se había hecho sus necesidades encima y yacía inerte en el suelo. Buda preguntó al pobre hombre por qué nadie cuidaba de él. El hombre respondió: «No hago nada para los monjes, señor, y por esto no cuidan de mí». En lugar de ordenar a otros que le atendieran, Ananda y Buda lo lavaron y lo transportaron a un lecho. Luego, Buda convocó a los monjes y les dijo: «Monjes, no tenéis una madre, no tenéis un padre que puedan cuidar de vosotros. Si no os cuidáis unos a otros, ¿quién lo hará? El que esté dispuesto a cuidar de mí debe cuidar de los enfermos».

Meditación guiada: el cálido resplandor

Hace muchos años, cuando yo solía asistir a la iglesia con regularidad, a veces me pedían que dirigiera a los fieles en unas oraciones de intercesión. Mientras preparaba lo que iba a decir la mañana del oficio, siempre me topaba con el enorme problema de lograr que esas peticiones de intervención divina no sonaran como la lista de la compra. Generalmente terminaba pidiendo a Dios que cuidara de la Reina, del gobierno, de los enfermos, de los desfavorecidos, de los oprimidos, que llevara la paz a Oriente Medio y visitara a las familias que vivían en una determinada calle local y requerían una atención especial. Al final, lo que hizo que este ejercicio me resultara imposible fue que empezaba a dudar del poder de la oración para cambiar las cosas. Mis días como cristiano estaban contados.

Estaba equivocado sobre el poder de la oración. Las oraciones de intercesión y la meditación para invocar la compasión tienen mucho en común, como comprobarás dentro de un rato, y los estudios científicos han demostrado que esta última mejora el estado anímico de los meditadores, reduce el estrés y la ira que sienten, convirtiéndolos en unas personas más generosas y altruistas. A diferencia de los cristianos, los budistas no esperan cambiar la vida de *otros* como consecuencia directa de sus meditaciones, pero todo indica que el mero hecho de repetir para sus adentros el sincero deseo de que sus congéneres humanos sean felices y no sufran tiene un poderoso efecto en la persona que expresa estos deseos.

Merece tener presente que es imposible asumir una actitud objetiva de mindfulness a menos que uno esté dispuesto a mostrar compasión hacia sí y hacia los demás. Para los budistas, los sentimientos de compasión y benevolencia son también una expresión de su convencimiento de que todos los seres vivos están conectados entre sí, a diferencia de la creencia más intuitiva de que cada uno de nosotros es un Yo singular, una isla separada por aguas profundas de la isla de todos los demás.

El ejercicio que aparece debajo combina la meditación tradicional de amor benevolente y la meditación que invoca la compasión, y como todas las que contiene este libro, debe ser considerada un marco de referencia para practicar la meditación más que una rígida colección de instrucciones. Durante esta meditación, empiezas dirigiendo los sentimientos de compasión y benevolencia hacia un ser querido, a continuación los amplías progresivamente para incluirte tú; una persona a la que apenas conoces; alguien con quien mantienes una relación complicada y por último toda la raza humana.

En primer lugar, calma la mente concentrándote en tu respiración durante unos minutos (véase «Meditación guiada: solo la respiración», página 54). Cuando estés preparado, desea a un ser querido que todo le vaya bien recitando en silencio estas palabras:

*Todo mi deseo es de salud y felicidad.
Te deseo que no sufras mentalmente;
Te deseo que no sufras físicamente;*

Te deseo que experimentes alegría y serenidad.

Imagina este sentimiento de desear salud y felicidad a tu ser querido como el amor incondicional de una madre cuando consuela a su hijo. Alimenta esta sensación cálida y sincera casi como si fuera un ascua resplandeciente en el centro de tu pecho. Inspira dentro de esta parte de tu cuerpo y exhala el aire, sosteniendo y sintiendo el ascua, esta generosa fuente interior de calor y compasión.

Recuerda una época en que él o ella sufría, y mientras repitas las palabras en silencio, imagina que el ascua resplandeciente arde con más intensidad al tiempo que envuelves y alivias su sufrimiento con tu compasión.

Ahora extiende estos deseos a tu persona, utilizando las mismas palabras pero sustituyendo *te* por *me*. Después de cada línea, observa cualquier pensamiento y sentimiento que surja, sin perseguirlo. Recuerda una época en que sufrías, luego amplía ese cálido resplandor de compasión hacia tu persona, el mismo deseo de aliviar este sufrimiento.

Haz exactamente lo mismo para alguien a quien ves con frecuencia pero no conoces personalmente, como un vecino, una persona que toma el mismo metro o autobús que tú para ir al trabajo o alguien que trabaja en el mismo edificio. Imagina una época en que esa persona sufría.

Ahora extiende estos deseos a alguien con quien mantienes una relación complicada, utilizando las mismas palabras, el mismo deseo de aliviar su sufrimiento.

Por último, extiende tus deseos de felicidad a todo el mundo, a toda la humanidad.

Todo mi deseo es de salud y felicidad.

Deseo a las personas en todas partes que no sufran mentalmente;

Deseo a las personas en todas partes que no sufran físicamente;

Deseo que experimenten alegría y serenidad.

9

La caída

Dijo Yahvé–Dios a la mujer: «¿Qué es lo que has hecho?». Y replicó la mujer: «La serpiente me engañó, y comí».

Génesis 3:13 (VA).

Nos hallamos sobre un altozano contemplando las doradas colinas Tugen en África oriental. Después de una fría noche bajo un cielo desprovisto de nubes, el sol empieza a caldear el gélido aire. Abajo, en el valle, vemos un lago de aguas relucientes, y arriba, el lindero irregular de un antiguo bosque en el que resuena el canto de los pájaros y los chillidos de los monos. Si escrutas los árboles quizá vislumbres una forma oscura semejante a un chimpancé macho adulto, de pie e inmóvil sobre una rama horizontal, a seis metros del suelo, asiendo con la mano izquierda una rama sobre su cabeza. El mono observa el valle, tachonado de elefantes que vagan por él apaciblemente y unos impalas que están pastando; luego escruta el peligroso hinterland entre los árboles y la sabana, en busca de depredadores. Satisfecho, apoya la palma y los dedos de su mano derecha sobre la cúpula de su cabeza, de oreja a oreja como un gorro. De inmediato media docena de monos salen de las sombras protectoras del bosque. El centinela se desplaza apresuradamente hacia el otro extremo de la rama y utiliza sus largos y poderosos brazos para descender rápidamente al suelo. Los monos, avanzando sobre sus nudillos, se abren camino entre la alta hierba, en dirección al lago. Al cabo de unos momentos solo un leve movimiento entre la hierba delata la presencia de los simios, pero de vez en cuando uno se endereza para escudriñar el terreno circundante, avanza unos pasos y desaparece de nuevo de la vista.

Una escena como la que acabamos de imaginar bien pudo haber tenido lugar hace seis millones de años en las colinas Tugen de lo que actualmente constituye Kenia central. Estas criaturas semejantes a simios quizá fueran nuestros ancestros, miembros de una especie llamada *Orrorin tugenensis*, que habían descendido recientemente del último ancestro en común de los chimpancés y los humanos, cuyo linaje se dividió hace entre seis y siete millones de años en África. Los chimpancés ancestrales permanecieron en la

relativa seguridad de los bosques, mientras que los homínidos, más temerarios, descendieron de los árboles y se aventuraron en la sabana a plena luz del día para cazar y alimentarse.

¿Qué tienen que ver estos monos con el mindfulness? Los he introducido para analizar las potenciales soluciones de un viejo misterio sobre las enfermedades mentales, que quizá tenga alguna relación con el efecto protector de la meditación. ¿Por qué las enfermedades mentales como la esquizofrenia, el trastorno bipolar, la ansiedad y la depresión están tan extendidas entre la población mundial? Cada una de estas enfermedades tiene un significativo componente genético y sus síntomas se manifiestan temprano. Sabemos que no solo elevan el índice de mortalidad y reducen las probabilidades de que la persona afectada tenga hijos, sino también la esperanza de vida y la fertilidad de esos hijos. La selección natural suele ser implacablemente eficiente a la hora de eliminar los genes que comprometen las probabilidades de un organismo de sobrevivir y reproducirse, y con nosotros no hace ninguna excepción. Por tanto, la teoría evolutiva predice que es menos probable que los genes como los que predisponen a las personas a desarrollar enfermedades mentales sean transmitidos a generaciones futuras y desaparecerán rápidamente. Entonces ¿por qué seguimos padeciendo enfermedades mentales?

Es fácil explicar la persistencia de genes raros detrás de trastornos tan incapacitantes como la enfermedad de Huntington que ataca a personas próximas a la mediana edad – mucho después de que hayan tenido hijos y hayan transmitido sin pretenderlo estos genes a la próxima generación–, pero las enfermedades mentales suelen ser diagnosticadas en nuestra adolescencia, los veinte años o principio de los treinta, es decir, durante los años reproductivos óptimos. No cabe duda de que estas enfermedades reducen la capacidad reproductiva de estos pacientes. Las investigaciones sugieren que los trastornos psiquiátricos más comunes tienen un efecto moderado pero significativo sobre la fertilidad, mientras que otros trastornos más raros tienen un efecto muy pronunciado. La prevalencia de vida de los trastornos de ansiedad, por ejemplo, es de aproximadamente el 30 por ciento, la media de edad en que aparecen son los once años, y la fertilidad de las personas que padecen estas enfermedades es un 10 por ciento menor que la media del total de población. En el otro extremo de la escala, la esquizofrenia es diagnosticada en casi una persona de cada cien, sus síntomas suelen ser observados por los médicos cuando los pacientes tienen veintipocos años y la fertilidad se reduce una media del 60 por ciento. Los cálculos de la incidencia de una depresión grave en la vida de una persona varían mucho, entre un 20 y un 50 por ciento. La edad media en que aparece es aproximadamente entre los veintitantos y los treinta y pocos, y es un trastorno que reduce la fertilidad en aproximadamente un 10 por ciento en términos generales.

La persistencia de las enfermedades mentales en las poblaciones humanas podría explicarse con facilidad si estuvieran causadas por un factor ambiental muy extendido como una mala alimentación, una superpoblación o la contaminación, pero tienen un importante componente genético. Algunos estudios que comparan gemelos idénticos y

no idénticos estiman que en la depresión bipolar y la esquizofrenia, aproximadamente un 80 por ciento de la variación en el riesgo de contraer estas enfermedades es atribuible a los genes y solo un 20 por ciento al medio. En el caso de la depresión y la ansiedad, aproximadamente un 40 por ciento y un 30 por ciento respectivamente de la variación en el riesgo son atribuibles a factores genéticos. Hasta la fecha, sin embargo, pese a haber analizado los genomas de decenas de miles de personas, los científicos han detectado solo un puñado de genes que aumentan las probabilidades de contraer una enfermedad mental y cada uno es responsable solo de una fracción del riesgo en general. Esto sugiere que las enfermedades mentales más extendidas como la depresión y la ansiedad están causadas por una compleja interacción entre multitud de genes muy comunes (cada uno con un pequeño efecto individual) y la influencia ambiental.

Como cabe imaginar, la persistencia de unas enfermedades mentales altamente hereditarias que atacan en los primeros años de la edad adulta –no solo reduciendo la fertilidad de los pacientes sino la de sus hijos–, tiene desconcertados a los psiquiatras. Una explicación es que aunque las numerosas variantes de genes responsables perjudican las probabilidades reproductivas de los pacientes, en unas dosis más bajas halladas en sus hermanos pueden incluso aumentar su fertilidad. En genética esto se conoce como «selección estabilizadora». En medicina, el clásico ejemplo es el gen de la anemia de células falciformes: si heredas una copia de este gen solo de uno de tus padres, te protegerá de la infección del parásito de la malaria, pero si heredas una copia de cada uno de tus padres, tus glóbulos rojos se contraen asumiendo la rígida forma de una hoz, lo que causa graves dolores y aumenta el riesgo de padecer un ictus. Esto explica por qué el gen de la anemia de células falciformes y la enfermedad que causa persisten en el África subsahariana, donde la malaria abunda.

Una variante de la selección estabilizadora conocida como hipótesis del «borde del precipicio» propone que un determinado rasgo genético puede ser beneficioso en términos reproductivos pero solo hasta cierto límite, más allá del cual resulta perjudicial. Un rasgo beneficioso que se asocia desde hace tiempo a la enfermedad mental es la creatividad. Según la hipótesis del «borde del precipicio», una dosis adicional de creatividad debido a la dotación genética que te ha tocado en suerte aumenta el éxito reproductivo, mientras que un exceso de este rasgo es nocivo. La lista de célebres escritores, actores y artistas que han padecido una enfermedad mental es muy larga. Aristóteles decía que «no ha existido nunca un gran genio que no tuviera una vena de locura», y actualmente abundan las pruebas de que el antiguo filósofo griego –a quien no le faltaba creatividad– estaba en lo cierto. Un estudio de 300.000 personas aquejadas de graves enfermedades mentales realizado en Suecia constató que las que padecían trastorno bipolar y los hermanos sanos de pacientes afectados por el trastorno bipolar o esquizofrenia, era más probable que ejercieran unas profesiones creativas (definidas en este estudio como una ocupación artística o científica). ¿Es posible que uno los beneficios del «borde del precipicio» de una mayor creatividad fuera un mayor éxito reproductivo? De ser así, en los hermanos esto compensaría la reducida fertilidad de los pacientes y contribuiría a explicar por qué los genes responsables de las enfermedades

mentales son tan persistentes. Existen pruebas que apuntan en esta dirección. Un estudio basado en un cuestionario de 425 adultos en Gran Bretaña les preguntaba sobre su actividad creativa y el número de relaciones estables y parejas sexuales que habían tenido desde los dieciocho años. También medía la «esquizotipia», cuatro dimensiones de la personalidad características de las personas que han sido diagnosticadas de una enfermedad mental pero que también se encuentran, en diverso grado, en la población general: experiencias perceptivas y cognitivas inusuales como alucinaciones y pensamientos mágicos; problemas de la atención y la concentración; deficiencia en la habilidad de sentir placer y comportamiento asocial; e inconformismo, que incluye estados de ánimo y comportamientos inestables, desprecio por las normas y violencia y temeridad. Las personas que habían tenido numerosas experiencias insólitas solían ser poetas o artistas, lo cual, a su vez, parecía aumentar su éxito reproductivo. El inconformismo estaba también asociado a un mayor éxito reproductivo. La deficiencia en la habilidad de sentir placer y el comportamiento asocial, sin embargo, tendían a reducir tanto la actividad creativa como el éxito reproductivo.

De modo que las experiencias inusuales que suelen asociarse a enfermedades mentales podrían hacer que las personas fueran más creativas, lo que a su vez promueve una forma de buscar pareja, exclusiva de los humanos, con el fin de aumentar el éxito reproductivo. Pero estos beneficios pueden tener un límite, más allá del cual estas experiencias tienen un efecto profundamente nocivo, que repercute negativamente en la fertilidad. Un estudio que analizó los historiales médicos de más de 2,3 millones de personas que vivían en Suecia, acumulados a lo largo de un periodo de veinte años, constató que los pacientes diagnosticados con diversas enfermedades mentales tenían un número de hijos considerablemente menor que la media. Sin embargo, existía cierta selección estabilizadora, porque los hermanos de pacientes con trastornos de depresión y drogadicción tenían un número de hijos considerablemente mayor que la media, lo cual en el caso de la depresión bastaba para compensar la reducida fecundidad de sus hermanas y hermanos menos afortunados. No obstante, las interacciones «genéticoambientales» pueden desempeñar un importante papel. Por ejemplo, uno puede beneficiarse de ser muy creativo si ha nacido en el seno de una familia adinerada que le arroja, pero podría haber consecuencias negativas si ha nacido en circunstancias menos favorables.

Estamos aún muy lejos de hallar una solución definitiva al enigma de por qué las enfermedades mentales son tan persistentes. La creatividad constituye casi con toda certeza solo una pequeña parte de la historia; las cifras sugieren que debe de haber otros factores de la hipótesis «borde del precipicio» atribuibles. La habilidad del lenguaje puede ser importante, como explicaré dentro de unos momentos. Pero todo parece indicar que el elevado número de genes comunes que hacen que las personas sean vulnerables a la ansiedad y la depresión –y más vulnerables si han experimentado traumas, abusos o privaciones en la infancia o experiencias menos adversas en la edad adulta– se han preservado porque en pequeñas dosis y en circunstancias más favorables confieren ventajas. El escenario se complica más en el caso de enfermedades mentales

que tienen un marcado efecto sobre la fertilidad, como el trastorno bipolar y la esquizofrenia. Los investigadores suecos comprobaron que las hermanas de pacientes con estos diagnósticos tenían más hijos que la media, pero esta ventaja no bastaba para compensar el reducido éxito reproductivo de sus hermanos o hermanas. A diferencia de la depresión y la ansiedad, esas enfermedades más raras pueden persistir no solo a través de la selección estabilizadora, sino porque están en parte causadas por mutaciones aleatorias en el ADN de los padres o los abuelos, particularmente en el esperma de padres añosos. Todo parece apuntar a que los hijos de hombres de edad avanzada corren un mayor riesgo de desarrollar esquizofrenia y trastorno bipolar. Sin embargo, hay que tener presente que, incluso en el caso de estas enfermedades, sigue habiendo un amplio campo de acción para las interacciones genéticoambientales que inciden en mayor o menor medida en su desarrollo.

En la primera frase de este libro, cité a Ajahn Amaro, el abad del monasterio budista de Amaravati en el Reino Unido, quien durante mi breve estancia como un invitado allí en 2014 dejó caer en el curso de nuestra conversación la idea de que *todos* estamos mentalmente enfermos. No se refería a los diagnósticos oficiales que puedes hallar hojeando la biblia de los psiquiatras, el *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, sino a nuestra vulnerabilidad compartida a los tres «venenos» psicológicos que los budistas creen que constituyen la raíz del sufrimiento humano: el deseo, la aversión y la falsa ilusión. Esto no significa que podamos negar las abundantes pruebas de que algunas personas son más vulnerables que otras al sufrimiento mental debido a sus genes y circunstancias. Los budistas se refieren a nuestro patrimonio común como especie: los factores en nuestra estructura psicológica que nos predisponen a todos a la adicción, la ansiedad, la depresión e incluso la psicosis si tenemos la desgracia de experimentar unas circunstancias difíciles en la infancia y adolescencia o cuando nos enfrentamos a situaciones traumáticas de adultos, como las enfermedades físicas, la ruptura de una relación, quedarnos sin trabajo o perder a un ser querido.

En consonancia con esta perspectiva budista, muchos psiquiatras han llegado a la conclusión de que los diagnósticos claros como el trastorno de ansiedad generalizado, la depresión, el trastorno bipolar y la esquizofrenia son una conveniente invención. En realidad, la distinción entre estas enfermedades es muy difusa, y los síntomas que presentan están muy extendidos en la población general. Así, por ejemplo, las personas que padecen una grave depresión a menudo experimentan delirios y alucinaciones, y las que están aquejadas por el trastorno de ansiedad suelen tener síntomas de paranoia y estar más expuestas a la depresión. Los pacientes diagnosticados con el trastorno bipolar o con esquizofrenia también presentan síntomas en común. Debido a esta ausencia de unos límites bien definidos, a un paciente se le pueden asignar diversas etiquetas diagnósticas. Al mismo tiempo, los genetistas y los neurocientíficos no han conseguido hallar justificación alguna para asignar a las personas diversas categorías, debido a que la superposición entre ellas en términos de genética, estructura y función cerebral es tan marcada. Tiene más sentido considerar las enfermedades mentales como una colección de síntomas compartidos que varían en cuanto a gravedad en un amplio espectro

respecto de las experiencias cotidianas en la población general. Un estudio publicado en 2013, basado en unas entrevistas llevadas a cabo por el Departamento de Estadística Nacional del Reino Unido y unos cuestionarios psiquiátricos estándar, constataron que entre un 20 y un 30 por ciento de adultos se preocupan continuamente de que ciertas personas están en contra de ellos, que pretenden aprovecharse de ellos o hacerles daño. Una de cada seis personas dedica mucho tiempo a pensar si puede fiarse de sus amigos o colegas de trabajo. Aproximadamente el 10 por ciento siente a veces que otros les observan, les miran insistentemente, actúan deliberadamente para perjudicarles o tratan de controlar sus pensamientos. En el otro extremo de este espectro, el 1,8 por ciento temen que algunos están maquinando para causarles graves daños o herirles. «Si interpretamos en sentido literal los índices de aprobación de las características paranoicas en nuestro estudio –concluyen los investigadores–, sugieren que la paranoia es tan común que casi es normal».

Una pequeña dosis de paranoia es útil, porque conviene recelar de las intenciones de los demás, en particular de extraños. Si alguien te llama inesperadamente asegurando ser un empleado de tu banco y te pide tus contraseñas, harías bien en negarte a facilitárselas. La paranoia solo se convierte en un problema cuando no está relacionada con la realidad, causa sufrimiento e interfiere con las funciones cotidianas normales. Según la hipótesis del «borde del precipicio», ejercer cierta cautela con respecto a otras personas es beneficioso, mientras que los delirios paranoicos sobre estas pueden conducir al aislamiento social y sumir a los más venerables en una enfermedad mental. Lo mismo cabe decir de los otros dos venenos de la mente que destacan los budistas: el deseo y la aversión. Los apetitos son una necesidad biológica, pero en exceso conducen a arterias ocluidas, dependencia y adicción. La ira y la hostilidad antaño inclinaban la balanza en favor de la vida o la muerte en una pelea primitiva para sobrevivir, pero en el mundo moderno son contraproducentes, mientras que la compasión, la temporización y la cooperación son más beneficiosas para todo el mundo.

Al pensar en las palabras de Ajahn Amaro, recordé una conversación entre Alicia y el Gato Cheshire en *Alicia en el país de las maravillas*:

–¿Qué clase de gente vive aquí?

–En esa dirección –responde el Gato, agitando la pata derecha–, vive un Sombrerero, y en esa –añade agitando la otra pata–, vive una Liebre de Marzo. Puedes visitar al que quieras: los dos están locos.

–Pero yo no quiero tratar con gente que está loca –comenta Alicia.

–No podrás evitarlo –dijo el Gato–: aquí todos estamos locos. Yo estoy loco. Tú estás loca.

–¿Cómo sabes que yo estoy loca? –pregunta Alicia.

–Debes de estarlo –responde el Gato–, o no habrías venido aquí.

Quizá recuerdes la escena que sigue a este diálogo. Alicia se encuentra con el Sombrero Loco, la Liebre de Marzo y el Lirón, que están tomando el té. Cuando se une a ellos, el Sombrero y la Liebre se afanan en señalar todos los errores lógicos de lo que dice. Su creador, el matemático victoriano Lewis Carroll, tenía una mente científica y analítica que gozaba con este tipo de ejercicios. Al igual que el Sombrero y la Liebre de Marzo, nosotros también tenemos la capacidad de mostrar una lógica irrefutable, pero al igual que ellos somos propensos a «unos momentos de locura cuando hacemos algo agresivo, irracional a incluso un poco estúpido», como tratar de meter a un lirón somnoliento en una tetera.

Al parecer, las enfermedades mentales no están provocadas por un puñado de genes raros que algunos tienen la desgracia de poseer. De ser así, estos trastornos estarían menos extendidos y probablemente ya habríamos desarrollado una serie de ensayos genéticos diagnósticos. Por el contrario, están causados por multitud de genes comunes que interactúan de forma compleja entre sí y con el medio. Estos genes son o bien mutaciones recientes o han sido preservados por la selección estabilizadora. Ninguna otra especie animal, ni las más inteligentes, padece enfermedades mentales incapacitantes. No se suicidan (sacrificarse por la colonia o por los hijos no es lo mismo). ¿En qué punto de nuestra evolución empezaron a torcerse las cosas? Pensemos en un cazador-recolector en la hostil sabana africana. Según Herbert Benson, el cardiólogo de Boston al que conocimos en el segundo capítulo, quien descubrió la respuesta de relajación (la otra cara de la medalla fisiológica de la respuesta de lucha o huida), nuestra vulnerabilidad al estrés proviene de la forma en que la mente humana se recrea con pensamientos sobre amenazas pasadas o futuras. «No se trata solo de enfrentarte a un tigre con dientes de sable», me dijo. Otros animales de rapiña temen a los depredadores tanto como debían de temerlos nuestros ancestros cazadores-recolectores, y echan a correr para salvar la vida ante una amenaza, pero no se obsesionan con los depredadores cuando estos se han ido o han cazado a una presa. Los impalas no pasan las noches en blanco ni se muerden las pezuñas como los humanos nos mordemos las uñas. Cuando el peligro ha pasado, continúan comiendo hierba. Es difícil asegurarlo, pero parecen más felices haciendo esto.

Sin embargo, persisten los interrogantes sobre cómo y por qué nuestra especie es tan dada a angustiarse y obsesionarse con las cosas, por no hablar de nuestra tendencia a los delirios paranoicos. Para explicar este comportamiento, quizá debamos retroceder en el tiempo unos seis millones de años, a los tiempos de las criaturas semejantes a chimpancés que introduce al comienzo del capítulo. En 2000, en las colinas de Tugen, se hallaron restos fósiles de los *Orrorin tugenensis*, que quizá constituyen las primeras pruebas de bipedismo en un ancestro humano (otro candidato, más débil, a este título es el *Sahelanthropus tchadensis*, cuyo cráneo fue hallado en Toros-Menalla, en el Chad). Entre los restos se hallaron fragmentos de fémur que sugieren que el *Orrorin* estaba adaptado para caminar erguido sobre dos patas, mientras que otros rasgos indican que pasaba aún buena parte del tiempo encaramado a los árboles. Probablemente nunca sabremos con certeza si el *Orrorin* es un ancestro de los Australopitecinos, los

homínidos que antecedieron la aparición de nuestro género, el *Homo*, aproximadamente 1,8 millones de años, aunque algunos investigadores aseguran que los huesos apuntan en esa dirección. Al margen de la dificultad de reconstruir con precisión el rumbo evolutivo que tomaron nuestros ancestros cuando se irguieron y caminaron sobre sus patas traseras, esto tendría profundas repercusiones.

La ventaja inmediata para los monos que se aventuraban en la sabana para alimentarse quizá fuera la habilidad de poder abrirse camino entre la alta hierba y localizar a un depredador a lo lejos. En las raras ocasiones en que los chimpancés modernos se aventuran en la sabana, a veces se yerguen sobre dos patas para escrutar mejor el terreno. Los investigadores han propuesto numerosas ventajas de caminar erguidos todo el tiempo. Entre ellas cabe destacar la capacidad de desplazarse grandes distancias de forma eficiente; evitar el recalentamiento al exponer una superficie más reducida de su cuerpo al sol del mediodía; y liberar las manos para transportar provisiones, herramientas y rudimentarias armas como piedras y lanzas, y arrojarlas con mortífera precisión. Pero quizá la ventaja más trascendental –que con el tiempo conduciría a las extraordinarias habilidades que definen a nuestra especie– fue liberar las manos para comunicarse. Como explicaré dentro de unos momentos, quizás hayamos pagado un elevado precio por este importante adelanto.

Según el psicólogo Michael Corballis, que estudia la evolución del lenguaje en la Universidad de Auckland en Nueva Zelanda, los primitivos signos manuales como el que yo supuse que utilizaría el mono centinela para indicar que no había peligro al comienzo de este capítulo, evolucionaron a lo largo de millones de años hasta convertirse en un sofisticado lenguaje de signos que un día conduciría a la aparición del lenguaje vocal. Corballis y otros rechazan tajantemente la idea de que el lenguaje hablado apareció casi de la nada en un momento aislado de «big bang» durante los 100.000 últimos años a consecuencia de una mutación genética fortuita en un individuo. La evolución tiende a avanzar en pequeños pasos graduales en lugar de grandes saltos. Los cambios se van acumulando a lo largo de siglos como una estalagmita que crece en el suelo de una cueva sobre la que van cayendo un sinfín de gotas de agua. Corballis sostiene que el hardware neuronal requerido por el lenguaje gramático evolucionó a lo largo de millones de años al servicio de un sistema de comunicación cada vez más sofisticado consistente en unos gestos manuales y expresiones faciales, quizás acompañados de chasquidos orales como los que aún utilizan los grupos hadza y san en África. Cita varias líneas de indicios que lo confirman, entre ellas el hecho de que nuestros primos los chimpancés y los bonobos pueden ser adiestrados para que se comuniquen entre sí utilizando símbolos abstractos. La primatóloga Sue Savage-Rumbaugh consiguió enseñar a un bonobo llamado Kanzi a utilizar 256 símbolos en un teclado que indicaban objetos y acciones, y el propio simio ideó varios gestos manuales para suplementarlos. Incluso en el medio silvestre, los chimpancés tienen un repertorio de gestos manuales que utilizan indistintamente para comunicarse dependiendo del contexto. No se ha demostrado que los antropoides no humanos puedan aprender normas gramaticales con el fin de ensartar unas palabras para construir frases complejas, pero la

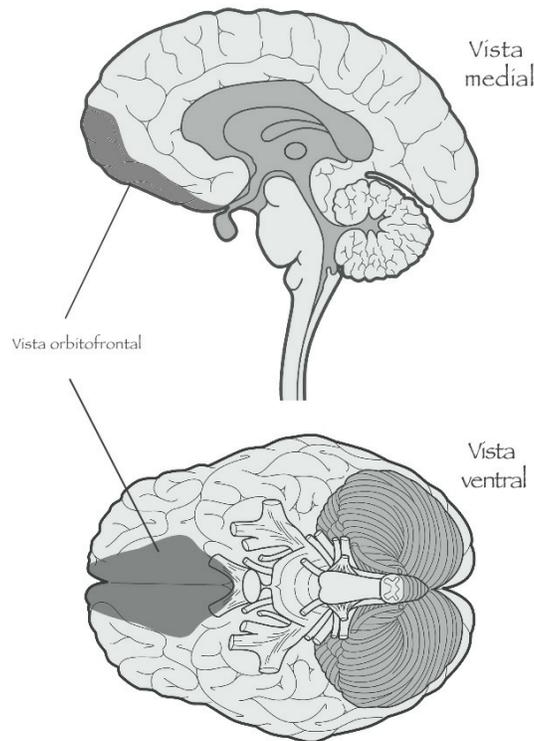
capacidad de nuestros parientes más cercanos de reconocer y utilizar símbolos sugiere que nuestro ancestro común poseía la estructura neuronal necesaria para desarrollar un sencillo lenguaje simbólico que a lo largo del tiempo fue haciéndose más sofisticado. Corballis señala que actualmente está demostrado que los lenguajes de signos modernos poseen toda la complejidad y alcance del lenguaje hablado.

Existen también ciertos indicios en nuestros cerebros de que el lenguaje hablado se desarrolló a partir del lenguaje de signos. En los años noventa, unos neurocientíficos de la Universidad de Parma, Italia, descubrieron un tipo de célula nerviosa en los cerebros de los macacos que denominaron neuronas espejo porque no solo se activaban cuando un mono hacía un movimiento intencionado con la mano, sino cuando veía a uno de sus compañeros o a un humano hacer el mismo movimiento. Estas neuronas espejo se encuentran en el lóbulo frontal de los monos, en un lugar que se corresponde precisamente con una región en el hemisferio izquierdo del cerebro humano conocida como área de Broca, que no solo está estrechamente relacionada con el habla sino con el control de complejos movimientos manuales. Esto llevó a Corballis a proponer que en cierto momento durante nuestra evolución, el lenguaje vocal fue incorporado a un sistema que se había desarrollado para permitir la comunicación utilizando gestos manuales. Fue en ese momento que las historias evolutivas de enfermedades mentales y lenguaje se unieron, porque actualmente se sabe que las neuronas espejo forman parte de un sistema espejo más extenso en el cerebro humano que se solapa con gran parte de la red neuronal por defecto, la constelación de regiones que se activan cuando no estamos ocupados en una tarea externa. Como hemos visto en anteriores capítulos, esta red está íntimamente involucrada cuando reflexionamos sobre nuestro lugar en el mundo social, nuestras experiencias pasadas y nuestros planes futuros, pero también se ha asociado a diversas enfermedades mentales. La red neuronal por defecto constituye el simulador del cerebro: no solo crea nuestro sentido del yo, sino que construye una representación de las mentes de otras personas –una versión «espejo» de su mundo–, permitiéndonos ver cosas desde la perspectiva de los demás e intuir sus creencias, pensamientos e intenciones (la «teoría de la mente»). Y, por supuesto, la red neuronal por defecto es también la máquina del tiempo mental que utilizamos para retroceder hacia el pasado y avanzar hacia el futuro.

El hecho de viajar mentalmente a través del tiempo y la teoría de la mente son indispensables para el lenguaje complejo. Tanto si hablamos o si utilizamos unos signos, el lenguaje nos permite transmitir información sobre cosas que han sucedido o cosas que pueden suceder. La mutua comprensión de nuestras perspectivas –lo que la otra persona sabe y lo que no sabe, y nuestras creencias compartidas– pone de realce la eficacia de la comunicación. Las sutilezas de la metáfora, la ironía y el sarcasmo, que solo funcionan si al menos algunas de las personas con las que nos comunicamos son capaces de no interpretar nuestras palabras en sentido literal, serían imposibles sin la teoría de la mente. Por consiguiente, es lógico imaginar que el lenguaje y la red neuronal por defecto se desarrollaron al mismo tiempo a lo largo de la evolución humana a medida que nuestra simulación mental se hacía más poderosa, permitiéndonos reflexionar sobre el pasado,

especular sobre el futuro y deducir los estados mentales de los demás. Así, el lenguaje se convirtió en el fundamento del pensamiento. Ahora podíamos hablar con nosotros mismos, emitiendo un continuo comentario interno de todo lo que nos sucedía y podía sucedernos. Quizá no deba sorprendernos que existan abundantes pruebas de que la red neuronal por defecto, que facilita el lenguaje, esté también involucrada en las enfermedades mentales. Según unos estudios, a las personas con depresión les cuesta controlar la red neuronal por defecto a fin de centrarse en la tarea que están realizando. Esto se manifiesta como una tendencia a rumiar o recrearse en pensamientos negativos, esto es, excesivos «pensamientos autorreferenciales» que interfieren con las actividades cotidianas. Unos trabajos de investigación sugieren que incluso pacientes que se han recuperado de una depresión tienen dificultad en controlar la red neuronal por defecto, lo que quizás explique su mayor reactividad cognitiva, el hecho de que breves episodios de tristeza que otras personas consiguen sacudirse de encima desencadenan en ellos unos flujos de pensamientos negativos que pueden provocar una recaída. Otros estudios indican una incapacidad para regular la red neuronal por defecto en trastornos de ansiedad y trastorno de déficit de atención con hiperactividad. Por último, hay pruebas que confirman una deficiencia en el control de esta red en pacientes con esquizofrenia y trastorno bipolar. Debido al papel central que desempeña la red neuronal por defecto en los pensamientos autorreferenciales y en la deducción de los estados mentales de los demás, cuando se descontrola puede oscurecer la distinción entre pensamientos internos y estímulos externos, desencadenando alucinaciones y promoviendo paranoia sobre las intenciones de otros.

El vínculo entre la red neuronal por defecto, el lenguaje y las enfermedades mentales es íntimamente peligroso. En el estudio de la creatividad realizado en Suecia, descrito más arriba, los contables no eran más propensos que los sujetos de control –y en algunos casos menos– a padecer las enfermedades mentales investigadas, mientras que los autores tenían el doble de probabilidades que los controles de padecer esquizofrenia o trastorno bipolar. Asimismo, tenían más probabilidades de que les diagnosticaran depresión, trastornos de ansiedad, alcoholismo y drogodependencia, y de suicidarse. Un estudio posterior que analizó los historiales de más de un millón de suecos confirmó estos hallazgos. Así pues, todo indica que el lenguaje es una amante peligrosa. Quizá la afición a los números garantice una vida más feliz.



La corteza orbitofrontal (que se extiende hasta la corteza prefrontal ventromedial en la superficie interna de cada hemisferio) es esencial para la mentalización o teoría de la mente: inferir las motivaciones y estados mentales de otros. Entre los primates la mentalización les ayuda a mantener la cohesión social, lo que quizás explique por qué en las especies de simios con unas cortezas orbitofrontales más grandes el tamaño máximo de sus grupos sociales es mayor. Esta parte del cerebro se expandió de forma considerable a lo largo de la evolución de los homínidos a medida que nuestros ancestros se unían formando unos grupos cada vez mayores.

Crédito: Patrick J. Lynch (adaptado de Wikimedia Commons)

Es posible que, hace unos seis millones de años, la relación amorosa comenzara de forma inocente con unas docenas de gestos manuales empleados por nuestros ancestros primates a fin de intercambiar información entre ellos. Las cosas empezaron a torcerse hace relativamente poco, pero a lo largo de todo el proceso el ímpetu evolutivo de estos avances en la comunicación fue la cohesión social. El psicólogo evolutivo Robin Dunbar ha descubierto que el número de individuos en los grupos sociales de primates aumenta en proporción directa con el tamaño de la corteza orbitofrontal (denominada así debido a que está ubicada inmediatamente encima de las órbitas de las cuencas de los ojos; véase la figura de la página 163). Esta se extiende hacia la corteza prefrontal ventromedial, el área que conocimos en el capítulo 5, «El hombre que desapareció», como una parte integrante de la «app del Yo» cerebral, que no solo simula nuestro sentido de tener un yo sólido e inalterable, sino también las perspectivas de otras personas. Dunbar comprobó que el tamaño relativo de la corteza orbitofrontal de un primate predice la sofisticación de su teoría de la mente o sus habilidades de «mentalización», esto es, su capacidad de

inferir los puntos de vista de otros. Para sobrevivir en un complejo grupo social, un individuo tiene que estar al día no solo de las relaciones sociales que cambian continuamente entre él y otros miembros del grupo, sino entre los demás miembros del grupo. Dunbar descubrió posteriormente que la habilidad de la especie de primates para manejar estas simulaciones predice a su vez el tamaño máximo de sus grupos sociales, porque si hay demasiados individuos para que su capacidad de mentalización pueda manejar la situación, la cohesión social se viene abajo.

Esto se conoce como la «hipótesis del cerebro social». Dunbar la ha utilizado para calcular los tamaños de los grupos de homínidos a partir de las dimensiones de sus cráneos fosilizados. Sabemos que el hecho de formar parte de una banda era vital para la supervivencia en la sabana, puesto que contribuía a protegerlos de los depredadores y de los ataques de grupos rivales. También era indispensable para cazar con éxito. Las investigaciones de Dunbar sugieren que como consecuencia de estas presiones selectivas, a lo largo de millones de años los homínidos se organizaron en unos grupos sociales cada vez más grandes. Los cráneos de las numerosas especies de australopitecinos que prosperaron en África a partir de hace cuatro millones de años aproximadamente, indican que la tendencia en el tamaño del cerebro –y el tamaño del grupo– fue aumentando lentamente. El ritmo se hizo más rápido hace aproximadamente 1,8 millones de años con la aparición del primer representante de nuestra especie, el *Homo ergaster*, durante el Pleistoceno temprano, y se aceleró rápidamente hace aproximadamente 500.000 años con la aparición de humanos arcaicos como los *Homo heidelbergensis*. Los humanos anatómicamente modernos, el *Homo sapiens*, aparecieron en escena hace unos 200,000 años, y a juzgar por el volumen de nuestra corteza orbitofrontal (y las habilidades mentalizadoras que facilita), Dunbar predice que el tamaño máximo de un grupo de nuestra especie es de unas 150 personas.

El reto para los psicólogos evolutivos como Dunbar es explicar de dónde sacaron los homínidos el tiempo y la energía para mantener unidos a sus grupos sociales, cada vez más numerosos. La mayoría de primates mantienen la paz entre ellos y afianzan la cohesión social acicalándose unos a otros, pero es una tarea laboriosa y un individuo solo puede atender a un número limitado de compañeros y tener tiempo suficiente para desplazarse durante las horas de luz e ir en busca de alimento. Dunbar propone que al principio nuestros ancestros homínidos mantenían la cohesión en sus pequeños grupos sacando tiempo para acicalarse unos a otros gracias a factores que les permitían ahorrar tiempo, como las adaptaciones anatómicas para recorrer a pie largas distancias de forma más eficiente y unos cambios en la dieta para consumir alimentos más energéticos, como los tubérculos. Mucho más tarde, dice, hubo cantos y bailes y risa; mejores herramientas y armas; más carne, fuego y cocción de los alimentos. Pero el lenguaje vocal se convertiría con el tiempo en el pegamento social más efectivo. Las estimaciones acerca de cuándo apareció el habla varían mucho, desde hace 500.000 a 50.000 años. Por último desarrollaron la habilidad de contar cuentos y chismorrear, apareció la retórica y la religión, los beneficios del lenguaje hablado que, con sus pros y sus contras, siguen manteniendo unido a buena parte del mundo social moderno.

Como hemos visto, el lenguaje, la facultad de viajar a través del tiempo con la mente, las sofisticadas habilidades mentalizadoras y los pensamientos autorreferenciales aparecieron como un paquete por cortesía de la red neuronal por defecto. La organización de esta red en los humanos nos diferencia de otros simios, propiciando auténticas proezas de creatividad, la planificación por adelantado y la resolución de problemas. Esto facilita la cohesión de nuestros grandes grupos sociales, permitiéndonos comunicarnos y deducir los estados mentales de otros en un grado sin precedentes entre primates. No obstante, el hecho de tener una teoría de la mente muy sensible tiene unos efectos curiosos, algunos divertidos y otros menos divertidos. Nuestra mente está condicionada para ver la semblanza de rostros humanos en todas partes, incluso en signos de puntuación, en una tostada y en caprichosas formaciones de nubes. En una casa donde viví de niño, cada noche veía al demonio mirándome con gesto burlón desde las cortinas de mi dormitorio, aunque por la mañana solo veía flores y hojas. Tenemos tendencia a inferir una conciencia subjetiva donde no la hay. Un titiritero al que observo a veces mientras actúa en Leicester Square, en el centro de Londres, hace que un títere con forma de risueño esqueleto baile al ritmo de grabaciones de canciones populares. Una de las favoritas, que el títere ejecuta con conmovedora destreza, es «Don't Worry Be Happy», de Bobby McFerrin. El titiritero se coloca sobre el esqueleto, tirando de sus hilos a la vista de todos los espectadores, pero lo hace con tal maestría que uno se siente cautivado por esta divertida aunque un tanto inquietante ilusión. De lo contrario no la contemplaríamos fascinados. Este es el efecto que una teoría de la mente hiperactiva tiene en un simio. No es de extrañar que nuestros ancestros vieran fantasmas, espíritus y dioses en todas partes. Queremos pensar que estamos por encima de esas alucinaciones, pero si has trabajado alguna vez en una oficina, habrás oído a colegas maldecir sus ordenadores como si un fantasma se hubiera colado en el aparato para fastidiarles. Es probable que tú también lo hayas hecho en alguna ocasión. Este tipo de comportamiento no se considera inusual, pero en condiciones de intenso estrés debido a la falta de sueño o de aislamiento, las personas empiezan a experimentar el tipo de delirios y alucinaciones que solemos pensar que son exclusivos de los enfermos mentales.

Como hemos visto en el capítulo 5, «El hombre que desapareció», utilizamos el mismo equipo neuronal para simular los estados mentales de *otros* que empleamos para simular nuestro sentido de *mismidad*. Este fue el trato evolutivo que hizo nuestra especie a cambio de los beneficios del lenguaje, la capacidad de viajar mentalmente a través del tiempo y la teoría de la mente. El Yo nació en la sabana africana. Al parecer, los humanos intuyeron hace mucho tiempo que algo había fallado en su lejano pasado y que tenía que ver con los orígenes de la autoconciencia. Trataron de hallar el sentido en las leyendas y las historias religiosas que se contaban. Las religiones abrahámicas situaron los orígenes de nuestra desgracia en el Jardín del Edén, donde dicen que Adán y Eva comieron una fruta prohibida del árbol de la sabiduría. «Entonces se les abrieron los ojos y se dieron cuenta de que estaban desnudos.» Llegaron a la conclusión de que la humanidad había sido mucho más feliz antes de esta brusca caída en desgracia. El contemplativo cristiano del siglo XIV que escribió *La nube de lo desconocido* atribuyó

acertadamente la culpa a las desordenadas simulaciones mentales que atormentaban ahora a la mente humana no entrenada.

La imaginación es la facultad en virtud de la cual formamos imágenes de cosas ausentes y presentes; y tanto ella como la materia con la que trabaja se contienen en la conciencia. Antes de que la humanidad pecara, la imaginación era tan obediente a la razón (de quien es, por decirlo así, su sirvienta), que nunca le presentaba una imagen desordenada de un objeto corporal o una imagen ilusoria de un objeto espiritual, pero esto ya no es así. A menos que esté controlada por la luz de la gracia en la razón, jamás cesará, dormida o despierta, de formar imágenes extrañas y desordenadas de objetos corporales, o imágenes ilusorias, que no es otra cosa que el concepto corporal de algo espiritual o el concepto espiritual de algo corporal. Esto siempre es engañoso y falso, y está asociado al error

En aquellos que han renunciado hace poco al mundo para dedicarse a la devoción, esta desobediencia de la imaginación se advierte claramente cuando rezan. Pues en tanto en cuanto la imaginación no sea controlada en gran medida por la luz de la gracia en la razón –al igual que por la continua meditación en asuntos espirituales, como su propia pecaminosidad, la Pasión, la bondad de Dios Nuestro Señor y muchas otras cuestiones similares–, serán incapaces de apartar a un lado los pensamientos extraños, los delirios y las imágenes que suscitan y graban en su mente la luz y el ingenio de la imaginación. Esta desobediencia no es sino el castigo por el pecado original.

En el lejano pasado evolutivo del linaje humano encontramos una explicación alternativa. Las colinas de Tugen en Kenia, donde fueron descubiertos los restos del *Orrorin*, y el lago Turkana en Tanzania, donde se hallaron varias especies de homínidos, entre ellos el *Homo ergaster*, no tienen el mismo encanto para los turistas del mundo que la Gran Pirámide o Stonehenge, o Bodh Gaya o Belén. Pero los lugares donde fueron desenterrados los huesos petrificados de nuestros ancestros constituyen una especie de marcadores que señalan algunos de los capítulos más fascinantes en la historia de nuestra especie. Yo creo que hablan de quiénes somos con tanta fuerza como esos extraordinarios y antiguos monumentos hablan del ingenio y la creatividad humana.

Nuestra evolución, que nos ha llevado a convertirnos en unas criaturas altamente sociables, dotadas de la facultad del habla, es lo que nos distingue de otros primates y de nuestros lejanos ancestros homínidos, permitiéndonos vivir armoniosamente en grandes y complejos grupos sociales, pero también nos hace vulnerables a los peligros de alejarnos de la realidad del momento presente y sucumbir a los pensamientos autorreferenciales, la rumiación, la inquietud y la paranoia. Es difícil escapar de la conclusión de que nos hemos convertido en un simio que se toma las cosas personalmente. Si nuestros cerebros fueran ordenadores, exigiríamos una actualización

del sistema operativo. Como exploraremos en el próximo capítulo, todo apunta a que la meditación –aunque no es una solución instantánea– puede ayudarnos a «depurar» la mente humana, corrigiendo los fallos que ha acumulado a lo largo de su evolución.

10

Extraordinarias y maravillosas

Procura conocerte a ti mismo, que es el más difícil conocimiento que puede imaginarse.

Miguel de Cervantes, *Don Quijote de la Mancha*.

Durante una época Buda vivía en un monasterio en el bosque de Jeta, cerca de la ciudad de Savatthi en la llanura del Ganges. Un día, después de regresar de pedir limosna y de comer su almuerzo, varios monjes conversaban en la sala de reuniones cuando la conversación giró sobre las cosas prodigiosas que habían oído decir de él, quien parecía saberlo todo sobre los antiguos budas, sus nombres, sus clanes, la profundidad de su concentración durante la meditación, los que habían alcanzado el estado inmortal del *nibbana/nirvana*. Ananda, el fiel sirviente de Buda, se disponía a contarles lo que había oído decir: «Amigos, los tathagatas [unos seres perfectamente iluminados, libres de todo egoísmo] poseen unas cualidades extraordinarias y maravillosas...», cuando Buda entró y ocupó su asiento. Ananda calló.

–¿De qué hablabais? –preguntó Buda.

–Hablabamos sobre tus extraordinarias y maravillosas cualidades, señor –respondieron los monjes tímidamente.

–Continúa, Ananda –dijo Buda–, cuéntales las extraordinarias y maravillosas cualidades del tathagata.

Ananda se aclaró la garganta.

–Pues bien, he oído decir que cuando el Bendito descendió del cielo y penetró en el vientre de su madre, apareció una luz inmensa e inconmensurable, superior al esplendor de los dioses, de suerte que hasta los abismos donde imperan las tinieblas, donde no llega la luz de la luna ni del sol, se iluminaron intensamente, y el sistema de mundos infinitos se agitó y se estremeció y tembló. He oído decir que esta es una de las cualidades extraordinarias y maravillosas del Bendito...

–Sigue...

–Ejem... Y la madre del Bendito se convirtió en una criatura perfecta, adornada de todas las virtudes, ninguna enfermedad la afligió durante su preñez, se sentía feliz y su cuerpo

no experimentó el menor cansancio. Lo llevó en su vientre diez meses en lugar de los nueve acostumbrados. Lo parió de pie. Cuatro *devas* tomaron en brazos al Bendito cuando salió del vientre de su madre, y estaba completamente limpio. No obstante, del cielo cayeron dos chorros de agua, uno frío y el otro caliente, para lavar al Bendito y a su madre. Por doquier brotaron flores de loto cuando el Bendito apoyó el pie en el suelo por primera vez, ¡y anduvo!

–¿Os gustaría que os cuente otra excelente y maravillosa cualidad del tathagata? – preguntó Buda.

Todos asintieron con entusiasmo.

–Sí, por favor.

Se produjo una larga pausa y cuando Buda habló por fin, lo hizo con una leve sonrisa.

–Cuando en la mente del tathagata surge un sentimiento, sabe que es un sentimiento. Cuando en su mente persiste un sentimiento y cuando un sentimiento se disipa, sabe que es un sentimiento que persiste y que ese es un sentimiento que se disipa. Cuando en la mente del tathagata surge una percepción, sabe que es una percepción. Cuando en su mente persiste una percepción y cuando esa percepción se disipa, sabe que es una percepción que persiste y que luego se disipa. Cuando en la mente del tathagata surge un pensamiento, sabe que ha surgido un pensamiento, Cuando un pensamiento persiste en su mente y se disipa, sabe que es un pensamiento que persiste y se disipa. Esta también es una cualidad excelente y maravillosa del tathagata.

Aunque las escrituras budistas están repletas de exaltadas descripciones de sucesos sobrenaturales, Buda trató continuamente de hacer que la atención de sus seguidores se centrara en las percepciones que él había adquirido acerca de cómo cultivar una mente sana, lo cual estaba convencido de que era infinitamente más importante que cualquier historia mágica. Durante mi estancia en el monasterio, el abad Ajahn Amaro me contó la historia que he esbozado más arriba. «Lo que Buda señala aquí es que todas esas cosas sobre flores de loto y *devas* en realidad no te ayudan mucho –dijo el monje–. Lo verdaderamente asombroso, el auténtico milagro, es que uno puede observar su propia mente.

Los psicólogos lo llaman «metacognición», la capacidad de *pensar sobre pensamientos*, analizando de forma objetiva sentimientos, percepciones, ideas y creencias a medida que surgen en la mente. Los humanos somos casi con toda certeza la única especie capaz de hacerlo. Uno de los objetivos de la meditación es romper la costumbre de identificarnos con los contenidos de nuestro flujo de conciencia, aferrándonos a ellos como si nos definieran, y, en lugar de ello, considerarlos unos eventos mentales discretos que podemos observar a medida que surgen, permanecen un rato y luego se desvanecen. La metacognición es lo que nos permite realizar unas observaciones silenciosas, imparciales, durante la meditación –y, lo que es más importante, la vida en general–, como «hay calma» o «hay frustración», en vez de «¡en estos momentos me siento

frustrada!». Esto conduce a la comprensión de cómo los contenidos de la mente fluyen y refluyen. Cuando los budistas se refieren a las percepciones que surgen a partir de una actitud de mindfulness, esta es una de ellas.

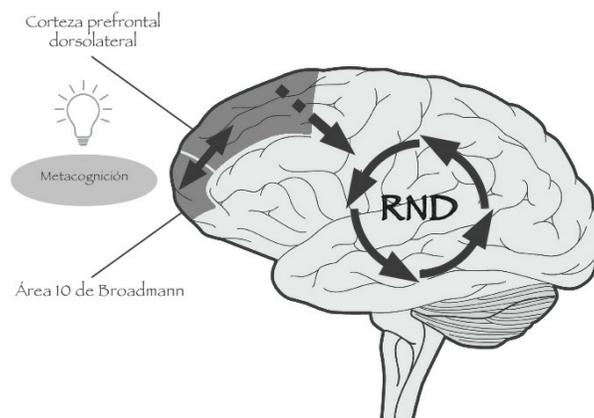
Este antiguo concepto presenta unos estrechos paralelismos con la psiquiatría porque uno de los factores más comunes que predisponen a la gente a contraer diversas enfermedades mentales, junto con experiencias adversas en la infancia y una baja autoestima, es la incapacidad de dar un paso atrás y analizar los pensamientos y sentimientos de forma objetiva. Esta incapacidad de «autorregularnos» en ese sentido está involucrada en numerosos problemas conductuales y psicológicos, que incluyen un bajo rendimiento en la escuela, TDAH, ansiedad, depresión y consumo de drogas. La metacognición, por el contrario, nos permite sopesar nuestras opciones y luego decidir de modo consciente cómo queremos comportarnos en lugar actuar «impulsivamente». Algunas psicoterapias como la terapia cognitivo–conductual (TCC) y los programas basados en la meditación mindfulness han sido explícitamente diseñados para fomentar las facultades metacognitivas. Por ejemplo, el Mindfulness in School Project promovido por el Oxford Mindfulness Centre en el Reino Unido, incluye un ejercicio en el que se pide a los adolescentes que visualicen cada pensamiento o sentimiento como un autobús que se detiene en la parada del bus. Pueden elegir subirse al autobús, y aunque lo hagan y al cabo de un rato comprueben que no va en la misma dirección que ellos, siempre pueden bajarse en la siguiente parada.

La metacognición no tiene nada de mágico, aunque se trata sin duda de una capacidad extraordinaria y maravillosa. En el capítulo anterior, introduje la idea de que nuestros ancestros se unieron en unos grupos sociales cada vez más amplios para protegerse de los depredadores y los grupos rivales en la sabana africana, y cazar de modo más efectivo. No haberlo hecho habría significado una muerte prematura y la extinción de sus genes. A lo largo de millones de años, estas presiones selectivas parecen haber modificado nuestros cerebros hasta convertirnos en los animales sociables que somos hoy en día, perfeccionando sistemáticamente nuestras capacidades mentalizadoras y facilitando la aparición del lenguaje complejo y la habilidad de viajar a través del tiempo con la mente. Nos hicimos expertos en formar alianzas estratégicas y jugar a los juegos del engaño y la autopromoción necesarios para conseguir nuestros fines en un grupo amplio de individuos con unas necesidades que rivalizaban con las nuestras. Pero existía otra presión selectiva, porque para llevarnos armónicamente con nuestros congéneres simios e impedir que estos grandes grupos se fracturaran, era también esencial desarrollar cierto autocontrol: la sabiduría para darnos cuenta de cuándo dar marcha atrás en un conflicto o sacrificar nuestras necesidades egoístas en favor de las del grupo. Aprendimos a ser pacientes y a postergar nuestra propia gratificación. Este autocontrol consciente habría sido imposible sin una metacognición.

Los científicos siguen tratando de descifrar cómo consigue el cerebro humano llevar a cabo esta impresionante hazaña de introspección, pero todo apunta a que la metacognición, un elemento relativamente nuevo en nuestro kit de herramientas

mentales, es propiciada por algunas de las partes que han evolucionado más recientemente en la corteza prefrontal. Los cerebros de meditadores experimentados pueden ofrecer algunas pistas, porque observar los contenidos de la mente es fundamental en la práctica de la meditación. Sabemos que el cerebro es plástico –las regiones involucradas en la adquisición de nuevas habilidades cambian con el tiempo, como un músculo que se desarrolla debido al uso reiterado–, de modo que ciertas áreas esenciales para la metacognición pueden tener un aspecto distinto en los meditadores comparado con personas que no meditan. En 2005, cuando la neurocientífica Sara Lazar del Massachussets General Hospital en Boston y sus colegas exploraron los cerebros de personas que habían dedicado unas seis horas a la meditación mindfulness cada semana durante los diez últimos años aproximadamente, descubrieron algo extraordinario. El grosor de la corteza tiende a mermar con la edad, particularmente en el lóbulo frontal, pero una parte específica de la corteza orbitofrontal de estos meditadores parecía desafiar esta tendencia. Esta región del cerebro era tan gruesa en meditadores de entre cuarenta y cincuenta años como en los meditadores de veintitantos años y en los sujetos de control que no habían meditado nunca. Posteriores estudios realizados por otros neurocientíficos han confirmado estos hallazgos.

La región en cuestión se conoce como el Área 10 de Broadmann, y puede ser un importante nódulo en una red metacognitiva que nos permite observar los flujos emocionales de nuestra mente y decidir si queremos nadar contra ellas o dejarnos arrastrar por ellas. El Área 10 de Broadmann constituye el punto más alejado de la corteza orbitofrontal (véase la figura de la página 191), que como vimos en el capítulo anterior, desempeña un papel crucial en la mentalización, conocida también como la teoría de la mente (la capacidad de ponernos en el lugar del otro y contemplar el mundo desde su perspectiva, una habilidad vital para la cognición social y el lenguaje). Recuerda que el volumen general de la corteza orbitofrontal tiene una estrecha correlación con el tamaño máximo del grupo social de los primates y se ha expandido extraordinariamente a lo largo de la evolución humana.



En personas que practican la meditación, se han identificado unos cambios evidentes en una región del tamaño de una caja de cerillas en la corteza orbitofrontal conocida como el Área 10 de Broadmann, que es posible que esté involucrada en la metacognición: la capacidad de observar nuestros pensamientos y emociones de forma desapasionada. Se cree que la corteza prefrontal dorsolateral, una región vecina que ejerce el control ejecutivo, colabora con el Área 10 de Broadmann para favorecer una metacognición eficiente, reprimiendo los pensamientos autorreferenciales, que son la especialidad de la red neuronal por defecto (RND).

Por consiguiente, es interesante comprobar que en los últimos años el Área 10 se ha convertido en un componente clave en la neurociencia de la meditación. En 2014, un equipo de psicólogos encabezados por Kieran Fox de la Universidad de British Columbia, Canadá, publicaron un análisis de veintiún estudios de imágenes por resonancia magnética en los que habían participado aproximadamente trescientos meditadores. Cuando buscaron unas áreas que tuvieran una clara correlación con la experiencia meditativa, comprobaron que el Área 10 ocupaba un lugar destacado en trabajos de investigación de numerosas tradiciones de meditación; esto llevó a Fox y a sus colegas a concluir que debía de ser fundamental en la práctica meditativa. Entre personas que meditan, los estudios constataron no solo un aumento del grosor cortical en esta zona, sino una mayor densidad de materia gris (cuerpos neuronales) y una mayor integridad estructural de materia blanca (grupos de largas fibras nerviosas conectivas o «axones»).

Fox y sus colegas creen que estos cambios pueden mejorar la habilidad de una persona a la hora de observar sus pensamientos y emociones con frío distanciamiento, pero la función exacta del Área 10 sigue siendo un misterio. Tiene el tamaño de una caja de cerillas (unos 14 centímetros cúbicos) y ocupa solo un 1,2 por ciento del volumen total del cerebro, pero en términos relativos es el doble de grande en los humanos que en cualquier otro simio de gran tamaño, lo que sugiere que ha desempeñado un papel crucial en nuestra reciente evolución. Esta parte del cerebro se activa durante diversas actividades y todo apunta a que es esencial para realizar unas tareas que no hacemos de forma totalmente automática y por tanto requieren una atención consciente a fin de obtener unos resultados óptimos.

Contrariamente a la creencia popular, no existe lo que se ha dado en llamar «multitarea»: la mente humana tiene solo un canal de atención y por consiguiente solo puede centrarse en una tarea al mismo tiempo. Cualquier impresión de «multitarea» que te haya dado tu increíble jefe de oficina, tu cónyuge o el presidente, es simplemente el resultado de que su cerebro procura alternar rápidamente entre distintas tareas sin equivocarse.

¿Cómo funciona esto? No se ha probado nada, pero según la «hipótesis de la puerta de acceso» propuesta por el neurocientífico Paul Burgess y sus colegas del University College London, Reino Unido, el Área 10 facilita la multitarea actuando como unas agujas ferroviarias, alternando entre dos tipos alternativos de cognición: los pensamientos que se basan en recuerdos, como sucede durante la cognición social,

ensueños, rumiación y pensamiento creativo; y los que se centran en los estímulos sensoriales procedentes del medio y del interior del cuerpo. Podemos concebir estas rutas cognitivas alternativas como una modalidad de «narrativa» autorreferencial y una modalidad de «ser», respectivamente. Como hemos visto, esta última está también ligada a la corteza cingulada anterior, la ínsula y la corteza somatosensorial, mientras que la primera está ligada a la red neuronal por defecto. Cuando funciona bien, el proceso de alternar entre dos modalidades de pensamiento se produce rápida y eficientemente; por ejemplo, para permitir que una persona rescate unos recuerdos durante una conversación mientras escucha lo que dice la otra persona.

A la luz de esta hipótesis, es lógico que todos los sistemas de meditación que consisten en focalizar la atención conscientemente –ya sea por medio un mantra, un movimiento, un objeto, la respiración o una sensación corporal– y hacerla retornar suavemente cada vez que la mente divaga, tengan unos efectos mensurables sobre el Área 10. Cabe pensar que lo que ocurre es que este ejercicio mental mejora la eficiencia del mecanismo de cambio. Imaginemos un antiguo empalme ferroviario con una voluminosa palanca que controla una serie de agujas que determinan que los trenes circulen por una vía u otra. Si los trenes representan unos paquetes de información y las vías son los caminos alternativos que pueden tomar a través del cerebro, la meditación sería análoga al guardavía que con el tiempo desarrolla unos bíceps y unos tríceps más fuertes por accionar repetidamente la palanca, permitiéndole controlar las agujas cada vez con mayor facilidad. Por tanto, cambiar el flujo de pensamiento entre las modalidades de narrativa y de ser se convierte en una tarea cada vez más flexible, más rápida y más eficaz.

Burguess y sus colegas especulan que si el mecanismo de cambio del Área 10 de una persona fuera defectuoso, a esta le costaría diferenciar entre los pensamientos y las experiencias sensoriales, como sucede durante las alucinaciones auditivas y visuales. Para ampliar la metáfora del ferrocarril, podría producirse un fallo en el cambio de las agujas, o quedarse estas atascadas en una posición, haciendo que los trenes circularan por una vía errónea. Se han hallado indicios de atrofia en el Área 10 y una menor conectividad funcional entre esta y la red neuronal por defecto en los cerebros de personas aquejadas de esquizofrenia.

Los investigadores han comenzado hace poco a explorar las conexiones potenciales como esta entre el Área 10 y los problemas de salud mental, pero podemos tener la certeza de que esta zona del tamaño de una caja de cerillas en el extremo de la corteza prefrontal no actúa sola. El cerebro funciona como un sistema de redes interconectadas, cada una de las cuales comprende varias regiones. Como hemos visto en los capítulos 6 y 9, por ejemplo, la hiperactividad en la red neuronal por defecto, con sus componentes distribuidos a través de una amplia zona que se activan cuando no estamos centrados en una tarea, ha sido asociada a diversas enfermedades mentales.

Otro actor importante en la metacognición es la corteza prefrontal dorsolateral, una región de control ejecutivo que desempeña un papel vital en la memoria operativa, la

planificación y la toma de decisiones. Es interesante observar que tiene marcadas conexiones anatómicas y funcionales con el Área 10. De hecho son vecinas, pues la corteza prefrontal dorsolateral ocupa una región algo más arriba en la superficie externa de cada hemisferio (véase la figura de la página 191). Al igual que el Área 10, se ha expandido considerablemente durante la evolución de los homínidos, y, lo que no deja de ser revelador, se la ha involucrado también en las enfermedades mentales. Los estudios de imágenes cerebrales por resonancia magnética sugieren que en las personas que caen en la depresión –e incluso las que se han recuperado y corren el riesgo de una recaída–, la actividad en la corteza prefrontal dorsolateral es lenta comparado con los sujetos de control, mientras que la corteza prefrontal ventromedial –parte de la red neuronal por defecto– es hiperactiva. Es como si el cerebro se hubiera quedado atascado en la modalidad de pensamiento narrativo autorreferencial. Por el contrario, una correcta metacognición –que consiste en alternar eficaz y adecuadamente entre las modalidades de narrativa y de ser–, protege a las personas que han experimentado depresión de sufrir una recaída. El entrenamiento de mindfulness, además de activar el Área 10, está demostrado que estimula la actividad en la corteza prefrontal dorsolateral, lo que puede ayudar a contrarrestar las historias narrativas tejidas por la red neuronal por defecto. Estos cambios en el cerebro quizás expliquen el éxito de la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT), explícitamente diseñada para impedir una recaída reduciendo la «reactividad cognitiva», la tendencia a que pequeñas alteraciones en el estado de ánimo sean exacerbadas por la rumiación en personas propensas a la depresión.

De nuevo, debemos tener presente que los síntomas de las enfermedades mentales están más extendidos de lo que suponemos y existen en un amplio espectro de gravedad en toda la población. Por consiguiente, quizá sea excesivamente simplista hablar de los «mentalmente sanos» en contraposición a los «mentalmente enfermos» como si las personas pudieran ser catalogadas definitivamente en un grupo u otro. Así pues, cuando los neurocientíficos descubren que los cerebros de personas que han sido diagnosticadas con estos trastornos presentan unas determinadas características estructurales y funcionales, probablemente sería más útil considerarlos como los extremos de un espectro de variación que se extiende a través de la población general. Asimismo, cuando los investigadores encuentran indicios de que la meditación afecta a regiones asociadas a enfermedades mentales, los beneficios potenciales de la práctica contemplativa no se limitan a los «pacientes». Se aplican a cualquiera que se enfrente a las manías cotidianas de la mente humana: su tendencia a divagar y perderse en las emociones, sus impulsos egoístas y su infinita capacidad de tomarse las cosas personalmente.

Podemos obtener fascinantes pistas sobre los cambios que se operaron en el cerebro de Siddhartha a través de una práctica meditativa en los años posteriores a que se embarcara en su búsqueda espiritual –y los «extraordinarios y maravillosos» efectos sobre su mente– estudiando los cerebros de meditadores mayores y expertos, como los descritos al comienzo de este capítulo. El Área 10 y la corteza prefrontal dorsolateral son algunas de las regiones que al parecer desempeñaron un papel clave tanto en el mindfulness

como en la salud mental, pero hay otra área que está demostrado que experimentó una transformación debido a años de práctica meditativa. Curiosamente, esta parte del cerebro, que es fácil pasar por alto, puede estar involucrada en la creación de la percepción consciente.

La ínsula, ubicada en una cisura que divide los lóbulos parietal y frontal del lóbulo temporal (véase la figura de la página 73), se sabía que estaba involucrada en la monitorización del estado interno del cuerpo, o «interocepción». Pero, según Bud Craig, un neuroanatomista en el Barrow Neurological Institute en Phoenix, Arizona, también es la sede de la percepción consciente, o como dice él, «la sensación de estar vivo». Su teoría consiste en que la ínsula crea una serie de «instantáneas» de nuestro medio interno y externo, que integra progresivamente con información recibida de otras partes del cerebro responsables de la emoción, la motivación, la toma de decisiones, la cognición social y la regulación del estado fisiológico del cuerpo. Esta cartografía se completa en la parte «anterior» o frontal de la ínsula, donde se incorpora información de la corteza cingulada anterior (CCA), que detecta errores mientras realizamos una tarea, monitoriza conflictos entre tareas contrapuestas y maneja la voluntad. Esencialmente, Craig sostiene que al integrar todas estas fuentes de información, la ínsula crea la sensación de estar vivo. Para respaldar su teoría radical, Craig cita un amplio abanico de pruebas, entre ellas la conectividad entre la ínsula y partes relevantes del cerebro y la observación de que la CAA y la ínsula anterior se activan al mismo tiempo cuando experimentamos toda clase de emociones, desde el amor maternal y romántico, la empatía, la felicidad y la excitación sexual hasta la ira, el temor, la tristeza, el asco y la aversión. La ínsula se ha asociado también a nuestro disfrute de la música, la experiencia religiosa de la «unión con Dios» y el estado alucinógeno inducido por ingerir ayahuasca, una bebida psicoactiva.

Las técnicas de meditación consistentes en centrarse en la respiración y el escaneo corporal, tienen como objetivo agudizar la percepción de las sensaciones corporales, por lo que parece lógico que estas prácticas propicien unos cambios estructurales en la ínsula. Como hemos visto en el capítulo 4, «El segundo dardo», la ínsula se activa cuando los meditadores experimentados reducen la sensación desagradable del dolor focalizando la atención en dicha sensación con actitud de aceptación y curiosidad. Los estudios analizados por Fox y sus colegas sugieren que incluso un breve cursillo de meditación puede inducir un mayor grosor de la corteza y densidad de la materia gris en esta región. Estos cambios van acompañados de un mayor grosor cortical e integridad de la materia blanca en la CCA, su compañera en la percepción consciente. Los hallazgos de los estudios de IRMf han aportado otras pruebas de que la ínsula y la CCA son más activas en los meditadores que en los sujetos de control, no solo cuando practican la meditación mindfulness sino cuando están en estado de reposo. Así, todo indica que esta circuitería es fundamental para los beneficios que proporciona la meditación. Por ejemplo, durante la meditación basada en centrarse en la respiración, la ínsula anterior se

activa cuando las sensaciones de inspirar y espirar son el objeto de la percepción consciente, mientras que la CCA percibe cuando nuestra atención divaga y hace que retorne por orden del centro de control ejecutivo, la corteza prefrontal dorsolateral. De hecho, los neurocientíficos consideran que la CCA y la ínsula constituyen los núcleos centrales de la «red sobresaliente» del cerebro, responsable de dirigir la atención consciente hacia importantes estímulos. La práctica contemplativa repetida puede reforzar sistemáticamente la red de forma que el meditador logre alcanzar la percepción del momento presente con mayor facilidad hasta que se convierta en algo automático.

La capacidad de focalizar la atención en los signos sensoriales y fisiológicos que transmite el cuerpo –la interocepción o «percepción corporal»– puede ser fundamental para nuestra sensación de bienestar. Funciona a modo de control de la realidad, llevado a cabo por la ínsula. Por el contrario, la disociación de estas sensaciones corporales ha sido relacionada con diversas enfermedades mentales, incluyendo la ansiedad, la depresión, la adicción, los trastornos de la alimentación, el dolor crónico y el trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Uno de los hallazgos más sorprendentes de la neurociencia en los últimos años es que en lugar de responder en tiempo real al gran cúmulo de datos sensoriales que recibe, el cerebro procura adelantarse prediciendo constantemente lo que sucederá a continuación. Simula un modelo del futuro inmediato basado en lo que acaba de suceder. Cuando sus predicciones resultan ser erróneas –por ejemplo, nos encontramos bien y de pronto sentimos una punzada de ansiedad con respecto a una cita romántica–, esta discrepancia crea una desagradable sensación de insatisfacción que podemos tratar de resolver rumiando y luego haciendo algo para aliviar la ansiedad (por ejemplo, anulando la cita), o bien actualizando el modelo de realidad cerebral (investigando y aceptando la nueva sensación). Estas estrategias alternativas utilizan las modalidades de pensamiento «narrativo» y de «ser» que he descrito antes en este capítulo. Por supuesto, ambas estrategias tienen su lugar dependiendo de la situación, pero apoyarse excesivamente en la evitación en lugar de la aceptación genera problemas en el futuro, porque hay muchas cosas en la vida que no podemos cambiar y por tanto debemos afrontarlas. La actitud de mindfulness mediante la interocepción consiste en aceptar las cosas como son. Cuando asumimos una actitud de mindfulness, la ínsula actualiza constantemente su representación de nuestro mundo interior para mejorar su precisión reduciendo las discrepancias entre las expectativas y la realidad. Como hemos visto en capítulos anteriores, este control de la realidad –la focalización de una atención desapasionada en sensaciones desagradables como el dolor o la ansiedad– reduce el poder que tienen sobre nosotros. Así, es posible que los cambios estructurales en los cerebros de meditadores altamente experimentados del calibre de Siddhartha, en particular en su ínsula y su CCA, sean responsables de la calma imperturbable y aceptación que constituye el objetivo último de la práctica contemplativa, a veces descrita como «iluminación» o «nirvana».

Durante años, debido a que está escondida en una cisura en cada uno de los hemisferios, la ínsula fue considerada un componente arcaico del sistema nervioso autónomo que se limitaba a procesar datos acerca del estado visceral del cuerpo. La teoría de Craig

sostiene que la llave de la percepción consciente la ha colocado bajo los focos, y cuantos más detalles averiguamos sobre la ínsula, más extraordinaria nos parece. Se han acumulado pruebas que indican que puede ser responsable de unas experiencias profundamente espirituales o religiosas. Recientemente ha sido asociada a las sensaciones de una percepción extática e intensa que precede a los ataques en algunas personas que padecen epilepsia focal, por ejemplo. Estas «auras» extáticas guardan una extraordinaria similitud con las experiencias de éxtasis religiosos descritos por contemplativos de todas las religiones a lo largo de la historia. En 2009, Craig y Fabienne Picard, un neurólogo del Hospital Universitario de Ginebra, Suiza, escribieron en la revista *Epilepsy & Behavior*, acerca de los casos de cinco pacientes, entre ellos el obrero de una fábrica electrónica de treinta y cinco años que había experimentado ataques durante los diecisiete últimos años. Al describir las auras que preceden a un ataque epiléptico, les dijo: «Es una sensación de bienestar interior, como si estuviera protegido de todo lo negativo. Me siento ligero en mi interior, pero lejos de vacío, me siento realmente presente». Durante el ataque permanecía en control de sus pensamientos y consciente de dónde se hallaba. «Siento una mayor conciencia del cuerpo y de la mente, pero no olvido lo que me rodea», dijo. En las notas que tomó el paciente para sus médicos sobre las auras, escribió más poéticamente sobre la experiencia, que sin duda le afectó profundamente: «Mi cuerpo interior emerge de una felicidad inalterable. Escapo hacia el espacio tiempo de mi cuerpo. Es un momento de plenitud en el bucle del tiempo, un retorno a mí mismo. Es un momento de privilegio incondicional, de sensaciones inhaladas. Mi cuerpo y mi cabeza pueden interactuar de forma distinta a como los hacen los humanos».

En un estilo similar, una mujer de sesenta y cuatro años describió la extática aura que precedía a sus ataques epilépticos como «una alegría inmensa que me llena... de una sensación de absoluta presencia, una integración absoluta de mí misma, una sensación de increíble armonía de todo mi cuerpo y mi persona con la vida, con el mundo, con el «Todo». En esos momentos me siento muy, muy presente... Completamente envuelta en la felicidad. Me encuentro en una esfera radiante sin la menor noción del tiempo o el espacio. Mis familiares me dicen que dura entre dos y tres minutos, pero para mí esos momentos no tienen principio ni fin».

Picard y Craig sospechaban que esas experiencias extáticas estaban causadas por una hiperactividad de la ínsula anterior, porque las imágenes nucleares (utilizando marcadores radiactivos) durante los ataques de la paciente, indicaban una actividad inusual en esa zona. Sin embargo, fue difícil hallar la prueba de un vínculo. Esto cambió en 2013, cuando una mujer de veintitrés años que padecía epilepsia focal, cuyos ataques comenzaban siempre con unas auras extáticas, se sometió a una intervención exploratoria. Su enfermedad, que había alterado gravemente su vida desde los quince años, no respondía a la medicación; el plan consistía en localizar el foco de sus ataques utilizando unos electrodos situados en diversos puntos de su cerebro y preguntarle cómo se sentía cuando aplicaban la corriente. Posteriormente los médicos le extraerían con cuidado tejido nervioso y, con suerte, los ataques cesarían. Craig y Picard dijeron que,

como era natural, la paciente estaba de pésimo humor durante el procedimiento, pero en el momento en que activaron el electrodo colocado en su ínsula anterior, se animó y dijo alegremente: «Me encuentro muy bien, tengo una sensación muy agradable de estar flotando y siento un grato temblor en mi brazo». Afirmó que así era como se sentía poco antes de un ataque.

La sensación experimentada por pacientes durante los ataques extáticos tiene mucho en común con los destellos de eufórica percepción que dicen experimentar algunas personas que meditan regularmente, creyentes y no creyentes. El autor anónimo de *La nube de lo desconocido* las describe como «las sensaciones más maravillosas de dulzura y placer», aunque advierte que uno no debía contar con que aparezcan: «Si vienen, acógelas con alegría; pero no cuentes mucho con ellas porque te debilitarán, pues requiere de una gran fortaleza por tu parte soportar estas sensaciones y llorar durante largo rato. Quizás te muevan a amar a Dios, lo cual reconocerás por el hecho de que te sientes excesivamente insatisfecho cuando no aparecen. En tal caso, tu amor aún no es puro o perfecto...» Dicho de otro modo, la experiencia era simplemente un grato efecto secundario de la cuestión, infinitamente más seria, de aproximarse al dios de uno. Siddhartha, al evocar lo que sucedió la noche de su iluminación, describió los primeros dos de cuatro estadios progresivamente más profundos de meditación (*jhanas*) como de «éxtasis y placer...», pero la grata sensación que surgió de esta forma no invadió mi mente ni permaneció». En el tercer *jhana*, dijo que había experimentado «la grata permanencia de esta sensación», pero al cuarto *jhana* había trascendido el placer y el dolor, y experimentaba una «pureza de ecuanimidad y conciencia plena».

La euforia no es un objetivo del Noble Camino Óctuple, aunque puede aparecer inesperadamente. Ciertas drogas como el cannabis y el éxtasis, si se consumen en un entorno que las favorezca, pueden producir unas sensaciones similares, y unos estudios de imágenes por resonancia magnética indican que la ínsula anterior también está involucrada en estas experiencias. Lo que al parecer los ataques extáticos y la euforia de la meditación o el consumo de drogas recreativas tienen en común es una sensación de intenso bienestar y conexión –a todo y a todos– debido a la inmersión en el momento presente y a la disolución de toda sensación de tener un yo separado. Incluso en el caso de quienes no profesan ninguna fe religiosa, las sensaciones pueden ser tan imprevistas y potentes que crean la impresión de que, por primera vez, la vida tiene sentido. En su libro, *Despertar*, el escritor ateo Sam Harris describe su experiencia de haber consumido éxtasis a los veinte años, no durante una fiesta *acid house* sino con un amigo sentado junto a él en el sofá. Harris dice que experimentó «una claridad moral y emocional como jamás había experimentado», y por primera vez en su vida sintió que estaba cuerdo. Esta maravillosa sensación de bienestar al parecer se debía a una ausencia total de autoconciencia. Ya no se sentía ansioso, ni crítico consigo mismo, ni rivalizaba con su amigo, ni temía ponerse en ridículo. Su sentido de mismidad y la alteridad de su amigo se habían evaporado, junto con toda sensación de ser juzgado. «Ya no me observaba a mí mismo a través de los ojos de otra persona.» La experiencia fue tan profunda, que al evocarla más tarde Harris comprendió que había hecho mal en tachar a personajes

religiosos como Jesús, Lao Tzu y Buda de «epilépticos, esquizofrénicos o farsantes». Sus puntos de vista sobre las religiones organizadas del mundo eran tan acerbos como siempre, pero ahora había probado una muestra de la percepción psicológica que estos visionarios debieron de experimentar.

Todo esto por consumir una sustancia química que excita una estructura sepultada en el cerebro. ¿Qué nos dicen estas experiencias y las de los epilépticos y los contemplativos sobre la mente? Por supuesto, no conocemos todos los detalles, pero todo indica que la ínsula/CCA, el Área 10 de Brodmann y la corteza prefrontal dorsolateral hacen que la mente alterne con total flexibilidad entre las modalidades de pensamiento de «ser» y de «narrativa». Para regresar a la analogía del ferrocarril, en un determinado punto las vías divergen, y una línea nos lleva a lo que podemos describir como una ruta panorámica que nos ofrece las maravillas de la sensación pura y consciente: vistas y sonidos, sensaciones –incluso euforia– generados por la ínsula anterior. La otra línea nos ofrece historias sobre nosotros mismos, historias generadas por la capacidad de viajar mentalmente a través del tiempo, la intuición social y la imaginación, que constituyen las reflexiones de la red neuronal por defecto. Lo maravilloso es que podemos aprender a controlar voluntariamente las señales que determinan qué vía queremos tomar en un momento dado. Al perfeccionar nuestras facultades de atención y regulación de las emociones mediante la práctica de mindfulness, podemos, si lo deseamos, limitar el tiempo que pasamos en la modalidad de pensamiento narrativo y autorreferencial, que puede conducir a la ansiedad y la depresión. Podemos elegir tomar la ruta panorámica, favoreciendo una modalidad más experiencial de ser en la que no estamos atrapados por nuestros pensamientos sino que los consideramos unos eventos mentales transitorios. Independientemente de dónde o cómo logra hacer esto nuestra mente, tenemos a nuestro alcance un espacio abierto de percepción consciente donde la claridad de la metacognición es posible.

Como hemos visto en el capítulo anterior, cuando nuestros cerebros desarrollaron el hardware necesario para resolver los problemas que presenta la vida en unos grupos sociales muy numerosos, hubo algunos efectos negativos. La práctica de mindfulness nos ayuda a desconectar la modalidad de pensamiento narrativo y autorreferencial y sintonizar con la percepción. Al describir su experiencia con la meditación mindfulness, Jon Kabat-Zinn la describió como un feliz regreso a una forma de ser más inocente. «Cuando descubres la meditación tienes la sensación de «¡recuerdo esto!» ¡Así era como me sentía de niño! Me sentía completamente integrado, completamente íntegro.» Entonces descubres que puedes vivir así de adulto. Es algo profundamente liberador e iluminador. Puedes ser consciente de todo de esta forma. No estamos hablando de un estado especial, mágico, sino de la percepción, la percepción pura..., Esto es lo que cultivamos con la meditación mindfulness».

Recientemente se ha constatado que la modalidad alternativa de pensamiento narrativo tiene mucho en común con soñar despierto. Un metaanálisis de estudios previos de imágenes por resonancia magnética reveló que gran parte de la red neuronal por defecto

se activa durante los sueños, mientras que el control ejecutivo de áreas como la corteza prefrontal dorsolateral y la CCA permanecen relativamente inactivo. Durante nuestros sueños nos alejamos de la realidad y penetramos en extraños ámbitos donde podemos encontrarnos y conversar con parientes difuntos o bajar volando por escaleras interminables, pero no solemos cuestionar la experiencia ni nos percatamos de que estamos soñando. Hay una ausencia total de percepción metacognitiva. Cuando soñamos despiertos no somos tan crédulos, aunque a menudo no nos damos cuenta de lo que estábamos haciendo y que nuestras simulaciones mentales pueden no coincidir con la realidad. Soñamos con los ojos abiertos.

Por supuesto, los sueños pueden ser una fecunda fuente de ideas y soluciones, planes grandiosos y fabulosas fantasías. Dmitri Mendeleev «soñó» su tabla periódica de elementos mientras dormía. El biólogo Otto Loewi estaba soñando cuando se le ocurrió la idea de un experimento revolucionario que revelaría la base química de la transmisión neuronal (que le valió el Premio Nobel). Pero, al igual que en un sueño, cuando nuestras mentes divagan no solemos contrastar nuestros pensamientos, sentimientos y emociones con la realidad. Rumiamos y nos preocupamos por cosas que no podemos cambiar. Nos olvidamos de que vivimos en el presente. Como el monje vietnamita Thich Nhat Hanh escribe en *El corazón de las enseñanzas de Buda*: «Si no tienes una conciencia plena, toda tu vida será como un sueño».

Meditación guiada: escaneo corporal

Muchos de nosotros tenemos una marcada tendencia a vivir en nuestra cabeza, perdiendo contacto con el cuerpo y sus peculiaridades, tratándolo casi como un país extranjero. Consideramos nuestro cuerpo poco más que un engorroso apéndice de la mente, cuando lo cierto es que entre ambos se produce una constante circulación en dos sentidos autorregulada. Este intercambio solo funciona correctamente cuando el cuerpo proporciona a la mente una información imparcial y actualizada. La percepción soportal centrada en el presente, objetiva, promueve una sana regulación emocional y fisiológica al procurar una información puntual y objetiva al cerebro. Por el contrario, si la mente trata de llevar siempre la voz cantante, esto puede crear un circuito de retroalimentación positiva entre las emociones y nuestras reacciones mentales a ellas, fomentando la ansiedad y el sufrimiento, los deseos compulsivos y la ira. Debemos aprender a «soltarlo».

El escaneo corporal es muy simple. Quítate los zapatos y tumbate boca arriba en el suelo. Puedes utilizar una alfombra o una estera para estar más cómodo. Estira las piernas, descruza los tobillos y extiende los brazos a los costados, con las palmas de las manos hacia arriba. Puedes cerrar los ojos o mantenerlos abiertos si crees que puedes quedarte dormido. Deja que tu respiración se ralentice. A medida que tu abdomen se expande con cada inhalación, percibe los puntos de contacto entre tu cuerpo y el suelo, y

cuando expelas el aire, siente tu cuerpo hundiéndose en la estera o la alfombra, perfectamente apoyado y en calma. Imagina el aire que fluye y refluye a través de tu cuerpo cuando inspiras y espiras, como las olas en la playa. No trates de modificar tu respiración, déjala tal cual.

Cuando expelas aire, deja que tu atención fluya hacia abajo a través de tu cuerpo hasta los dedos de los pies y deja que repose allí un rato. Investiga lo que sientes allí mientras sigues inspirando y espirando: cualquier sensación de tibieza o calor, un cosquilleo o una pulsación, quizás el tacto del tejido de los calcetines o las medias sobre la piel. Trata de centrarte en los dedos gordos, sus uñas, luego trata de identificar cada uno de los otros dedos y los espacios entre ellos. Si no descubres ninguna sensación, no importa. Se trata de que percibas y aceptes lo que encuentres. No trates de cambiarlo. Repite el proceso mientras centras tu atención en los pulpejos de los pies, las suelas, los talones donde conectan con el suelo, el empeine, los tobillos. Detente tanto rato como quieras en cada una de esas zonas.

Ahora asciende a través del cuerpo siguiendo el mismo procedimiento de investigar cualquier sensación que esté presente. Desplázate de un punto a otro, deteniéndote en él tanto tiempo como desees: tus pantorrillas, rodillas, la parte posterior de las rodillas, muslos, pelvis, abdomen. No es preciso que te recrees mentalmente en alguna sensación de molestia o tensión, tratando de explicarla o controlarla. Limitate a explorarla, aceptarla y luego suéltala. Asciende hasta tu pecho, tus hombros, desciende hasta tus manos, manteniendo la percepción sobre cada dedo. Sube progresivamente hacia tu cabeza: tu boca, lengua, nariz, mandíbula, orejas y cuero cabelludo. Por último céntrate en tu cuerpo en su totalidad y en sus puntos de contacto con el suelo, su ubicación en la habitación. Tómate un momento para gozar de esta sensación de calma e interconexión con todo.

El escaneo corporal es una meditación muy relajante, de modo que si te quedas dormido, no debes sentirte culpable. La próxima vez trata de practicarla con los ojos abiertos, sentado en una silla o sobre un cojín en el suelo.

Como en cualquier tipo de meditación, puedes practicar tu escaneo corporal en cualquier momento del día. En los momentos de estrés o ansiedad –o cuando no haya nada que retenga tu atención–, es muy relajante centrar la atención en el cuerpo, particularmente en las manos y los pies, dejando que repose allí un rato.

Espejos mentales

*Convierte tu mente en una fortaleza y conquista a Mara con el arma de la sabiduría.
Guarda siempre tu conquista.*

El Dhammapada,
verso 40.

«Me encontraba en la playa con esta panda de pirados», cuenta el hombre de mediana edad al público. Después de graduarse, el joven de veintiún años pudo haber obtenido un trabajo espléndidamente remunerado de por vida: su padrino era socio en De Beers. Pero los diamantes no eran la especialidad de Jeremy. En vez de eso, estaba aquí, a doce mil kilómetros de su casa, en Parangtritis Beach, Java, con un grupo de otros occidentales blancos de clase media que habían abandonado la universidad. «Yo había abandonado Inglaterra en un viaje de ida a Oriente para tratar de descubrir una orientación espiritual», dice. Pero las cosas no habían salido como él esperaba. «Esta hecho un lío con todas esas confusiones inducidas químicamente y la idea de aquí estoy, en mi búsqueda espiritual, tratando de perseguir esta forma de vida mística, pero estaba sumido en un caos de pensamientos y una estridente y angustiosa ansiedad.»

Una tarde, poco antes de que se pusiera el sol, Jeremy echó a andar, solo, por la arena para visitar a un chamán llamado Dalang, al que él y los otros vagabundos habían conocido. El chamán vivía en una cueva, a unos cinco metros sobre la playa, que el mar había excavado en la roca de un acantilado hacía miles de años. Quizá Dalang pudiera ofrecerle unos sabios consejos para aliviar su atribulada mente. Al aproximarse a la cueva vio a un hombre sentado junto a la entrada en la posición del loto. Pero no era Dalang. El crepúsculo proyectaba una luz dorada. El hombre parecía básicamente un surfero –pelo rubio, barba, el pecho desnudo, vestido con unos *shorts*, absolutamente en calma–, pero al acercarme el contraste entre esta figura inmóvil, serena, y el caos que reinaba en mi mente, se hizo más y más palpable. Cuando Jeremy alcanzó la cueva, dijo: «experimenté una sensación extraordinaria de ‘esto es lo que tienes que hacer. Allí es donde debes estar’».

En aquel entonces no había visto nunca una imagen de Buda, no tenía ninguna relación

con el budismo y no conocía a nadie que meditara. «No quería importunar a ese ser sereno y santo. De modo que me senté, con la espalda apoyada en la roca del acantilado. Al cabo de un rato el hombre abrió los ojos, que eran del mismo color que sus *shorts*, un azul turquesa vivo, y me miró, sonriendo, sin decir nada. Y fue como si... Yo quería decirle mil cosas, preguntarle, pero me sentía tan insignificante y confuso y agotado que no pude articular palabra. De modo que le miré y luego contemplé el crepúsculo, y al cabo de un rato..., no recuerdo si se levantó él o me levanté yo..., el momento pasó. Nunca averigüé quién era ni de dónde procedía. ¡Quizá fuera un *deva*! No pretendo dárme las de listo, pero ese día, esa presencia tocó algo en mí que dijo: «¡Sí, allí es donde debes estar! No tienes que permanecer en este confuso y estridente caos de sentimientos.»

«No llegué a pensar que si dejaba de consumir mis... –Jeremy hace una pausa tratando de hallar el eufemismo adecuado– mis hierbas reguladoras del estado anímico, quizá tuviera algún efecto. Seguía convencido de que cuanto más colocado estuvieras, más cerca te hallabas de la realidad. Aún no había renunciado a ese punto de vista, pero al fin lo hice.» La potente imagen de aquella figura serena, meditando, siguió grabada en su retina y al cabo de unos meses le condujo a Wat Pah Nanachat, el Monasterio Internacional del Bosque, en el nordeste de Tailandia, donde dos años más tarde, en 1979, el maestro de la meditación Ajahn Chah le ordenó monje budista de la tradición tailandesa del bosque y el vagabundo Jeremy Horner se convirtió en Bhikkhu Amaro.

Los científicos han analizado el mecanismo de activación de neuronas aisladas, han descifrado el código de señales y utilizan una tecnología altamente sofisticada para investigar el funcionamiento del cerebro. Pero la operación del órgano de aproximadamente un kilo y medio de peso que todos llevamos en la cabeza sigue siendo en gran medida un misterio. Si no conociéramos sus extraordinarias y maravillosas cualidades, como la conciencia, la metacognición, el lenguaje, el amor y la creatividad, no podríamos predecir sus capacidades a partir del examen de sus componentes individuales. El cerebro es mucho más que la suma de sus partes, no en vano cada una de sus 100 billones de neuronas es una unidad de procesamiento de información por derecho propio, interconectada con miles de otras, y cada región densamente poblada constituye un nódulo en numerosas redes interconectadas. No es de extrañar que los neurocientíficos sigan tratando de descifrar lo que las imágenes por resonancia magnética y los electroencefalogramas significan realmente. La magnitud del reto al que se enfrentan es abrumadora. Es como si después de oír a una orquesta interpretar un concierto de violín uno tratara de hallar una «explicación» de la música desmontando cada instrumento. Acabaría con un montón de cuerdas, fragmentos de madera barnizada y tubos de metal, pero sin haber descifrado nada.

Al igual que Jeremy Horner, Britta Hölzel tuvo la suerte de descubrir la meditación de joven, y comenzó su práctica en un *ashram* de yoga en la India durante un año sabático antes de asistir a la universidad. Pero a diferencia de Horner, no persiguió una carrera

monástica sino que ha pasado la última década utilizando la ciencia para investigar los efectos de la meditación en el cerebro. Actualmente trabaja en la Technische Universität München (Universidad Técnica de Múnich), Alemania. «En la comunidad de investigación sobre la meditación, en la que me incluyo yo, creemos realmente que es beneficiosa para el cuerpo, para la salud física, y creemos que también debe de tener efectos beneficiosos sobre el cerebro», dice. No obstante, comprende que, como todo científico, tiene ciertas ideas preconcebidas. Sabe que su propio cerebro está condicionado por la evolución y puede ver esquemas donde quizá no existan. Esto presenta un problema a la hora de interpretar datos obtenidos de exploraciones cerebrales. «Tratamos de hallar algo o venimos con nuestras propias ideas, lo cual sucede en todos los estudios de imágenes neuronales, pero nos falta mucho recorrido para comprender el funcionamiento del cerebro. Queda mucho trabajo por hacer. Pienso que dentro de veinte años, cuando echemos la vista atrás, nos reiremos de algunas de las ideas que tuvimos.»

Al centrarse en la música de la mente en lugar de los instrumentos que la interpretan, los budistas sacan varios milenios de ventaja a los neurocientíficos. Su enfoque siempre ha sido convenientemente analítico, casi científico. Los monjes y las monjas son como psicólogos cognitivos, por decirlo así, sentados en el aislamiento de sus celdas, analizando la relación entre sus pensamientos, sentimientos, comportamiento y bienestar. «No somos unos científicos estadísticos», dice Ajahn Amaro, quien antes de embarcarse en su búsqueda espiritual en Asia hizo sus pinitos en la ciencia convencional, obteniendo una licenciatura en psicología y fisiología por la Universidad de Londres en los años setenta. «No dirigimos laboratorios y demás, pero nuestra forma de practicar y enseñar la meditación se basa en gran medida en la experiencia, que es lo que ayuda a la gente. Trabajamos con la mente para comprenderla mejor y entrenarla a ser más maleable y funcionar de modo más equilibrado». A los monjes novicios, al igual que los estudiantes de ciencia, les aconsejan que se muestren escépticos respecto de los conocimientos transmitidos y piensen por ellos mismos. «Es un principio fundamental –dice Amaro–. En el *Kalama Sutta*, Buda dice, no creas lo que yo diga, no creas lo que es «lógico» o lo que te haya sido transmitido a través de la tradición. Pero lo que sea beneficioso para ti y para otros, lo que los sabios ponderen, tómalo y utilízalo. Y lo que sea perjudicial para ti, lo que te presente obstáculos y dificultades, eso déjalo a un lado. Tú eres el árbitro de lo que es bueno y auténtico según tu experiencia personal y lo que aprendas a través de tus propias lecciones.

Amaro valora los hallazgos sobre la meditación aportados por la psicología y la neurociencia modernas, no necesariamente por su valor específico sino por el pragmático motivo de que es más probable que los no budistas se dejen convencer por las investigaciones objetivas de los científicos que por los informes subjetivos de los monásticos. En el MIT, en 2003, durante el histórico primer diálogo público entre unos investigadores y unos contemplativos budistas –entre ellos el Dalai Lama–, Amaro acuñó la memorable expresión «el Gran Dios de los Datos» para describir la fascinación que la ciencia ejerce sobre buena parte de la humanidad: la creencia de que algo no tiene

valor alguno hasta que sus sumos sacerdotes han santificado la práctica en un escáner IRM o un ensayo aleatorio controlado. Pese a sus reservas, siempre está dispuesto a asistir a conferencias científicas y a contribuir al diálogo si con ello promueve los trabajos de investigación sobre mindfulness, compasión y amor benevolente, y a divulgar el Dhamma: las verdades universales sobre la existencia humana que Amaro cree que Buda descubrió.

Las conferencias sobre estudios de la meditación mindfulness, en particular si cuentan con la asistencia de Jetsun Jamphel Ngawang Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso, esto es, el decimocuarto Dalai Lama, atraen la atención de la prensa mundial y de las celebridades que le siguen. Los actores hollywoodienses Goldie Hawn y Richard Gere se hallaban entre los 1.200 espectadores en ese primer encuentro de sabios en Cambridge, Massachussets, hace más de una década. Pero no era la primera vez que se reunían el líder espiritual tibetano y un grupo de científicos: hacía años que mantenían conversaciones privadas informales, que culminaron con la fundación del Mind and Life Institute, con sede en Massachussets, en 1987, por el neurocientífico Francisco Varela y el empresario Adam Engle, que confirió a las conversaciones un tono más formal y preparó el camino para unos diálogos públicos durante las tres próximas décadas. Junto con unos 1.700 científicos y médicos procedentes de 134 países, yo asistí al reciente simposio organizado por el Institute sobre estudios contemplativos en octubre de 2014, en el Hotel Marriott de Boston. El segundo día de los cuatro que iba a durar la conferencia, estaba previsto que el Dalai Lama compartiera el estrado con el neurocientífico Richard Davidson y el psicólogo Amishi Jha. De la noche a la mañana, cerraron toda una planta del hotel e instalaron una barrera de seguridad a través de un amplio pasillo que conducía a un salón de baile del tamaño de un estadio de fútbol, donde a la mañana siguiente iba a celebrarse el evento. A las siete de la mañana, unos guardias de seguridad con cara de palo, vestidos con trajes oscuros y corbatas negras, empezaron a conducir a los delegados a través de unos detectores de metales como los de los aeropuertos, practicando unos escaneos más íntimos, de los pies a la cabeza, con unos artilugios manuales, cada vez que las llaves de casa o unas monedas hacían que se dispararan las alarmas. Todos los delegados recibimos en nuestras habitaciones del Marriott una tarjeta informativa recomendándonos que nos presentáramos al menos una hora antes de la hora prevista para el evento, portando una foto de identificación emitida por el gobierno, y nos abstuviéramos de llevar una larga lista de artículos, incluyendo mochilas, paraguas, líquidos y «armas o cualquier tipo de herramientas». La víspera, al término de una reunión, el organizador del simposio recordó al grupo de científicos, médicos, monjes y monjas que si querían asistir al diálogo tenían que dejar sus pistolas en sus habitaciones. Era una broma, claro está, pero la amenaza de un atentado era muy real.

Dentro del cordón de seguridad, el ambiente era una curiosa mezcla de calma y emocionada expectativa mientras los delegados aguardaban junto a las puertas de acceso al salón de baile, absortos en animadas conversaciones con colegas y nuevas amistades. Sabían que tendrían que esperar largo rato. Otros buscaron unos rincones tranquilos para

practicar yoga o se sentaron con las piernas cruzadas, sobre la alfombra del pasillo, para meditar. Huelga decir que para cuando el Dalai Lama subió al escenario, poco después de las 9 de la mañana, y fue presentado por el presidente del Mind and Life Institute, Arthur Zajonc, ante los encendidos aplausos del público, nadie pensábamos ni remotamente en un acto violento. Uno de los objetivos declarados del diálogo era hablar sobre qué principios debían regir la aplicación de la meditación mindfulness en lugares como oficinas de empresas y cuarteles militares. Durante varios años. Amishi Jha, miembro del Life and Mind Institute, había investigado la eficacia de un programa de entrenamiento de mindfulness diseñado para potenciar la resiliencia de los marines norteamericanos, con subvenciones del Departamento de Defensa estadounidense. Pero el tacto y la diplomacia impidieron que ningún participante manifestara unas opiniones contundentes al respecto. Esto era un diálogo, no un debate. Cuando le preguntaron más tarde, durante la conversación, cómo había comenzado su fascinación por la ciencia, Gyatso respondió que la tecnología le había fascinado desde su infancia en el inmenso palacio Potala en Lhasa. La tecnología moderna aún no había llegado al Tíbet por esa época, pero recordaba que le habían regalado un soldado británico de cuerda, armado con un fusil, con el que jugó entusiasmado durante varios días antes de desmontarlo para averiguar cómo funcionaba. A los diecinueve años, durante una gira por China con motivo de una visita de Estado (después de que los chinos anexionaran su país pero antes de que las relaciones diplomáticas se rompieran definitivamente), se había sentido cautivado por las gigantescas presas hidroeléctricas y las instalaciones metalúrgicas que sus anfitriones se habían afanado en mostrarle.

Durante los cincuenta últimos años, Gyatso ha abrazado la ciencia más estrechamente que ningún otro líder religioso y ha tratado de incorporar sus hallazgos a la cosmovisión del budismo tibetano. En la tradición de Gelug, con la que está más íntimamente asociado, ha hecho que las ciencias y las matemáticas fueran asignaturas obligatorias en la educación primaria. Las ciencias también forman parte del currículo universitario monástico tibetano. Su Santidad ha manifestado que abandonaría cualquier principio de las enseñanzas budistas si resultara ser incompatible con las pruebas científicas. En su libro, *El universo en un solo átomo*, escribió: «El budismo debe aceptar los hechos, tanto si están fundamentados en la ciencia o en la meditación contemplativa. Si cuando investigamos algo, comprobamos que hay razón y prueba de ello, debemos reconocer esta realidad, aunque esté en contradicción con una explicación literal escritural y haya sido aceptada durante muchos siglos o con una opinión o punto de vista sostenido con firmeza». El pasaje del *Kalama Sutta* que Ajahn Amaro me citó dice justamente esto. Durante el simposio celebrado en Boston sobre mindfulness, Gyatso reveló que hacía tiempo que había abandonado la cosmovisión budista tibetana tradicional al enterarse de los extraordinarios descubrimientos de la astronomía moderna. Cabe observar aquí, sin embargo, que hay algunos principios del budismo, como la creencia de que todos los seres vivos están sujetos a un ciclo de nacimiento, muerte y renacimiento, que la ciencia no puede negar. En el último capítulo abundaré en el tema del renacimiento, pero baste decir que es un punto en el que los científicos y los creyentes religiosos deben discrepar

educadamente. Al igual que ningún científico puede probar de forma concluyente que, digamos, el Monstruo Espagueti Volador no existe, nadie puede negar la existencia del cielo, el infierno, los dioses, los ángeles, las vidas pasadas o las vidas futuras. Solo pueden deducir que no es muy probable que existan.

No obstante estas zonas prohibidas, sigue habiendo numerosas vías de colaboración, aunque uno tenga a veces la impresión de que los monásticos, incluyendo los muchos monjes tibetanos que se ofrecen como voluntarios para proyectos de investigación, dejan que examinen y analicen sus cerebros con un espíritu de compasión no exento de extrañeza. Con su característica y sonora carcajada, el Dalai Lama bromeó con los científicos congregados en el salón de baile del Marriott: «Soy un monje budista. ¡No necesito la ciencia!». Al explicar por qué celebraba que los científicos hubieran empezado a investigar los beneficios de la meditación, reconoció: «Cuando hablo sobre literatura budista, la gente a veces no me escucha». Haciéndose eco de las opiniones de Amaro, dijo que era más probable que el público prestara atención a los científicos porque eran los que disponían de pruebas puras y duras. Le complacía comprobar que sus trabajos empezaban a confirmar lo que los budistas ya sabían, que una mente bien entrenada es esencial para el bienestar tanto físico como emocional. «No estamos hablando aquí del cielo, de Dios o del nirvana –dijo–, sino de cómo crear una sociedad más feliz.»

¿Qué es exactamente lo que los científicos han probado, o es aún demasiado pronto para llegar a conclusiones definitivas? Los mejores ensayos clínicos hasta la fecha, que he descrito en el capítulo 6, confirman la eficacia de la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT) a la hora de impedir una recaída en personas que padecen una depresión recurrente. A fecha de hoy, mientras escribo este libro, el estudio publicado en *The Lancet* en 2015 constituye el trabajo de investigación más definitivo llevado a cabo sobre el mindfulness: el ensayo aleatorio controlado, en el que participaron 424 pacientes, que comparaba el MBCT con antidepresivos, concluyó que el programa era tan efectivo como los fármacos para prevenir una recaída durante un periodo de seguimiento de dos años, y mucho más efectivo entre quienes habían experimentado episodios traumáticos en la infancia. Las investigaciones sobre otras potenciales aplicaciones clínicas no están tan avanzadas. Actualmente, unos ensayos clínicos en personas aquejadas de insomnio crónico han producido diversos resultados, por ejemplo, aunque las investigaciones más recientes son prometedoras, y sugirien que seis meses después de seguir un curso de mindfulness específicamente diseñado, el 80 por ciento de los pacientes dormían mejor, comparado con aproximadamente el 40 por ciento de participantes en un grupo de control activo. Unos estudios similares sobre la eficacia de las terapias basadas en mindfulness en personas con trastorno bipolar o psicosis se encuentran aún en un estadio preliminar.

La neurocientífica Britta Hölzel ha estado estrechamente involucrada en el desarrollo de un programa de mindfulness, dirigido por un instructor, para combatir el trastorno bipolar, aunque todavía no se han llevado a cabo importantes ensayos clínicos de la

envergadura de los que se han realizado para impedir una recaída en depresiones graves. Los críticos han manifestado su temor de que en este tipo de trastornos, la meditación pueda desencadenar episodios de psicosis u otras experiencias negativas. Pregunté a Hölzel si creía que estos temores estaban justificados. «Nunca he visto problemas importantes en nuestras clases –respondió–. Las personas pueden experimentar una mayor ansiedad con la práctica meditativa, pero hablamos de ello y tratamos de resolverlo. Por ejemplo, en lugar de concentrar la atención en la respiración, aconsejamos que la concentren en el cuerpo, en los pies y las piernas.» En cierto sentido, precisamente el objetivo de la práctica es aprender a afrontar emociones perturbadoras como la ansiedad a medida que surgen, y la meditación *mindfulness*, en común con otras psicoterapias, puede hacer que afloren estos problemas. Es algo así como eliminar la tierra de una herida reciente: puede ser molesto pero es esencial para prevenir la infección y favorecer la curación. En las clases de MBCT para combatir la depresión, unos instructores debidamente formados evalúan cada persona que se apunta al curso de ocho semanas a fin de comprobar si están preparadas y excluir a cualquiera que pueda sufrir alguna complicación, y durante la clase están atentos para detectar cualquier problema y adaptar sus enseñanzas a fin de proporcionar ayuda a quien la necesite. Los centros de meditación que ofrecen unos retiros intensivos quizá no estén preparados para resolver reacciones adversas. Muchos desaconsejan a personas con diagnósticos psiquiátricos que participen en ellos, dado que el personal de dichos centros quizá no esté formado para identificar problemas o sepa responder a los mismos. La ausencia de una interacción social normal en estos retiros silenciosos, el hambre causada por el precepto monástico de no comer pasado el mediodía y las alteraciones del sueño que pueden ser consecuencia de una meditación intensiva –que promueve el insomnio–, pueden provocar reacciones adversas. La falta de sueño, en particular, es un factor de riesgo en el caso de psicosis.

Las personas que siguen cursos de *mindfulness online* no obtienen una asistencia individualizada, pero por lo general estos consisten en unas sesiones muy breves de meditación de entre cinco y quince minutos, que no suelen causar problemas. A fecha de hoy, mientras escribo este libro, el psicólogo clínico Willoughby Britton de la Brown Medical School en Providence, Rhode Island, ha comenzado a recopilar estudios sobre reacciones adversas de distintas fuentes, pero aún no ha publicado sus hallazgos. Entretanto, el mejor consejo es practicar la meditación durante poco rato y con frecuencia, y pedir consejo a tu médico antes de emprender un retiro contemplativo o seguir un curso de *mindfulness* si te han diagnosticado un trastorno psiquiátrico.

Pese a los temores sobre potenciales efectos negativos, los indicios sobre los beneficios de la práctica de *mindfulness* no han hecho sino aumentar. En 2015, unos investigadores holandeses y estadounidenses publicaron un análisis de las pruebas de 115 ensayos aleatorios controlados en los que participaron 8.683 personas aquejadas de diversos trastornos y concluyeron que la meditación *mindfulness* podía utilizarse como tratamiento suplementario para aliviar los síntomas físicos y mentales asociados al cáncer, enfermedades cardiovasculares, dolor crónico, depresión y los trastornos de

ansiedad. Ninguna de las pruebas era tan concluyente como las publicadas en *The Lancet* para combatir la depresión, porque eran unos estudios en los que los pacientes que seguían unos cursos de mindfulness eran comparados con otros que estaban en las listas de espera para participar en los programas, o que recibían un tratamiento convencional, lo cual equivale a muy poca terapia. Todas las intervenciones médicas están potenciadas en mayor o menor medida por el efecto placebo: el poder del convencimiento y las expectativas de que produzcan unos alivios físicos y psicológicos reales más allá de los beneficios directos de los propios tratamientos (una *curación por fe* en el sentido literal de estas dos palabras). Por el contrario, las personas asignadas a una lista de espera o a un tratamiento convencional pueden sentirse frustradas por no recibir la terapia que está siendo estudiada, lo cual puede agravar su enfermedad.

Idealmente, los ensayos clínicos deberían comparar la terapia que está siendo estudiada con un grupo de control «activo» en el que los pacientes reciben un tratamiento equivalente en términos de tiempo destinado y sus expectativas sobre su eficacia. Por ejemplo, en estudios más recientes los cursos de mindfulness en ocasiones son comparados con la terapia cognitivo-conductual (TCC), clases de relajación, una educación sanitaria intensiva o un programa de ejercicios. Tiempo atrás solo una minoría de estudios sobre mindfulness cumplían estos criterios, aunque hoy en día ya no es así. En 2014, Madhav Goyal y sus colegas de la John Hopkins University en Baltimore, Maryland, analizaron cuarenta y siete estudios aleatorios controlados de tratamientos basados en mindfulness que sí incluían unos controles activos, y hallaron indicios de que estos pueden aliviar los síntomas de la ansiedad, la depresión y el dolor. Escribieron que los efectos sobre la ansiedad y la depresión, aunque modestos, eran «comparables» con lo que cabe esperar del uso de un antidepresivo en la población de atención primaria, pero sin las toxicidades asociadas. Las pruebas que indicaban un menor estrés y una mejor calidad de vida eran más débiles: los estudios de alta calidad con grupos de control activos eran demasiado escasos para sacar conclusiones. Como consecuencia del efecto placebo, los ensayos que comparan el efecto de un tratamiento con una intervención de control activo suelen indicar unas mejoras más insignificantes que los que lo comparan con pacientes en una lista de espera o que reciben un tratamiento convencional.

Diseñar una condición de control activo que sea equivalente a la meditación en términos de las expectativas de los pacientes sobre su eficacia no deja de ser un reto, en especial porque en los últimos años el perfil público de la práctica de mindfulness ha adquirido un gran relieve. Una posibilidad que promete es comparar la meditación auténtica con una «meditación fingida», en la que a los pacientes se les hace creer que van a meditar y luego se les dice que se sienten tranquilamente con los ojos cerrados. En 2010, se publicó un estudio que comparaba los efectos sobre el bienestar psicológico y la salud cardiovascular de una hora de entrenamiento de mindfulness con una hora de entrenamiento de meditación fingida, cada una de las cuales duraba tres días. Ninguno de los ochenta y dos universitarios que participaron tenía experiencia en meditación. La intervención auténtica resultó ser más efectiva que la falsa para reducir un estado de

ánimo negativo, depresión, cansancio, confusión y ritmo cardíaco. No obstante, cabe decir que permanecer sentado durante veinte minutos con los ojos cerrados sin saber cómo impedir que la mente divague de un lado a otro debe de ser una experiencia aburrida, e incluso desagradable, que no debe de inspirar ninguna confianza.

Los tratamientos establecidos, de referencia, para combatir un determinado trastorno constituyen los mejores controles activos, por lo que los resultados de un estudio que investiga la eficacia de la meditación mindfulness para tratar la drogadicción resultan muy interesantes. En el capítulo 7, «Adoradores del fuego», describí un ensayo aleatorio controlado que comparaba la prevención de recaídas basada en mindfulness (MRBP) con la terapia cognitivoconductual (TCC) y el tratamiento de referencia para adictos en rehabilitación, el programa de 12 pasos de Alcohólicos/Narcóticos Anónimos. Un total de 286 personas fueron asignadas de forma aleatoria a una de las tres intervenciones. El TCC y la MRBP resultaron ser más efectivos que el programa de 12 pasos para mantener a exadictos limpios y sobrios; el TCC resultó ser más efectivo que el programa de mindfulness al cabo de seis meses. Al cabo de un año, sin embargo, las personas que habían seguido el programa de mindfulness mostraban menos probabilidades de recaer que los otros dos grupos. Los pacientes consumían drogas menos días y el consumo de alcohol había disminuido considerablemente.

Quizá pienses que es esta una magnífica noticia, pero ¿y los beneficios para personas que no han sido diagnosticadas con una enfermedad mental o una adicción? ¿Mejorará la práctica de la meditación su bienestar psicológico o su función cognitiva? En este libro he indicado que las enfermedades mentales son unas manifestaciones extremas de rasgos que constituyen nuestra herencia común como seres humanos. Todos estamos expuestos en mayor o menor grado a los efectos de la hostilidad, rumiación, ansiedad, paranoia y deseos compulsivos. La creciente evidencia de que la meditación mindfulness puede reducir el dolor crónico y la ansiedad, prevenir recaídas en la depresión y reducir el ansia de consumir drogas, sugiere que la práctica posee unos beneficios potenciales para todo el mundo, por ejemplo mejorando la estabilidad emocional y ayudándonos a tomar unas decisiones más positivas en nuestro día a día. Un análisis publicado en 2012 por el psicólogo alemán Peter Sedlmeier y sus colegas, que se centraba en 163 estudios sobre los efectos de la meditación en una población no clínica, parece confirmarlo. Concluía que los beneficios más marcados se habían observado en términos de relaciones interpersonales, niveles de ansiedad, neuroticismo y facultades de atención. Los beneficios con respecto a la inteligencia, las emociones positivas y el bienestar general eran menores. De nuevo, los estudios diseñados de forma más rigurosa que comparaban la meditación con un grupo de control activo indicaron unos resultados menores en cuanto a los efectos que los estudios que utilizaban sujetos de control en listas de espera. No obstante, los resultados son prometedores y los beneficios parecen ir más allá del efecto de inducir repetidamente la «respuesta de relajación» –lo contrario de la respuesta de lucha o huida–, el porqué, en los estudios analizados, la meditación mindfulness propiciaba unos efectos más importantes que el entrenamiento estándar de relajación. Todo indica que no se trata simplemente de aprender a «relajarse».

¿Pero de qué se trata exactamente? Además de inducir un estado de calma, existen otros cuatro candidatos principales. Ya hemos explorado tres: un cambio en la perspectiva de nuestro «yo», la regulación de las emociones y la metacognición. El tercero es una mejora en nuestra capacidad de centrar nuestra atención y mantenerla. Es una habilidad crucial para comprender la realidad e identificarnos con ella, evitando distraernos o dejarnos engañar por el aspecto superficial de las cosas. Los budistas identifican la «falsa ilusión» como uno de los tres venenos psicológicos que causan el sufrimiento humano, siendo los otros dos el deseo y la aversión. Todo el mundo estará de acuerdo en que una persona que se distrae fácilmente se deja engañar fácilmente. De hecho, si no queremos dejarnos engañar, la capacidad de focalizar nuestra atención de forma efectiva puede ser más importante que la inteligencia en sí, como explicaré dentro de poco. Primero, examinemos este problema:

Un bate y una pelota cuestan 1,10 dólares.

El bate cuesta un dólar más que la pelota.

¿Cuánto cuesta la pelota?

Es fácil, ¿verdad? Quizá te asalte la duda de por qué me he molestado en proponer un problema tan simple. Piensa en ello. Muchos lectores ya se habrán percatado de que la respuesta no es 10 centavos (quizás algunos hayan calculado la respuesta correcta: 5 centavos). Unos pocos minutos dedicados a comprobar la respuesta que nos viene de inmediato a la cabeza revelará que es errónea, porque si la pelota cuesta 10 centavos, el bate debe de costar 1,10 dólares, lo que arroja un total de 1,20 dólares. No te preocupes si te has equivocado, estás en compañía de gente sesuda. Cuando pidieron a unos estudiantes de tres de las universidades estadounidenses más prestigiosas, Harvard, MIT y Princeton, que resolvieran este problema, más del 50 por ciento dieron la respuesta intuitiva sin pensárselo dos veces. Calcular la respuesta correcta requiere unos conocimientos básicos de álgebra, pero lo importante aquí no es si puedes resolver el problema matemático sino si eres capaz de tomarte la molestia de volver a comprobar la solución que te viene de inmediato a la cabeza. Resultó que los estudiantes que se conformaron con la respuesta intuitiva de la prueba del bate y la pelota y otros problemas similares, sin molestarse en comprobar el resultado, era más probable que fueran impulsivos, impacientes y persiguieran la gratificación instantánea. Al comentar este hallazgo, el economista ganador del Premio Nobel Daniel Kahneman escribe en su libro *Pensar rápido, pensar despacio*: «Muchas personas tienen una excesiva seguridad en sí mismas, tienden a confiar demasiado en sus intuiciones. Se conoce que el esfuerzo cognitivo les resulta un tanto fastidioso y procuran evitarlo siempre que pueden». Para tomar decisiones racionales, concluye, debemos mostrarnos escépticos sobre nuestras intuiciones, los rápidos atajos que a menudo nos resultan útiles nos exponen a todo tipo de falsas ilusiones. Por tanto, Kahneman sostiene que la racionalidad depende no solo de la inteligencia, sino de tomarnos la molestia de prestar atención.

¿Fomenta la meditación esta capacidad de resistir el canto de sirena de la intuición? Teóricamente, sí. La fase de «atención focalizada» de la meditación mindfulness consiste en centrarse en un determinado estímulo, como un punto fijo en el entorno o la sensación de respirar, excluyendo todo lo demás. Esto no solo induce la respuesta de relajación, sino que se cree que mejora la capacidad de prestar una atención continuada a todo tipo de tareas cotidianas. En la fase de «monitorización abierta», los meditadores amplían su campo de atención para incluir cualquier pensamiento y sensación que surja en su mente, pero sin analizarlos ni tratar de cambiarlos. Con el tiempo esto puede mejorar su capacidad de hacer elecciones racionales al agudizar sus facultades de metacognición. La idea consiste en que, junto con aprender una habilidad física, estos ejercicios mentales cambian los circuitos del cerebro estimulando el crecimiento de las neuronas y conexiones requeridas, que al cabo del tiempo hacen que la práctica meditativa resulte más automática y eficiente. Esto se llama neuroplasticidad, y hemos visto que los neurocientíficos pueden detectar ahora sus efectos en los cerebros de personas que llevan meditando muchos años.

Un estudio constató que entre los meditadores experimentados que habían acumulado un promedio de 19.000 horas de práctica, se apreciaba una mayor actividad en una red de las regiones involucradas en una atención constante comparado con meditadores principiantes. Pero entre participantes de la misma edad que habían practicado un promedio de 44.000 horas en las últimas décadas, había *menos* actividad en esas regiones que entre los principiantes. Es la clásica U invertida que los neurocientíficos observan al detectar una actividad en las regiones clave cuando las personas aprenden nuevas habilidades: la actividad asciende hasta alcanzar su punto máximo, tras lo cual disminuye progresivamente a medida que el rendimiento se hace automático. Cabe notar, sin embargo, que 44.000 horas de meditación equivalen a seis horas de práctica todos los días durante veinte años. Por fortuna, es posible obtener unas mejores en materia de atención, más modestas pero alcanzables, al cabo de unos meses de haber emprendido el largo camino hacia el *nibbana*. Un estudio indicaba que tres meses de entrenamiento de meditación intensivo agudizaba de forma considerable la concentración, según se comprobó mediante una prueba estándar conocida como «parpadeo atencional». Otro halló indicios de mejora en la atención continuada (la capacidad de resistir distracciones internas y externas) después de un retiro intensivo de tres meses, aunque está por ver si las ocho semanas estándar de un curso MBSR son suficientes para mejorar considerablemente la capacidad de concentrar la atención. Un estudio publicado en 2014 no apreció ningún indicio de mejora tras un periodo tan breve.

Un análisis de todas las pruebas de que se dispone hasta la fecha por Alberto Chiesa y sus colegas del Instituto de Psiquiatría en Bolonia, Italia, les llevó a concluir que las primeras fases del entrenamiento de mindfulness, que consisten en concentrar la atención en un determinado estímulo, refuerzan la «atención ejecutiva», la capacidad de resolver demandas opuestas sobre los limitados recursos de nuestra atención. Las fases posteriores de entrenamiento a lo largo de varios meses o años, que consiste en la monitorización abierta de sensaciones, sentimientos y pensamientos a medida que

aparecen y desaparecen sin dejarnos involucrar emocionalmente en ellos, agudizan un tipo de atención denominada «de alerta», en la que permanecemos vigilantes para detectar ciertos signos internos y externos sin analizarlos. Chiesa y su equipo también hallaron indicios de que las personas presentaban una mayor memoria operativa después de unos breves retiros de meditación mindfulness. La memoria operativa funciona a modo de «búfer de datos» continuo, permitiéndonos recordar fragmentos de información como una serie de dígitos aleatorios durante varios segundos. Los psicólogos afirman que la magnitud de estas mejoras aumentaba con una mayor experiencia en meditación.

Además de promover la atención mindfulness, otros efectos demostrados de la meditación que pueden facilitar una toma de decisiones más acertada incluyen una mejor regulación de las emociones (menos ira o agresividad, por ejemplo), un menor deseo de consumir sustancias adictivas y una mayor empatía hacia los sentimientos de los demás. Esta será sin duda una importante vía de investigación sobre el mindfulness en años venideros, con consecuencias que van más allá del bienestar personal en los ámbitos sociales y económicos. Los psicólogos no solo han empezado a examinar los vínculos potenciales entre la meditación y la toma de decisiones racionales, sino que en principio, al ayudar a las personas a mostrarse más alerta y atentas en su día a día, la meditación puede protegerlas contra engaños y errores.

Cuando pienso en la capacidad humana de detectar errores, me acuerdo invariablemente de mi antiguo jefe en el *New Scientist*, el llorado John Liebman. Como redactor jefe de la revista, la misión de John consistía en detectar errores, lo cual hacía con temible eficiencia. Era el azote de escritores y editores que no compartían su atención al detalle, cualidad que estaba fomentada por una curiosidad intelectual y litros de café solo y amargo. Curiosamente, durante una conversación a menudo tardaba en responder, tomándose su tiempo para analizar lo que iba a decir en lugar de soltar lo primero que se le ocurriera, que es lo que la mayoría de nosotros hacemos casi siempre. Daniel Kahneman le habría felicitado. Las personas que no conocían bien a John se apresuraban a terminar la frase por él –pintando una expresión levemente molesta pero resignada en su rostro–, pero sus amigos y colegas esperábamos pacientemente hasta que llegaran las palabras. Sabíamos que merecía la pena esperar. Debido a que se tomaba un tiempo para pensar, John siempre sentía lo que decía y decía lo que sentía. En una discusión, y mal que nos pesara, solía tener razón. John sabía que el signo distintivo de un buen redactor no es la inteligencia o los conocimientos, aunque ayudan, sino el instinto de detectar algo que no huele bien y la voluntad de esforzarse en hacer algo para remediarlo. Al igual que Kahneman, a John le fascinaba el hecho de que algunos errores puede ocultarse a la vista de todos, como una errata en un titular que nadie detecta hasta que es demasiado tarde. Intrigado, imprimía una página que contenía una errata y nos la mostraba a todos para ver si éramos capaces de dar con ella, no para censurarnos sino por curiosidad sobre los puntos ciegos de la mente. Una tarde, John se paseó por la redacción con una hoja impresa, no una página del *New Scientist* sino una ilusión mental que aparecería en la revista la semana siguiente. Cuando llegó a mi mesa, se arrodilló (era un hombre muy alto) y colocó la hoja ante mí. «¿Cuántas efes contiene esta frase?», me preguntó. Yo le

miré con recelo. «Anda, cuéntalas.»

FINISHES FILES ARE THE
RESULT OF YEARS OF
SCIENTIFIC STUDY
COMBINED WITH THE
EXPERIENCE OF YEARS.

(Los archivos completados son el resultado de años de estudios científicos combinados con años de experiencia).

Después de examinar la frase, respondí sin dudar: «Tres». John sonrió alegremente. «Inténtalo otra vez». Yo examiné la frase más detenidamente pero al cabo de unos segundos meneé la cabeza. «Sigo viendo tres». «¡Hay seis!», dijo John con evidente satisfacción. Me explicó que las personas cuya lengua nativa es el inglés tendemos a pasar por alto algunas palabras cortas y habituales como *of*, no las asimilamos conscientemente. Pese a mis esfuerzos, me había saltado tres efes, aunque John me había advertido que había algunas ocultas en la frase.

Nueve años aprendiendo a corregir pruebas y demás tareas de redactor bajo la atenta mirada de John culminaron en lo que probablemente será mi mayor contribución al periodismo británico. Esto ocurrió en junio de 2008, poco después de que me incorporara al equipo de ciencia y tecnología en la vieja y destaralada sede del *Guardian* en Farringdon Road, el este de Londres. El equipo había preparado un suplemento sobre una gigantesca máquina que había sido construida en un túnel circular debajo de la frontera entre Francia y Suiza. Se llamaba el Gran Colisionador de Hadrones, y dentro de unos meses dispararía su primer haz de protones. La GCH era considerada la máquina más grande y compleja que había sido construida y uno de los proyectos de investigación más audaces que jamás se habían emprendido. Todo el mundo sabía que al cabo de varios años de provocar el choque de protones, el colisionador acabaría demostrando la existencia del bosón de Higgs. Entre quienes habían colaborado en el suplemento especial estaban algunos de los nombres más prestigiosos del ámbito de la física, entre ellos Stephen Hawking y Peter Higgs. Después de varias semanas de editar y comprobar meticulosamente que todo estaba en orden, faltaban unas horas para que el suplemento entrara en prensa. Unas 350.000 copias serían encartadas en periódico, cargadas en camiones y trenes y distribuidas a lo largo y ancho del Reino Unido. Yo no había participado en él hasta este momento, pero como un nuevo miembro del equipo me sentí orgulloso de que me encomendaran la tarea de leer las últimas galeradas. Recuerdo que la página introductoria ostentaba un titular que decía «El *Guardian* analiza la máquina del Big Bang», y me fijé que en la parte superior de esta y todas las demás páginas del suplemento aparecía escrito en letras mucho más pequeñas: EL GRAN COLISIONADOR DE HARDONES.

La mayoría de las personas leen demasiado deprisa para fijarse en estas cosas, sus ojos

se deslizan rápidamente sobre el texto, permitiéndoles asimilar la información en periódicos, revistas y libros a gran velocidad. Pero algunos somos unos lectores lentos que hemos logrado construir nuestras carreras en torno a esta aparente desventaja. Según Kahneman, la fuente de la mayoría de errores más comunes –matemáticos, textuales, sociales, económicos o políticos–, es una cognición rápida e intuitiva junto con la incapacidad de utilizar los sistemas cerebrales más lentos y más laboriosos para verificar la realidad. Las erratas son un ejemplo trivial. Más seriamente, sus trabajos de investigación han revelado que muchas decisiones importantes que tomamos mientras navegamos por nuestro complicado mundo están gobernadas por unas predisposiciones inconscientes. Algunas son fruto de lo que el neurocientífico David Eagleman ha dado en llamar los «subsistemas zombis» del cerebro: unos mecanismos de supervivencia inconscientes que se han desarrollado para ayudarnos a reaccionar rápidamente en situaciones potencialmente ventajosas o peligrosas. Tus subsistemas zombis se activan cuando estás conduciendo y otro usuario de la carretera se cruza inopinadamente frente a ti, por ejemplo, o cuando estás en una fiesta y alguien te empuja sin querer, derramando el contenido de tu copa. Estos sistemas son responsables de todo tipo de temores, ansiedades y prejuicios, de la arraigada creencia de que una persona físicamente atrayente es más de fiar o la intuitiva convicción de que un niño que lleva gafas es más inteligente que sus compañeros de escuela. La importancia de agudizar nuestras facultades de atención es que puede ayudar a contrarrestar algunas de las tonterías que nuestros subsistemas zombis nos proponen, rechazando su rápida y fácil lógica.

Cuando entrevisté a Zindel Segal, uno de los tres cocreadores de la terapia cognitiva basada en mindfulness, señaló algo en que, como muchos otros conversos recientes al mindfulness, yo no había reparado. «En estos momentos el mindfulness es presentado como una especie de estado mental –dijo–. Pero su principio fundamental no consiste en que te sumas en un estado, sino en la capacidad de utilizar cierta perspectiva sobre tu experiencia que te permita hacer unas elecciones más adecuadas. El mindfulness no es el destino, sino que cuando adoptas una actitud de mindfulness puedes tomar unas decisiones más saludables, menos reactivas, más adaptativas, más compasivas.» Así, el objetivo último de alguien que se embarca en el entrenamiento de mindfulness debe ser prestar más atención a la realidad. Es una atención con la mente abierta, imparcial, pero la atención en sí misma se puede estimular de muchas formas. Se puede fomentar en la infancia dando a los niños los juguetes apropiados. Unos psicólogos de la Universidad de Oregón animaron a unos niños de entre cuatro y seis años a que jugaran con unos videojuegos especialmente diseñados durante unas sesiones diarias de cuarenta minutos. Los juegos requerían atención y control. Uno de ellos consistía en utilizar un *joystick* para mover a un gato de cómic alrededor de la pantalla a fin de mantenerlo dentro de un terreno seco cubierto de hierba que se encogía, y evitar que cayera en una zona llena de barro. Sorprendentemente, el simple entrenamiento no solo produjo prolongadas mejoras en la atención ejecutiva de los niños, sino que estos sacaron una nota más alta en unas pruebas de inteligencia no verbal. Más de cien años atrás, el gran psicólogo norteamericano William James escribió: «La facultad de hacer voluntariamente que la

atención errante regrese, una y otra vez, constituye la raíz del juicio, el carácter y la fuerza de voluntad. Nadie es *campos sui* [dueño de sí mismo] si no la posee. Una educación orientada a mejorar esta facultad es una educación por excelencia». Prestar atención a algo que puede considerarse «aburrido» no es propio de los niños y los adolescentes, y en los últimos años los menos atentos probablemente hayan recibido un diagnóstico de déficit de atención con hiperactividad. En Estados Unidos, centenares de miles de niños y adolescentes se medican a causa de este trastorno. Dado que el entrenamiento de mindfulness agudiza explícitamente las facultades cerebrales de la atención, ofrece una alternativa potencial, y algunos trabajos de investigación han aportado unos indicios preliminares que indican que puede funcionar en la adolescencia. El problema es que los niños hoy en día crecen pensando que sus sentidos estarán continuamente estimulados por novedades, mientras que en la meditación uno debe aprender a contentarse con un mínimo de estimulación.

Como consecuencia de nuestra constante interacción con aparatos multimedia durante las horas que estamos despiertos, muchos sufrimos lo que se ha dado en llamar en tono jocoso «síndrome de adicción a la multitarea» (SAM). Nuestra mente está condicionada a recibir un torrente de estímulos que cambian rápidamente y en su ausencia nos aburrimos y ponemos nerviosos. «Un propósito de aprender a desarrollar la atención con objetos nada interesantes como la respiración, es establecer esa cualidad de atención y relajación con el momento presente con un mínimo de estímulos, de forma que uno pueda sentirse cómodo consigo mismo con muy poco», dijo Ajahn Amaro al público durante ese primer diálogo organizado por el Mind and Life Institute entre científicos y contemplativos en el MIT, en 2003. «Los adolescentes tienen que jugar a videojuegos y escuchar música y consultar su correo electrónico simultáneamente para sentirse bien. Eso requiere mucho hardware para sentirse a gusto en la vida». Irónicamente, un régimen de austeridad sensorial mindfulness, agudizando y automatizando la atención ejecutiva, mejorando la habilidad de permanecer alerta y ampliando la memoria operativa, puede mejorar nuestra capacidad de alternar eficientemente entre distintas tareas.

Lo que las tareas que requieren una atención constante y focalizada tienen en común es que refuerzan nuestra habilidad de silenciar el parloteo de la red neuronal por defecto. Esto puede tener un efecto a más largo plazo que, en caso de confirmarse, sería uno de los beneficios más sorprendentes y gratos del mindfulness: ayudar a frenar el deterioro cognitivo relacionado con la edad y quizás incluso protegernos contra la enfermedad de Alzheimer. La primera línea de indicios que apoyan esta extraordinaria posibilidad es que la atrofia cerebral y los depósitos del amiloide beta –las placas de proteínas características de esta enfermedad– se concentran en la red neuronal por defecto, incluyendo su núcleo principal, la corteza cingulada posterior, y el lóbulo temporal medial, donde estructuras como el hipocampo crean y almacenan recuerdos a largo plazo. Dicho de otro modo, cuando personas jóvenes y sanas no están centradas en realizar una tarea dirigida externamente, las partes de sus cerebros que se activan guardan una estrecha semejanza con las áreas más vulnerables a los daños asociados a la

enfermedad de Alzheimer en personas ancianas. Como hemos visto, el modo de operar por defecto del cerebro, esto es, cuando la mente divaga, consiste en recurrir a los recuerdos para simular el pasado y el futuro. La segunda línea de indicios es que en ratones manipulados genéticamente para desarrollar placas amiloideas, estas se concentran exclusivamente en áreas de gran actividad neuronal. Así, teóricamente, cualquier pasatiempo que retenga la atención de la mente e impida que divague –ya sea un deporte, resolver un crucigrama, matemáticas, leer, estudiar o una concentración plena en actividades cotidianas cultivada por la meditación, da a la red neuronal por defecto un respiro y hace que sea menos probable que se acumulen las placas amiloideas. Por último, algunas pruebas preliminares apuntan a que la meditación puede frenar e incluso aliviar el deterioro cerebral relacionado con la edad, contribuyendo a mantener el grosor de la corteza e impedir la pérdida de materia gris (cuerpos neuronales) y materia blanca (fibras neuronales o «axones»).

La idea de que la meditación puede ayudar a prevenir la enfermedad de Alzheimer es muy especulativa, por supuesto, y los retos que conlleva confirmar o negar esta posibilidad constituyen un ejemplo de lo complicada que puede ser la ciencia médica. Sabemos que las personas que dedican mucho tiempo a estudiar en su juventud tienen menos probabilidades de contraer la enfermedad de Alzheimer de ancianos. ¿Tendría un efecto similar una juventud dedicada a cultivar la meditación mindfulness? El lugar obvio donde empezar a buscar la respuesta sería un monasterio, donde algunos de los monjes y las monjas llevan meditando diligentemente y practicando el mindfulness desde su adolescencia o veintipocos años. Podríamos compararlos con personas fuera de los muros del monasterio de edades, calificaciones académicas y salud general similares, y esperar a ver quiénes desarrollaban demencia en décadas posteriores. El problema es que los monásticos son muy singulares. Los monjes que practican la tradición budista tailandesa del bosque, por ejemplo, nunca comen pasado el mediodía. Sus vidas están sin duda menos estresadas que las nuestras; pasan menos tiempo durmiendo y no están expuestos a los torrentes de información y entretenimientos que nosotros damos por sentado. Además, se exponen a menos toxinas medioambientales que la media y no fuman ni beben alcohol. Para complicarles más la vida a los epidemiólogos, los monjes y las monjas probablemente tengan un perfil psicológico atípico incluso antes de emprender una vida contemplativa, dado que no todas las personas estarían dispuestas a renunciar voluntariamente a toda perspectiva de sexo, matrimonio, hijos y símbolos de rango y demás parafernalia que nosotros creemos que son tan importantes. Todos estos factores son «variables de confusión» potenciales, que quizás incidan también en el riesgo que corre un individuo de desarrollar demencia. De modo que son evidentes los retos a los que se enfrentan los científicos que tratan de averiguar si la meditación protege a la gente de la enfermedad de Alzheimer. Les llevó cuatro décadas de intensas investigaciones médicas concluir que el azúcar añadido a la comida y las bebidas presenta una amenaza para la salud cardiovascular más seria que la grasa en los alimentos. ¿Cuánto más difícil será demostrar que la meditación regular puede protegernos de la demencia?

Aunque se demostrara que una meditación regular protege contra el deterioro cognitivo relacionado con la edad y la enfermedad de Alzheimer, no todo el mundo está dispuesto o puede reservar veinte minutos al día, año tras año, durante el resto de su vida. Por la misma razón, ¿puede un curso de ocho semanas de meditación mindfulness aportar una protección duradera contra la ansiedad y la depresión si esta no se sigue practicando con posterioridad? Ingerir unas pastillas –el recurso habitual de la medicina moderna– parece fácil en comparación. Y la meditación formal no es sino uno de los elementos del programa. El objetivo de la práctica mindfulness es transformar la forma en que uno se identifica con la realidad en todo momento durante el día. No se trata de una solución fácil o instantánea. ¿Pueden los retiros de meditación como los que ofrecen los monasterios ayudar a la gente a mantener la práctica meditativa? Una persona que lleva haciendo esto desde hace años es Judith Soulsby, una instructora de meditación mindfulness en la Universidad de Bangor, que participó en los primeros trabajos de investigación sobre la eficacia de la terapia cognitivoconductual basada en mindfulness. Se dio la circunstancia de que se hallaba en un retiro en Amaravati cuando yo me hallaba allí, y Ajahn Amaro me aconsejó que me pusiera en contacto con ella. Cuando hablamos por teléfono unos meses más tarde, le pregunté si creía que un curso de ocho semanas de meditación mindfulness bastaba para transformar la vida de una persona y ofrecerle una protección duradera contra los problemas de salud mental. «Considero que el curso de ocho semanas es un medio para lanzar a las personas en una determinada trayectoria –me dijo–. Ocho semanas bastan para que las personas se hagan una idea y decidan si quieren continuar y proporcionarles las herramientas para hacerlo. A la mayoría de las personas les resulta muy difícil continuar sin algún tipo de apoyo, de modo que en Bangor organizamos un grupo de seguimiento cada mes en el que participa mucha gente que ha seguido el curso. Al parecer, regresar a un grupo refresca la práctica meditativa.» La mayoría de cursos de mindfulness carecen de todo contenido religioso, comento. ¿Podrían los retiros budistas resultar útiles para mantener a la larga el entusiasmo de los practicantes? Judith me dijo que a ella le resultaban muy beneficiosos. «Emprender un retiro cada año y asistir a clases y a entrenamiento como hago yo me mantiene en contacto con mi práctica. Lo importante es continuar con ella, independientemente de cómo decida hacerlo cada cual.»

No obstante, requiere una voluntad de hierro meditar en casa regularmente sin ayuda de un instructor o un grupo de gente que piense como tú. Las grabaciones de audio de meditaciones guiadas pueden ser útiles, pero para muchos el reto de reservar cada día siquiera quince minutos para sentarse en silencio y «no hacer nada», con su mente errante como única compañía, puede ser excesivo. La tecnología, como en muchos casos, puede acudir en su auxilio. El futuro de la meditación quizá resida en unos «gimnasios mentales», donde los miembros se sienten delante de una pantalla a primera hora de la mañana, antes de ir a trabajar, se coloquen un gorro de electrodos y realicen su gimnasia mental. Ya ha empezado a desarrollarse la tecnología pertinente. El neurocientífico Judson Brewer y sus colegas de la Yale University School of Medicine están trabajando en un equipo que podría utilizarse en casa –o en tu gimnasio mental

local– para monitorizar la actividad de una determinada zona del cerebro utilizando EEG (electroencefalografía). «Ahora podemos procesar el cerebro de las personas con gran rapidez y suministrarles información sobre cómo aumentar o disminuir la actividad en una determinada región cerebral –me informó Brewer–. Lo consideramos un espejo mental.» Durante la meditación, el gorro de electrodos detecta la firma de la onda cerebral en esta región y la muestra en una pantalla. Al observar tu mente en un espejo, aprendes a sumirte y permanecer en un estado mental óptimo para obtener los mejores efectos y comprobar de inmediato si tus pensamientos comienzan a divagar. A diferencia de un gimnasio tradicional, no te harán sudar y resollar. «Consistirá en sumirse en un estado de relajación en el que te limitarás a descansar en la percepción, sin *hacer* nada –dijo Brewer–. No estarás tenso. Estarás totalmente inmerso en lo que sucede, gozando de la experiencia.»

La meditación apenas ha cambiado desde que se desarrollaron las técnicas hace miles de años en la India antigua. Pero las tecnologías como la que desarrollan Brewer y sus colegas presentan la fascinante perspectiva de que el aprendizaje de las prácticas meditativas resultará más fácil y más eficiente. Asimismo, ofrecen a los investigadores de mindfulness nuevas herramientas. Brewer y su equipo han utilizado información en tiempo real de exploraciones IRMf para explorar los patrones de la actividad cerebral que se corresponden con la experiencia subjetiva durante la meditación. En sus experimentos, unos contemplativos cristianos y budistas yacían en el escáner mirando una pantalla en la que aparecían los cambios en la actividad de su corteza cingulada posterior (CCP) en cada momento mientras meditaban. Posteriormente, informaron a los investigadores sobre la forma en que los distintos estados mentales incidían en el gráfico en determinados momentos. Por ejemplo, cuando experimentaban «satisfacción», «una percepción sin distracciones» o «una acción relajada», el gráfico mostraba una disminución en la actividad de la CCP, mientras que las sensaciones de «insatisfacción», «distracción» o «esfuerzo» se correspondían con un aumento de la actividad. Los meditadores expertos aprendieron rápidamente a controlar el gráfico utilizando sus mentes.

Este nuevo enfoque, vinculando directamente la experiencia subjetiva con la actividad cerebral en tiempo real, ha sido posible en los últimos años gracias a las mejoras que se han alcanzado en la tecnología IRM. Futuros estudios quizá logren identificar la firma neuronal de estilos de pensamientos asociados a determinados problemas, como la rumiación en la depresión grave o el deseo compulsivo en personas adictas a la nicotina u otras drogas. Los médicos podrían desarrollar unos juegos o ejercicios destinados a ayudarlas a reconocer y modificar estos estados mentales nocivos. Algún día quizá utilicemos estas tecnologías de forma rutinaria para optimizar la práctica de la meditación y perfeccionar nuestras mentes. ¿Qué habría pensado de esto Siddhartha Gautama, el sabio de la Edad del Hierro? ¿Qué pensaría de esta explosión de mindfulness «laica»? Después de entrevistar al monje budista tailandés Ajahn Amaro, empecé a sospechar que no le disgustaría. Amaro celebra que la meditación mindfulness haya arraigado en la medicina y la cultura occidental tradicional durante la última

década, pero cree que la meditación mindfulness laica, a diferencia de la versión budista, no consigue transformar a los seres humanos porque carece de los principales elementos de su fórmula para poner fin al sufrimiento. Solo tres pasos del Noble Camino Óctuple – esfuerzo adecuado, actitud de mindfulness y concentración– se corresponden con la meditación, pero los instructores de mindfulness no enseñan los otros cinco pasos, que se refieren a la sabiduría y a la ética. Es como si los médicos recetaran solo un fármaco del cóctel de antibióticos necesarios para curar a un paciente con tuberculosis. Amaro reconoce que la decisión tomada por Jon Kabat-Zinn –un experto practicante de budismo zen– de laicizar la meditación cuando desarrolló el programa MBSR en los años ochenta fue «hábil», permitiendo que alcanzara la mayor aceptación posible entre los médicos y la opinión pública en aquel entonces. Pero cree que estas intervenciones perjudican a los pacientes al omitir todo consejo sobre cómo una conducta poco ética, como mentir o entregarse a prácticas sexuales reprobables, pueden impactar su bienestar psicológico. «Pienso que se ha perdido algo –dice–. En terapia está prohibido criticar la conducta de la gente».

Los cinco pasos del Noble Camino Óctuple que faltan en la práctica mindfulness laica son visión e intención perfectas (sabiduría), además de habla perfecta, acción perfecta y subsistencia perfecta (conducta ética). Amaro no propone que los instructores de la práctica mindfulness laica enseñen «el camino», y mucho menos que juzguen a sus pacientes. Cree que deberían aconsejarles que ciertas conductas son perjudiciales para el bienestar psicológico mientras que otras son beneficiosas. A diferencia de otras fes, el budismo no divide las conductas en «pecados» y «virtudes», sino en comportamientos «hábiles» y «torpes», juzgadas solo por sus efectos psicológicos. En el budismo no existe el pecado. En un artículo que escribió para la revista *Mindfulness* en 2015, Amaro proponía que las normas éticas recomendados podían expresarse en términos como «Estas son algunas pautas sobre la conducta y el lenguaje que pueden ayudarte a reducir el estrés y vivir más cómodamente; si te interesan, puedes probarlas y comprobar sus efectos». Amaro denomina su propuesta una «práctica mindfulness holística». Esta seguiría despojada de todo contenido religioso, pero constituiría un marco de referencia para las pautas de los «cinco preceptos» que los seguidores laicos del budismo se marcan como objetivo: abstenerse de dañar a un ser vivo, robar, mentir, entregarse a prácticas sexuales reprobables y consumir bebidas alcohólicas y estupefacientes.

Pedí a Amaro que me aclarara la relación que establece entre una conducta no ética y los daños psicológicos. El monje utilizó el ejemplo de mentir. «Si dices una mentira, tienes que recordar que has dicho una mentira, tienes que mantener esa mentira, tienes que afrontar la negatividad que te acomete cuando se descubre que has mentido. Tienes que afrontar el desprecio de los demás cuando averiguan que has mentido. Esto crea una tensión en tu mente. Crea estrés. Te sientes estresado y alienado y nervioso, porque es un efecto natural de ese comportamiento. Si quieres dejar de sentirte estresado, tienes que dejar de mentir en el futuro para evitar crearte esa tensión, no es como decir, si mientes eres malo y serás castigado.» Como monje budista, Amaro no siente la necesidad de consultar al «Gran Dios de los Datos» para saber que existen esas conexiones entre la

conducta ética y el bienestar, pero cree que más pronto o más tarde la ciencia se pondrá al día en este tema. «Pronostico que dentro de un par de años la ética será el nuevo descubrimiento [en psiquiatría] y la gente dirá ¡caramba, es asombroso! ¡Resulta que lo que haces tiene unos efectos en cómo te sientes contigo mismo! ¡Vaya! ¡Qué revelación!» Pero Amaro reconoce que la ética seguirá siendo un «territorio delicado» para muchas personas.

Si alguien acepta la propuesta de Amaro, quizá sería difícil comprobar científicamente su validez. Incorporar unas pautas éticas a las intervenciones de mindfulness podría introducir demasiadas variables, haciendo que fuera casi imposible analizar sus efectos sobre determinados síntomas como la ansiedad, el estrés o la reactividad cognitiva. Y podría ser complicado medir empíricamente algunos de los preceptos, como la honradez y abstenerse de dañar a otros seres vivos. El paciente tendría que comprobar su validez contrastándola con su experiencia personal, que es la esencia de las enseñanzas de Buda en el *Kalama Sutta* pero que no es probable que satisfaga al Dios de los Datos.

Cuando entrevisté a Kabat-Zinn pocos meses después de mi estancia en Amaravati, le pregunté qué le parecía la idea del abad de incorporar un elemento ético en MBSR. Kabat-Zinn señaló que aunque los instructores de MBSR no hablan sobre ética como lo haría un monje en un centro de retiro budista, se mueven dentro del marco ético propuesto por el juramento hipocrático, que se resume como «lo primero es no hacer daño». Es un principio sagrado en el que se basa la relación entre maestro y estudiante en la práctica mindfulness habitual (Kabat-Zinn evita el término *laico* por razones que explicaré dentro de unos momentos). «Preferimos encarnar nuestra ética en lugar de hablar de ella –me explicó–. Si dispones solo de ocho semanas con un grupo de personas en un hospital, una clínica, una escuela o donde sea, creo que la presunción de una acción correcta o una conducta ética es un buen punto de partida, y si observas una acción o una conducta incorrecta esta se aborda con actitud de mindfulness y se comenta como es debido. Pero sermonear sobre ello y utilizarlo a modo de umbral para entrar en el tema podría alienar a las personas en lugar de iluminarlas.» Kabat-Zinn prefiere que la ética sea implícita.

Su objeción a la descripción de «laicos» que se ha dado a programas como MBSR y MBCT se debe a que trasmite la idea de que las percepciones que ofrece la meditación en un contexto clínico son cualitativamente distintas y de alguna forma menos «sagradas» que las adquiridas en un centro de retiro budista o un monasterio. No está de acuerdo con esa distinción. «Hablamos de algo que procede de la tradición budista, pero Buda no era budista. No se trata ni se ha tratado nunca de un «ismo» como budismo ni nada parecido. Se trata de una comprensión más profunda de lo que significa ser humano. Buda descubrió algo sobre el despertar y la naturaleza del sufrimiento y la naturaleza de la realidad cuando empiezas a cultivar la mente de determinada manera. Esto es universal.»

Meditación guiada: tostada con mindfulness

Este ejercicio basado en una tostada está inspirado en la meditación con pasas que Jon Kabat-Zinn formuló para su curso de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR), pero antes de entrar en él, cabe hacer notar que comer con mindfulness no se limita a pasas y tostadas, sino que el mismo principio puede aplicarse a manzanas, plátanos, todo tipo de pasteles, platos de pasta y otros. El objetivo general de todas las meditaciones mindfulness es aprender a prestar atención a lo que sucede aquí y ahora, estar plenamente presente durante las experiencias cotidianas y salir del flujo de ensoñación de la cognición.

Tuesta una rebanada de pan y mientras se tuesta saborea el característico aroma del pan blanco o integral, de molde o crujiente, con semillas o sin semillas. Toma nota de cualquier asociación mental gozosa que surja. Unta la tostada con mantequilla, mermelada de naranja o lo que prefieras, percibiendo el sonido del cuchillo al deslizarse sobre la tostada y la textura del pan. Toma nota y acepta cualquier frustración que surja en tu mente. Quizás acabas de sacar la mantequilla de la nevera y te cuesta extenderla sobre el pan. Quizá te has manchado un poco con la pegajosa mermelada.

Cuando te dispongas a comer la tostada, mírala como si no hubieras visto nunca una tostada. Fíjate en la buena estructura del pan que se ve en los bordes, donde no ha llegado la mantequilla y la mermelada, la diferencia en colorido y textura comparado con la corteza, la suavidad y cremosidad de la mantequilla, el aspecto reluciente de la mermelada, sus contornos sobre el pan, su coloración y sus componentes. Quizá contenga unos apetecibles trozos de piel de naranja, unas pequeñas burbujas de aire, unas motas de color más oscuro. No hay nada que no merezca tu atención.

Huele la tostada y la mermelada. Come un bocado. Observa cómo tu mandíbula, tu lengua y tus glándulas salivales se ponen a trabajar. No trates de detenerlas ni ralentizarlas, límitate a percibir la crujiente textura de cada bocado y los sonidos que los acompañan en tu cabeza. Ahora que prestas atención, quizá te sorprenda lo sonoros que son. Percibe la textura cambiante de la comida que tienes en la boca mientras los dientes la trituran y la saliva la disuelve. Concéntrate en la acidez y el dulzor de la naranja, la aceitosa untuosidad de la mantequilla, la textura crujiente y el sabor a nueces de la tostada.

Procura seguir todos los movimientos plenamente automáticos de la lengua, la mandíbula y los labios mientras masticas un trozo de tostada y lo tragas. Toma nota de todos estos comportamientos a medida que se producen, la casi irrefrenable motivación de comer otro bocado, y otro más. Todas tus impresiones son válidas, tanto las positivas como las negativas. Quizá descubras que estás disfrutando de la tostada mucho más que si la engulleras sin pensar. O quizá te parezca la experiencia un tanto decepcionante. Puede que la tostada esté fría y seca, o la mermelada sea demasiado dulce. Quizá notes unos fragmentos chamuscados y amargos.

Acéptalo todo con ecuanimidad. La tostada es así, simplemente.

El reino inmortal

He pasado por muchos ciclos de nacimiento y muerte, buscando en vano al constructor de este cuerpo. ¡Qué duro es nacer y morir una y otra vez! Pero ahora te he visto, constructor; no volverás a construir esta casa. Sus vigas están rotas; su cúpula destrozada; la voluntad se ha extinguido; he alcanzado el nirvana.

El Dhammapada,
versos 147–54.

La noche de su iluminación, Siddhartha se sentó, resuelto e inmóvil, bajo el árbol Bodhi como si estuviera soldado por un centenar de rayos. Al verlo allí, el Ángel de la Muerte, Mara, pensó: «¡El príncipe Siddhartha desea liberarse de mi dominio!» Batiendo su tambor, convocó a un poderoso ejército para vencer a su rival. Al aproximarse el ejército, dioses y ángeles huyeron despavoridos, dejando a Siddhartha solo ante las hordas. Lo único que el hombre sin hogar tenía para protegerse eran las Diez Perfecciones de la generosidad, la virtud, la renuncia, el discernimiento, la persistencia, la resistencia, la verdad, la determinación, la benevolencia y la ecuanimidad.

Cuando la Muerte formó a sus fuerzas alrededor del árbol, estas se extendían a lo largo de doce leguas en todas las direcciones y su grito de guerra parecía el sonido de un terremoto. Entonces el Maligno montó en su elefante de combate, «Rodeado de Montañas», y ordenó que soplara un torbellino capaz de arrancar los árboles de raíz y derribar montañas. En vista de que no conseguía perturbar a Siddhartha, el Maligno desencadenó un gigantesco diluvio, seguido de una tormenta de rocas. Cuando esto tampoco afectó al andrajoso individuo sentado bajo el árbol con las piernas cruzadas, el Maligno invocó un granizo de armas mortíferas: espadas, lanzas y flechas que caían del cielo. Pero Siddhartha permanecía impávido. Entonces, con un ademán, el Ángel de la Muerte desencadenó una lluvia de cenizas..., una tormenta de arena..., un alud de barro..., una cortina de espesas tinieblas... Pero mientras Siddhartha seguía meditando sobre las Diez Perfecciones, era como si todos estos desastres de la naturaleza se transformaran en una lluvia de flores celestiales antes de que pudieran herirle.

Entonces, Mara, sentado a horcajadas sobre su montañoso elefante de guerra, se acercó

al árbol. Deteniéndose junto al escuálido hombre sentado en su trono de hierba, le ordenó: «¡Levántate de ese asiento, no te pertenece! ¡Está reservado para mí!». Siddhartha abrió los ojos, alzó la vista para mirar al Ángel de la Muerte y habló por primera vez: «No eres tú quien ha perfeccionado las diez virtudes. No eres tú quien ha renunciado a sí mismo y ha buscado diligentemente el conocimiento, la sabiduría y la salvación del mundo. Este asiento no te pertenece, Mara, me pertenece a mí. ¿Quién es testigo de tu caridad?». Mara esbozó una mueca de desdén y agitó la mano para señalar a los innumerables soldados de su ejército: «¡Son muchos!» Al oír esto, las huestes del Maligno gritaron al unísono: «¡Nosotros somos sus testigos! ¡Nosotros somos sus testigos!». Presintiendo su victoria, Mara miró al hombre y se rió: «¿Y tú? ¿Quién es tu testigo?».

«Tú tienes unos testigos vivos –respondió Siddhartha–. Yo no tengo ninguno. Pero esta grande y sólida Tierra, aunque inconsciente, es mi testigo.» A continuación alzó la mano derecha de su regazo y tocó el suelo: «¿Eres o no eres mi testigo?». Y la gran Tierra respondió con la voz de miles de millones: «¡Yo soy tu testigo!». Al oír aquel sonido atronador, el elefante cayó de rodillas ante el Iluminado, derribando a Mara al suelo, y los soldados, al ver a su amo derrotado, huyeron.

Medio ciruelo rojo, era lo único sobre lo que Ashoka el Grande, antaño poderoso emperador de toda la India, tenía poder soberano durante sus últimos días en la Tierra en el siglo III A.E.C. Según la leyenda, regaló el trozo de fruta a los monjes de un monasterio local, quienes lo trituraron y prepararon una sopa. Sabiendo que estaba a las puertas de la muerte, Ashoka había donado millones de monedas de oro a los numerosos monasterios que había fundado a lo largo y ancho de su imperio durante sus cuarenta años de reinado, y a lugares de peregrinaje como el árbol en Bodh Gaya, antes de que sus ministros y su heredero confiscaran el sello imperial para impedirle vaciar las arcas de Estado. Pero el emperador no se dejó amilanar, sino que durante sus últimas horas de vida mandó redactar un documento legal en virtud del cual legaba toda la Tierra a la Sangha (la comunidad monástica), tras lo cual lo selló con los dientes y exhaló el último suspiro.

El historiador Charles Allen, en su libro *Ashoka*, describe la «patética historia del ciruelo rojo, pero muchos budistas, al leer sobre los últimos días del emperador, interpretarán sus iniciativas de regalar todas sus posesiones por el bien de la humanidad, como unos actos de heroica generosidad que sin duda le valdrían considerables «méritos» en su próxima vida. Los budistas creen tradicionalmente que cada intención, cada acción y manifestación verbal voluntaria –lo generoso, lo malicioso y lo neutral– acumula un *kamma* (karma) durante la vida de uno que determina el reino de la existencia en el que renacerá. Acumular un buen *kamma* (literalmente, «acción»; *karma* en sánscrito) durante esta vida en el Mundo de los Cinco Sentidos contribuye a que renazcas de nuevo como un humano o en uno de los reinos superiores. Como consecuencia directa de esto, tu riqueza, estatus social y salud son en parte resultado del karma que te ha sido asignado durante tus vidas anteriores. Pero queda todavía mucho espacio para el ejercicio del libre

albedrío en esta vida. Dicen que las donaciones a la Sangha tienen unos efectos muy potentes sobre cómo se resolverán las cosas, así como en tu estado mental en los últimos momentos de tu vida. Al igual que un concurrido aeropuerto internacional, la muerte puede transportarte a numerosos destinos: los budistas contemplan no menos de treinta y uno en total. Los reinos de la felicidad sobre el Mundo de los Cinco Sentidos están ocupados por dioses, *devas* y seres informes, mientras que los reinos inferiores de la desdicha están poblados por demonios enzarzados en interminables disputas y por animales y fantasmas famélicos. Ya hemos conocido a esta última categoría de criaturas, condenadas a vagar por la Tierra devoradas por unas ansias que jamás podrán satisfacer, en el contexto de la adicción.

Me pregunto en qué plano de la existencia reside ahora el ser que antaño era el emperador Ashoka. ¿Acumuló suficientes méritos en el siglo III A.E.C. para asegurarse un renacimiento favorable? Su ascenso al poder y posteriores conquistas militares fueron cruentos y despiadados, pero en torno a 265 A.E.C. su cosmovisión cambió radicalmente. Se convirtió en un devoto budista y gobernante ejemplar, promoviendo la no violencia, la tolerancia religiosa y el trato justo a los prisioneros en su vasto imperio. Mandó que excavarán pozos y plantaran árboles para que dieran sombra en los caminos. Por orden suya, se construyeron jardines botánicos y hospitales para el bienestar de todos sus súbditos. Asimismo, emprendió un programa de construcción de estupas y monasterios que se extendió a través del subcontinente, hasta el moderno Afganistán, Pakistán, Nepal y Bangladesh, y envió a misioneros budistas para que difundieran el Dhamma en reinos tan remotos como el Mediterráneo. Entre estos misioneros se encontraban su hijo y su hija, quienes llevaron el Dhamma y un esqueje del sagrado árbol Bodhi a Sri Lanka, donde ambos arraigaron. El budismo y los descendientes del árbol siguen prosperando allí. La devoción de Ashoka al Dhamma sin duda rescató del olvido a la religión que Siddhartha había fundado hacía más de un siglo. No obstante, la historia contiene una irónica nota a pie de página, porque después de la muerte de Ashoka, la leyenda dice que sus ministros «adquirieron de nuevo» la Tierra a la Sangha por cuatro miserables monedas de oro. Desde entonces ha permanecido bajo el control del Estado.

Según el ciclo budista de la existencia, o *samsara*, los seres nacen, sufren, mueren y renacen una y otra vez. Dependiendo del total de sus acciones deliberadas, buenas y malas, pueden ascender a un reino de felicidad o caer en el infierno. El único escape posible a este interminable juego de Serpientes y Escaleras es la perfecta iluminación, la liberación que constituye el nirvana. Ashoka debió de acumular una gran cantidad de karma negativo en la tierra empapada en sangre de sus primeros años de reinado, lo cual debió aumentar sus probabilidades de renacer en uno de los terroríficos reinos inferiores, aunque desde entonces ha tenido un par de milenios para contrarrestar sus efectos. A diferencia de los cielos y los infiernos descritos en otras religiones, su estancia en cualquiera de los reinos de la existencia budistas debió de ser temporal. Quién sabe, al final de su vida puede que sus numerosas obras caritativas y acciones meritorias durante las cuatro últimas décadas de su reinado imperial inclinaran la balanza a su favor. En

cualquier caso, si la operación del karma es tan equitativa como dicen, es posible que actualmente se encuentre felizmente instalado en un sublime reino espiritual. O mejor aún, quizá haya escapado del campo gravitatorio del samsara y haya alcanzado el estado inmortal del nirvana.

Unos factores culturales profundamente arraigados en países budistas como Birmania, Camboya, Vietnam y Tailandia desempeñan un importante papel en cómo se contempla el concepto del renacimiento. Numerosos monjes y monjas afirman recordar vidas anteriores, que para ellos confirma su creencia en el renacimiento, pero también hay muchos respetados monjes y monjas que no tienen esos recuerdos. Dudar de si el renacimiento sucede no se considera una herejía. En 1993, con motivo de una conferencia de maestros budistas occidentales en Dharamsala, India, preguntaron al Dalai Lama si era necesario creer en el renacimiento para ser budista. «¡No importa!» – respondió tajante–. Su respuesta sorprendió a los asistentes. A fin de cuentas, se supone que él es la decimocuarta reencarnación en el linaje de los Dalai Lamas que se remonta a un hombre que vivió en el siglo xv. Por si no había quedado claro, el Dalai Lama repitió: «¡No importa!». Lo más importante era practicar la esencia de las enseñanzas de Buda – impermanencia, abnegación y compasión–, dijo, aunque se apresuró a añadir que con unos niveles progresivamente más refinados de meditación, uno alcanzaría invariablemente la percepción de que el renacimiento era real y que para escapar del ciclo de sufrimiento era preciso alcanzar el *nibbana*. En tanto que un materialista, no puedo por menos de preguntarme cómo se transmite la información kármica de una generación a la siguiente. Según el criterio general, en el momento de la muerte algo parecido a una señal de radio con la información codificada es transmitida del ser moribundo a un embrión o bebé, quien la descarga y la almacena como quien graba datos en un disco duro. Cuando el niño es lo bastante mayor para ejercer el libre albedrío y durante toda su vida adulta, los datos kármicos son actualizados y en el momento de su muerte el ciclo se repite. Aparte de los recuerdos subjetivos de vidas anteriores, a día de hoy no hay pruebas que confirmen este mecanismo, y uno se pregunta cómo pudo haber evolucionado, junto con todo lo que sabemos sobre los seres vivos, a través de la selección natural. Pero puesto que nadie puede demostrar que el renacimiento *no ocurre*, este es otro punto en el que científicos y creyentes no pueden sino discrepar, aunque amistosamente.

Al parecer la creencia en un ordenado sistema de renacimiento o reencarnación, en el budismo u otra religión, proviene de la innata necesidad humana de conseguir que se haga justicia y de la negativa a aceptar que la buena o mala fortuna es simplemente producto de unos hechos o circunstancias fortuitos que no podemos controlar. Cuando unas acciones generosas no son recompensadas y unas acciones maliciosas no son castigadas, la justicia exige que el pliego de cargos sea transmitido a la siguiente vida. Una consecuencia lógica de este sistema judicial transmigratorio es que las enfermedades y los desastres naturales no son solo el resultado de la mala suerte sino castigos por los desmanes que uno ha cometido en existencias anteriores. Aunque nos consolemos pensando que los tiranos, los terroristas y demás tipos despreciables sufrirán

horrores por sus crímenes en vidas futuras, renaciendo como babosas o fantasmas famélicos, es comprensible que muchos budistas rechacen ahora la idea de que fenómenos naturales como la leucemia y los terremotos son el resultado de un karma negativo acumulado durante vidas pasadas. Incluso los budistas en escuelas tradicionalistas, como Ajahn Sumedho y Amaro, unos influyentes monjes pertenecientes a la tradición tailandesa del bosque, despachan cualquier especulación sobre el renacimiento como una pérdida de tiempo. Creen que en lugar de especular sobre ello deberíamos centrarnos en el karma que determina nuestro bienestar psicológico en *esta* vida. «Conviene recordar que el budismo es un enfoque religioso basado en la experiencia. No es un sistema de creencias –me recordó pacientemente Amaro cuando le planteé el tema–. Mis maestros, Ajahn Chah y Ajahn Sumedho, recalcarían el hecho de que el renacimiento a través de varias vidas no es sino un macrocosmo de los renacimientos que se producen todos los días y en todo momento. La causa y efecto que se produce como consecuencia de tus acciones no tiene nada de misterioso. Creer en vidas pasadas y vidas futuras no te ayuda mucho.»

Buda dijo que al cultivar la percepción a través de la meditación y la plena conciencia podemos romper la interminable cadena de eventos que producen sufrimiento. Su modelo psicológico describe un ciclo de nacimiento y muerte que puede concebirse metafóricamente o literalmente, bien como la dinamo del sufrimiento en esta vida o como el samsara que engloba distintas vidas. Según este punto de vista, es la ignorancia sobre la verdadera naturaleza de la existencia lo que nos mantiene atrapados en este desdichado ciclo. No podemos aceptar o siquiera percatarnos de que todo sin excepción es impermanente y por tanto en última instancia insatisfactorio, y que por el mismo motivo el Yo inalterable no es sino una convincente aunque falsa ilusión, un efecto especial montado por la mente. La cadena de causa y efecto que él propuso, denominada «originación dependiente», comprende una secuencia de doce eslabones en la que cada eslabón depende del eslabón anterior, o está condicionado por este, casi como una reacción en cadena (véase la figura de la página 202). La ignorancia condiciona «invenciones» (voliciones mentales o karma), que condiciona la conciencia, que condiciona el «nombre y forma» (la persona), luego los seis sentidos, estímulos ambientales, sensación, ansia, asimiento/apego, «llegar a ser» (esfuerzo), nacimiento (físico o psicológico) y los amargos productos finales de todo el proceso, «vejez y muerte, pesar, lamentaciones, dolor, angustia y desesperación». Esencialmente, el modelo propone que la ignorancia sobre la verdadera naturaleza de la existencia desencadena una cadena de eventos mentales y corporales que, a través del deseo y el apego, culminan en que «nacemos en» el sufrimiento. Deseamos placeres sensoriales que son impermanentes y por tanto insatisfactorios, pero en lugar de percatarnos de nuestro error, seguimos insistiendo en él. Estamos atrapados en una trampa, naciendo y muriendo metafóricamente una y otra vez en un ciclo de infinito sufrimiento.

Las semillas del karma negativo que plantamos en nuestra mente son el ansia compulsiva, las mentiras, el odio, la agresividad y demás, y la cosecha que recogemos es el sufrimiento. Esta no es una percepción exclusivamente budista, por supuesto. Como

dice la Biblia: «Lo que el hombre siembra eso cosechará». Lo que distinguió la teoría de la originación dependiente de otras fue su audaz intento de explicar, sin recurrir a la intervención divina, la totalidad de la experiencia mental en una sola fórmula: cómo el cuerpo, el medio y la mente interactúan para causar sufrimiento. Aseveraba que a la *x* seguía invariablemente la *y* y no porque un dios o el demonio lo decretaran, sino porque era el orden natural de las cosas: una ley física de la existencia. Si uno tenía ciertas dudas acerca de la fórmula, podía contrastarla con su propia experiencia y sacar sus propias conclusiones. Esto era el empirismo de la época, una especie de iluminación oriental que precedía a los primeros destellos de la ciencia occidental en dos mil años. Pero antes de que nos dejemos llevar por el entusiasmo y nominemos a Siddhartha para un galardón científico a título póstumo, merece hacer notar que es posible que Buda formulara esta cadena cíclica de causa y efecto con el fin de conciliar su revolucionaria idea de que no existe un Yo inalterable con las creencias religiosas preexistentes en la India antigua sobre el renacimiento, unas creencias que a los científicos actuales les costaría más aceptar. Cada uno de los eslabones cambiaba constantemente, por lo que no podía existir un alma o un Yo permanente que sobreviviera a la muerte. No obstante, como un ciclo propulsado por el karma, la originación dependiente podría seguir girando y de alguna forma abarcar distintos reinos de la existencia *ad infinitum*. Sin embargo, esto es pura especulación, porque aunque uno podría verificar la operación del ciclo contrastándola con su propia experiencia del sufrimiento en esta vida, lo que te suceda a «ti» después de la muerte no lo sabe nadie.



El ciclo de Originación Dependiente puede contemplarse como un proceso que vincula la existencia en esta vida y la próxima, o como una descripción de nuestro estado psicológico continuamente cambiante. El budismo sostiene que los 12 eslabones de esta cadena están en constante movimiento, y cada uno influye o «condiciona» el siguiente eslabón de la secuencia.

Así, el ser humano es concebido desarrollando un proceso sin un núcleo fijo o esencia. Ninguno de los eslabones es permanente –cada uno aparece y cesa–, por lo que nada merece ser calificado como un alma o un Yo inmutable. Los budistas invocan la Origenación Dependiente no solo para explicar los orígenes del sufrimiento, sino para demostrar cómo podemos poner fin al mismo. Sostienen que podemos romper la cadena teniendo una conciencia plena de nuestros deseos y apegos, y siendo capaces de desprendernos de todos ellos.

Cabe decir en favor de Siddhartha que disuadió a sus seguidores de enzarzarse en prolijas especulaciones sobre imponderables como el origen del cosmos, lo que le sucede a un ser plenamente iluminado cuando muere y la precisa operación del karma. Insistía en que el objetivo de sus enseñanzas era prevenir el sufrimiento en *esta* vida. Todo lo demás era accesorio. Comparaba el tipo de persona que formula incesantes preguntas metafísicas con un hombre herido por una flecha «empapada en veneno» que se niega a que se la extraigan hasta averiguar si la persona que la disparó era un guerrero, un brahmán, un comerciante o un obrero..., su nombre, su estatura, el color de su piel y su ciudad natal..., los materiales que había empleado para fabricar la flecha y el arco... «El hombre morirá –concluía Buda–, sin haber averiguado esas cosas». La flecha envenenada representaba el sufrimiento humano y el exclusivo propósito de las enseñanzas de Buda era extraerla. En lugar de enredarse en especulaciones metafísicas, aconsejaba a sus seguidores que reflexionaran continuamente:

«Estoy sometido a la vejez, no he pasado de la vejez...»

«Estoy sometido a la enfermedad, no he pasado de la enfermedad.»

«Estoy sometido a la muerte, no he pasado de la muerte.»

«Creeceré siendo distinto, separado de todo cuanto estimo y me atrae...»

«Soy dueño de mi karma, heredero de mi karma, nacido de mi karma, emparentado a través de mi karma, y mi karma es mi árbitro. Todo cuanto haga, para mal o para bien, eso heredaré.»

Ninguna de estas reflexiones debería sorprendernos a las personas modernas –somos muy conscientes de que a cierto nivel nada dura para siempre, que nuestros cuerpos envejecerán y moriremos, y que debemos afrontar las consecuencias de nuestros actos–, y sin embargo una parte de nuestro cerebro lo niega con tenacidad. Las pruebas neurocientíficas y clínicas achacan la culpa de este punto ciego mental a la red neuronal por defecto y su simulación de nuestro primordial sentido de inalterable mismidad: el avatar que revolotea hacia atrás y hacia delante en el tiempo, etiquetando cosas transitorias como nuestros cuerpos y cada pensamiento, sentimiento y emoción fugaz como «yo, mi y mío». El Yo hace que nos sintamos merecedores de la inmortalidad, de modo que aunque venimos al mundo sin nada, nos sentimos cruelmente traicionados por la muerte. Un pasaje del Dhammapada resume nuestra angustia ante la perspectiva de vernos privados de lo que nunca nos perteneció en realidad:

Este cuerpo es una imagen pintada, sometida a la enfermedad, decadencia y muerte, sostenido por pensamientos que vienen y van. ¿Qué alegría pueden sentir quienes saben que sus blancos huesos serán arrojados como calabazas en verano?

Pero unos versos más tarde vienen las desafiantes palabras citadas al comienzo de este capítulo, que dicen que Siddhartha pronunció cuando alcanzó la iluminación:

He pasado por muchos ciclos de nacimiento y muerte, buscando en vano al constructor de este cuerpo. ¡Qué duro es nacer y morir una y otra vez! Pero ahora te he visto, constructor; no volverás a construir esta casa. Sus vigas están rotas; su cúpula destrozada; la voluntad se ha extinguido; he alcanzado el nirvana.

Después de seis años practicando la meditación y el autocontrol, por fin se había percatado de los artificios de su cerebro y había despertado a la realidad. Nada era permanente: lo que apareciera en su mente cesaría. Disipada la ignorancia, libre de todas las ansias y aversiones, Siddhartha había roto la cadena de la originación dependiente y había puesto fin al ciclo de nacimiento, muerte y sufrimiento. Para un budista practicante, comprender plenamente la naturaleza impermanente, no personal, de todos los fenómenos mentales y físicos representa haber satisfecho todas las posibilidades de la atención plena, el destino final de su viaje espiritual, el Reino Inmortal del que no hay retorno. Basta con prestar atención, de forma desapasionada, a lo que sucede en el momento presente para romper la cadena. Tras eliminar de una vez por todas cualquier falsa ilusión sobre la verdadera naturaleza de la existencia, la atención plena pondrá fin al ciclo de nacimiento, muerte y renacimiento que perpetúa el sufrimiento. Como dijo Buda, según el Dhammapada:

*La atención plena conduce a la inmortalidad.
La negligencia conduce a la muerte.
Los que son atentos no mueren,
Pero los negligentes es como si ya estuvieran muertos.*

Emprender este viaje a la iluminación final no es una empresa baladí. Dicen que requiere años de dedicada práctica y buena parte del tiempo el contemplativo debe recorrer este camino solo: ni siquiera el gurú más experto puede conducirte al Reino Inmortal. Y comoquiera que no hay palabras para explicar adecuadamente el estado mental asociado, la gran mayoría de nosotros que no la hemos experimentado directamente no alcanzamos a imaginarla. Los textos budistas describen los niveles más refinados de meditación que preceden a la iluminación perfecta –equivalentes a los cuatro «reinos informes» más sublimes de la existencia– como la progresiva comprensión de un espacio infinito, la conciencia infinita, luego nada y por último «ni la percepción ni la no percepción».

Cuando las palabras que describen estos sublimes estados de ser son tan resbaladizas, es fácil ser escéptico sobre si existen. Dicho esto, incluso las personas que nunca han practicado la meditación pueden atisbar sus posibilidades a largo plazo cuando aprenden por primera vez a concentrarse en su respiración y descubren que su mente se hace más perspicaz, más serena y menos ensimismada a medida que su modalidad de operar por defecto se evapora. Quién sabe qué será posible después de varias décadas de una práctica dedicada e intensiva.

Las pruebas preliminares aportadas por la electroencefalografía (EEG) sugieren que algo extraordinario ocurre en los cerebros de los contemplativos que aseguran experimentar los estados de conciencia más refinados. Richard Davidson, Antoine Lutz y sus colegas de la Universidad de Wisconsin aplicaron unos electrodos a los cráneos de ocho monjes tibetanos, cada uno de los cuales había acumulado entre diez mil y cincuenta mil horas de meditación a lo largo de unos periodos de entre quince y cuarenta años. Los científicos registraron la actividad eléctrica en sus cerebros mientras practicaban una forma de meditación «sin objetos» descrita como un estado de «ilimitada disposición y disponibilidad» para ayudar a todos los seres vivos. En lugar de concentrarse en un recuerdo, una imagen o una sensación como la respiración, el meditador llena su mente con una compasión pura o no referencial. Los investigadores constataron que este estado estaba asociado con intensos «ritmos gamma» en sus cerebros. Sabemos que cuando un vasto grupo de neuronas se activan al unísono, esto crea unas oscilaciones eléctricas rítmicas que pueden extenderse a través del cerebro, permitiendo que regiones remotas sincronicen su actividad. Unos estados meditativos más corrientes creados concentrándose en la respiración, por ejemplo, están asociados con ritmos eléctricos lentos sincrónicos conocidos como ritmos alfa y theta, con frecuencias menores de 15Hz, pero cuando los contemplativos en el estudio de Lutz y Davidson practicaban una meditación sin objetos generaban unos ritmos gamma, unas oscilaciones rápidas e intensas con unas frecuencias de más de 25Hz. Los investigadores afirman que la fuerza o «amplitud» de estos ritmos era mayor que la que habían visto nunca en individuos sanos. Comparados con diez sujetos de control, que solo llevaban una semana practicando la meditación, los monjes presentaban también unos ritmos gamma más intensos en estado de reposo, cuando no meditaban, lo que sugiere que los años de práctica habían creado unos cambios duraderos en la forma en que sus cerebros funcionaban. Cuantas más horas de meditación habían acumulado, mayor era la intensidad de la actividad gamma registrada.

La función exacta de las oscilaciones gamma en el cerebro no se conoce, pero todo indica que están involucradas de alguna manera en el procesado de información. Las oscilaciones gamma menos intensas están asociadas con el estado de conciencia de vigilia, alucinaciones y sueño de movimientos oculares rápidos (REM), cuando los sueños son intensos. Unos estudios recientes las vinculan también, aunque indirectamente, al fenómeno de las «experiencias cercanas a la muerte». Las personas a las que los médicos han rescatado del borde de la muerte, a veces describen intensas alucinaciones, una luz brillante, la sensación de levitar o contemplar su propio cuerpo,

así como unas sensaciones intensamente placenteras de serenidad y seguridad, aceptación y amor incondicional. En un estudio, aproximadamente el 20 por ciento de las personas que habían sido reanimadas después de padecer un paro cardíaco aseguraban haber tenido esa experiencia. Nunca se ha utilizado EEG para registrar la actividad cerebral de los humanos poco después de un paro cardíaco, pero en 2013, unos científicos de la Universidad de Michigan detectaron una intensa actividad de sincronía gamma en los cerebros de ratas treinta segundos después de haberles inducido un ataque cardíaco. La intensidad de los ritmos gamma era mayor incluso que la observada durante el estado normal de vigilia de los animales. Es imposible saber si en esos momentos los animales experimentaban el equivalente en los roedores a una experiencia cercana a la muerte, pero el descubrimiento de que la actividad en el cerebro de un mamífero puede *aumentar* brevemente después de que el flujo sanguíneo ha cesado, sugiere que en los humanos estas experiencias son fisiológicas y no tienen un origen sobrenatural. La investigación también plantea la interesante posibilidad de que cuando unos contemplativos muy experimentados inducen sensaciones como amor infinito e incondicional o compasión durante sus meditaciones sin objetos, su estado mental es similar al de alguien que sufre una experiencia cercana a la muerte. Por el mismo motivo, los intensos ritmos gamma en el cerebro pueden ser también responsables de otras cosas singulares que las personas religiosas vienen experimentando a lo largo de los siglos durante unos estados contemplativos profundos, como intensas alucinaciones, una luz cegadora y la sensación de levitar.

Hay otro motivo fundado para creer los informes de los contemplativos budistas sobre experiencias de iluminación. Al parecer la integración total de la práctica mindfulness en el día a día libera a las personas del miedo a la muerte (aunque conviene tener presente que el objetivo último de la práctica de mindfulness según la concibe el budismo no es rechazar la vida sino renunciar a todas las ataduras a lo que es impermanente). Algo muy similar les ocurre de forma natural a algunas personas diagnosticadas con una enfermedad terminal. Al aceptar su muerte inminente, se desprenden de cosas a las que se habían aferrado en la vida. Paradójicamente, la experiencia cotidiana adquiere entonces una mayor fuerza y las personas aseguran que nunca se habían sentido tan vivas.

Con las manos crispadas permanentemente en puños debido a una enfermedad muy dolorosa llamada artropatía psoriásica que le afectaba desde hacía varias décadas, Dennis Porter, el dramaturgo inglés que escribía para televisión consiguió sujetar un cigarrillo encendido con una mano y beber de vez en cuando un sorbo de vino blanco de una copa que agarraba por el tallo con la otra. Corría el mes de marzo de 1994, y el presentador Melvyn Bragg le entrevistaba para el Canal 4 en el Reino Unido. Un mes antes le habían diagnosticado cáncer pancreático, que se había extendido al hígado y era inoperable. Porter explicó a Bragg que su último objetivo era terminar la obra en la que estaba trabajando, por lo que había pedido a su médico que le redujera la medicación que

tomaba contra el dolor para permanecer en pleno control de sus facultades durante los últimos meses de su vida. En cierto momento durante la entrevista, Porter bebió un trago de una petaca de morfina para controlar un espasmo doloroso. No perdió la lucidez en ningún momento de la entrevista. Le preocupaba el efecto que su muerte inminente tendría sobre sus amigos y familiares, dijo, pero a él no le aterrorizaba en absoluto. Explicó a Bragg que su diagnóstico había propiciado una importante revelación: «Somos los únicos animales que sabemos que vamos a morir, y sin embargo seguimos pagando nuestras hipotecas, cumpliendo con nuestros trabajos, comportándonos como si existiera la eternidad, olvidándonos de que la vida solo puede definirse en tiempo presente. La vida *es* y solo existe ahora –dijo–. Esta cualidad de *ahora* ha adquirido para mí una gran nitidez, casi me siento sereno. Puedo celebrar la vida». A modo de ejemplo, describió un ciruelo en flor que crecía a los pies de la ventana de la habitación donde escribía a veces. «Son las flores más blancas, más vaporosas, más «flores» que cabe imaginar, y yo puedo contemplar ese árbol. Las cosas son a la vez más triviales y más importantes que antes, y la diferencia entre lo trivial y lo importante carece de importancia. Pero la novedad de todo es absolutamente maravillosa y si la gente pudiera comprenderlo..., es imposible explicarlo, tienes que experimentarlo por ti mismo. Pero es glorioso el consuelo que proporciona, la tranquilidad... ¡Aunque, joder, no pretendo tranquilizar a nadie! Lo cierto es que si ves el tiempo presente, chico, te aseguro que es algo extraordinario. Y puedes celebrarlo.»

Para algunas personas la inminencia de la muerte resulta curiosamente liberadora. Porter logró terminar en la fecha prevista su obra, *Cold Lazarus*, antes de morir el 7 de junio de 1994. Al margen de si conocía la palabra, su actitud de mindfulness le ayudó a descubrir una sensación de alegría y serenidad en los últimos meses de su vida. Muchos otros en su misma situación aseguran haber experimentado lo mismo: una sensación de paz y mayor intensidad en la experiencia del momento presente, lo que, según parece, se debe a una total aceptación de la transitoriedad de la vida. Hay una lección evidente aquí. Incluso los multimillonarios, con sus recintos blindados inexpugnables y sus planes de seguro de enfermedad de platino, no pueden escapar a la enfermedad, a la vejez y a la muerte, pero cuanto más *tenemos*, más tenazmente nos aferramos a nuestras transitorias juventud y salud, a nuestras posesiones y a la vida. Este afán de aferrarnos a las cosas – las «ataduras», como diría un budista–, puede contrarrestar el potencial de riqueza y seguridad capaz de convertirnos en unas personas más felices y plenamente realizadas. En tal caso, esto contribuiría a explicar la «paradoja de la felicidad», el hallazgo de que el índice de felicidad que experimentaba la gente alcanzó su punto álgido en la década de los cincuenta en países desarrollados como Reino Unido y Estados Unidos y apenas ha variado, pese a un marcado aumento del PIB en los últimos años. En términos materiales, los beneficios de la prosperidad y la tecnología son obvios. A un hombre o una mujer que vivieran en el siglo v A.E.C., unos seres humanos que sabían que siempre tendrían suficientes alimentos, que podían volar, poner un pie en la luna, enviar sondas espaciales para explorar el sistema solar y comunicarse sin mayores problemas con otras personas en la otra punta de la Tierra les habrían parecido dioses. Pero aunque hemos

ascendido a estos reinos celestiales, la imperfecta mente humana no ha cambiado desde la Edad del Hierro. Se aferra a falsas ilusiones de permanencia, pese a las pruebas que indican lo contrario, y siguen causando enorme sufrimiento. Según la leyenda, antes de la iluminación de Siddhartha, incluso los dioses, ángeles y *devas* de los reinos superiores de la existencia confiaban en que él les libraría del interminable ciclo de muerte, renacimiento y muerte. Como espectadores que acuden a presenciar un combate de boxeo, esa noche acudieron para verle tratar de alcanzar la iluminación bajo el árbol Bodhi, aunque huyeron despavoridos cuando su rival Mara –la «Muerte»– llegó acompañado de su ejército. Siddhartha derrotó a la Muerte aunque no en sentido literal. Podríamos llamarlo una victoria moral...

En la antigua lengua india pali, *Amaravati* significa Reino Inmortal. No solo es el nombre de un monasterio muy moderno cerca de Hemel Hempstead en el Reino Unido, cuyo abad es Ajahn Amaro, sino una aldea en Andhra Pradesh, India, lugar donde se hallan los restos de un magnífico estupa que data del siglo III A.E.C., que antiguamente estaba magníficamente decorado con hermosas esculturas. Una de estas, que actualmente se exhibe en el Museo Guimet de Artes Asiáticas en París, muestra a Mara y a su temible ejército amenazando a Buda a los pies del árbol Bodhi. Otras escenas esculturales rescatadas del yacimiento incorporan el Dharmachakra, la rueda de la ley moral budista. Un hermoso ejemplo de las esculturas de Amaravati expuestas en el British Museum de Londres muestra al emperador Ashoka con las manos unidas en actitud reverente, flanqueado por sirvientes y su reina. No sabríamos quién era este hombre ni su devoción al Dhamma, de no ser por los edictos que ordenó que fueran esculpidos en piedras y pilares en su vasto imperio. En el siglo XIX, unos arqueólogos identificaron un total de veintinueve edictos grabados en piedra y nueve grabados en pilares, uno de los cuales fue hallado en fragmentos entre las ruinas de los estupas en Amaravati. Muchas de las prolijas y a menudo confusas directrices del emperador han sido traducidas. Según el historiador Charles Allen, revelan a un hombre «profundamente, incluso obsesivamente espiritual, apasionado en su creencia en una moralidad superior, en mostrar generosidad y ayudar a los pobres, en la moderación y el autocontrol, en la tolerancia de todas las religiones, en la santidad de la vida, en las virtudes del autoanálisis, la verdad, la pureza de corazón y, por encima de todo, en su amor por el Dharma. Contradiendo todas las convenciones sobre cómo debía obrar un monarca todopoderoso, Ashoka ordenó que esculpieran en piedra que ya no creía en la conquista por la fuerza militar. La única conquista debía ser por el Dhamma.

El ejemplo de Ashoka apunta a una interpretación moderna de la operación del *kamma* (karma) que engloba a generaciones, pero sin necesidad de invocar el concepto del renacimiento. La idea de que las buenas intenciones y acciones de los individuos pueden afectar no solo su futuro bienestar sino el de quienes les rodean y de generaciones futuras, es igual de significativa al margen de que uno crea en la continuidad de la vida después de la muerte. En un sentido muy real, el karma colectivo acumulado de nuestros ancestros –incluyendo el emperador Ashoka, quien probablemente salvó el budismo del olvido– nos ha conducido a «los reinos de los dioses». A lo largo de miles de años y

centenares de generaciones, la sociedad humana ha avanzado tecnológica, cultural y moralmente. En términos generales, el sufrimiento ha disminuido y el bienestar ha aumentado. Entre muchas otras cosas, tenemos que dar las gracias a nuestros ancestros por la agricultura, la escritura, la aritmética, la medicina, la educación, la democracia, la justicia y el concepto de los derechos humanos universales. Si debemos dar crédito a los trabajos de investigación que el psicólogo Steven Pinker recopiló para su libro *Los ángeles que llevamos dentro*, los niveles generales de violencia y conflicto han disminuido sensiblemente durante los dos últimos milenios. Estos avances acumulativos han sido conquistados no como resultado de unas fuerzas sobrenaturales, y menos a través de la operación de unos «genes egoístas», sino gracias a los abnegados actos de unos individuos, célebres y anónimos, grandes y pequeños. Buda y el emperador desempeñaron su papel, pero también millones de personas, fontaneros y políticos, artistas y científicos, madres y padres, hermanos y hermanas, amigos y cuidadores. Esto es *kamma* (karma) a gran escala, una sistemática acumulación de buenas intenciones y obras colectivas que han ayudado a la humanidad a trascender sus orígenes salvajes. El budismo nos enseña que la distinción entre nosotros y los demás es artificial, producto de la falsa ilusión de la mismidad. Si aprendemos a despojarnos de este Yo, puede que la distinción entre los humanos que aún viven, los que murieron y los que están por nacer ya no parecerá tan importante.

Por supuesto, no todo nos va de perlas. A fin de cuentas, nuestra naturaleza básica sigue siendo la de cualquier otro depredador superior. Nuestras irrefrenables ansias de placer y estatus están acabando con los recursos naturales del mundo, la aversión genera conflicto; la falsa ilusión nos ciega. Para centrarnos en el ejemplo más relevante en este libro, los elevados y persistentes índices de enfermedades mentales en todo el mundo – inclusive las naciones más ricas– sugieren que queda aún mucho por hacer para optimizar nuestro *kamma* colectivo. He explicado que las cosas empezaron a fallar para el cerebro humano en la sabana africana cuando nuestro linaje evolutivo se separó del de los chimpancés hace unos seis millones de años. Según la hipótesis del cerebro social desarrollada por el psicólogo Robin Dunbar, a fin de sobrevivir en este peligro medio, nuestros ancestros empezaron a formar grupos cada vez más grandes. Sus cerebros desarrollaron una sofisticada teoría de la mente que les permitía moverse a través de su complejo mundo social intuyendo las creencias y las intenciones de sus numerosos congéneres. De esta capacidad de modelar las mentes de otros en la nuestra brotó el sentido del Yo como el actor central en este drama social y para mantenerse al corriente de su trayectoria en relación con los demás actores, nuestras mentes profundizaron cada vez más en el pasado y el futuro, reconstruyendo escenarios pasados e imaginando escenarios futuros, reflexionando sobre lo que había sucedido y planificando lo que había que hacer a continuación, superando con mucho las capacidades de viajar a través del tiempo mentalmente y de planificación de cualquier otro primate. Junto con estos cambios, el desarrollo del lenguaje hablado gramatical a partir de simples gestos manuales a lo largo de millones de años, nos permitió compartir con otros no solo nuestros viajes mentales privados, sino nuestras experiencias en el mundo real. Nos

hicimos expertos en aprender unos de otros, acumulando habilidades, sabiduría y conocimientos colectivos que podían transmitirse entre las tribus y de generación en generación, un buen *kamma* colectivo, por decirlo así.

Estas nuevas capacidades mentales tuvieron tres importantes costes. En primer lugar, la nueva habilidad de la mente simular el futuro y el pasado significa que ahora podía alejarse cada vez más de las realidades del momento presente y de las pruebas evidentes de nuestros sentidos. Segundo, debido nuestra extraordinaria facultad de modelar las mentes de otros en la nuestra, nos convertimos en maestros del engaño y más recelosos de las intenciones de los demás. Por último, el flamante Yo empezó a hacer valer sus derechos de propiedad sobre otras personas, objetos físicos y experiencias, cubriéndolos con las pegajosas etiquetas de «yo, mi, mío» que resultarían tan dolorosas de eliminar llegado el momento, que, inevitablemente, llegó.

Los neurocientíficos han descubierto que la red neuronal por defecto desempeña un papel central en nuestras facultades recientemente desarrolladas y sus efectos negativos asociados. No solo facilita que viajemos mentalmente a través del tiempo, la teoría de la mente y el sentido del Yo, sino que sus fallos han sido involucrados en enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad. Las investigaciones científicas que hemos examinado en este libro apuntan a que la meditación puede aliviar algunas de las debilidades de nuestros cerebros sociales egocéntricos, serpenteantes, que viajan a través del tiempo. Practicar la meditación mindfulness puede calmar la red neuronal por defecto, ayudándonos a centrarnos en el presente; agudiza nuestras facultades de atención y metacognición; y al debilitar el poder del Yo, hace que nos resulte más fácil «soltar» lo que sea pertinente. La meditación mindfulness no es una panacea, pero para quienes están dispuestos a dedicarle tiempo y esfuerzo, las pruebas indican que puede lograr cosas extraordinarias. En la esfera clínica, ha demostrado prevenir la depresión, reducir la ansiedad, disminuir las ansias de consumir drogas y aliviar el dolor. Y a medida que los psiquiatras comprenden que la marcada distinción que hacían antes entre los mentalmente sanos y los mentalmente enfermos es una distinción artificial, podríamos decir que los beneficios universales del mindfulness se resumen en «un bienestar mental óptimo». O podríamos llamarlo «iluminación», cualquiera de estos términos es válido.

Para ayudar a sus seguidores en este camino, Buda enseñó los Siete Factores de la Iluminación, que sirven también como un breve compendio de los temas que hemos abordado en las páginas de este libro. Cuanto más los analizo, más convencido estoy de que son igualmente aplicables a quienes buscan la iluminación a través de la investigación científica o cualquier otra disciplina con voluntad y entusiasmo.

Calma. Prepárate para la tarea que vas a realizar relajando el cuerpo y la mente. Esto contribuirá a despejar el cúmulo de viejos hábitos emocionales e ideas preconcebidas para que veas la tarea que afrontas con más claridad.

Concentración. Cultiva la capacidad de aplicar una concentración focalizada, constante. Esto te ayudará a evitar todo tipo de descuidos y errores.

Mindfulness. Observa todos los fenómenos mentales y físicos con objetividad en el momento presente. Deja tu ego a un lado.

Investigación. Experimenta. ¿Cuándo ocurre esto o lo otro? ¿Cuáles son las consecuencias?

Energía. Necesitas una firme determinación para llevar a cabo tu proyecto.

Ecuanimidad. Trata el placer y el dolor, el elogio y el reproche, el triunfo y el desastre con el mismo talante. Procura no tomarte todo de forma tan personal.

Felicidad o éxtasis. Una mente feliz, satisfecha, es una mente eficaz, que te ayudará en tu camino. Quizás haya incluso momentos de euforia (pero véase *ecuanimidad*, más arriba).

Practicadas con compasión y unidas a las normas éticas más estrictas, los budistas creen que cultivar estas cualidades puede aproximarnos a la iluminación. Por supuesto, otras religiones del mundo han llegado a conclusiones similares. Sin embargo, el budismo nunca he impuesto un credo o exigido que sus seguidores creyeran en un dios. Es más, no es preciso que uno sea budista para beneficiarse de las percepciones sobre la mente humana que descubrió su fundador, Siddhartha Gautama. Basta con que uno empiece a practicar.

Incluso los seres perfectamente iluminados son mortales. A los ochenta años Buda enfermó a causa de una intoxicación alimenticia mientras viajaba con su fiel sirviente, Ananda, y un numeroso grupo de monjes a través de una remota región en el nordeste de la India, lejos de cualquier ciudad. «Estoy viejo y lleno de años –dijo–. Mi viaje llega a su fin. He alcanzado la suma de mis días». Ananda estaba trastornado al ver que su amo se moría. «¡Basta, Ananda! ¡No te angusties, no te lamentes!» ¿No le había enseñado él que nada era permanente, que los sabios no se lamentan, habiendo comprendido la naturaleza de la existencia? En un bosque cerca de la ciudad de Kusinara, Ananda le preparó un lecho entre dos árboles sala. Casi hasta el final, Buda siguió recibiendo a visitantes e impartiendo sus enseñanzas. «Sed las lámparas que iluminan vuestro camino –les exhortó–. Confíad en vosotros mismos, no confiéis en la ayuda ajena. Defended la verdad con la firmeza de una lámpara. Buscad la salvación solo en la verdad.»

Cuando llegó el momento, Buda inició su última meditación. Cuarenta y cinco años antes había renunciado al hombre que era el príncipe Siddhartha Gautama, hijo del rey Suddhodana de Shakya. Ahora empezó a desprenderse de todo lo demás: su cuerpo, sus pensamientos, sus sentimientos, sus sentidos. Ascendiendo a través de unas esferas de conciencia cada vez más difusas hacia un espacio infinito y la nada, su cerebro expiró con un extático estallido de oscilaciones eléctricas de alta frecuencia.

Agradecimientos

Este libro no se habría escrito sin la generosidad de los neurocientíficos, psicólogos y psiquiatras que sacaron tiempo en sus apretadas agendas para que yo les entrevistara y me describieran sus aventuras en el ignoto territorio donde el cerebro, la mente y el bienestar se unen. Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a Jon Kabat-Zinn y Judson Brewer de la University of Massachusetts Medical School; Richard Davidson de la Universidad de Wisconsin-Madison; Herbert Benson del Massachusetts General Hospital; Zindel Segal de la Universidad de Toronto; Willem Kuyken y Daniel Freeman de la Universidad de Oxford; Britta Hölzel de la Technische Universität München; Simon Wessely del Royal College of Psychiatrists; David Haslam de NICE; Sarah Bowen de la Universidad de Washington y Judith Soulsby de la Universidad de Bangor.

También tengo una enorme deuda de gratitud con los monjes, las monjas y el personal laico del monasterio budista de Amaravati por su afecto y hospitalidad, y una deuda especial con el abad Ajahn Amaro, cuyas sabias palabras siguen siendo una inspiración. Amaravati encarna la antigua filosofía oriental que es opuesta a casi todo lo que a los occidentales nos enseñan a creer sobre la búsqueda del placer. El que este lugar y su filosofía prosperen en el siglo XXI no deja de asombrarme.

El cerebro de Siddhartha es producto de este asombro. Quiero dar las gracias a mi agente Peter Tallack por creer en este extraño híbrido de espiritualidad, neurociencia y psiquiatría cuando no era más que una idea apenas esbozada, y por el magnífico trabajo que él y Tisse Takagi hicieron para transformarla en una propuesta viable. El proyecto interesó al editor Andrew McAleer de Little Brown, que fue lo bastante valiente o loco para apostar por este autor primerizo. Es gracias a él y a su excelente equipo que tienes este libro en las manos, o en la pantalla. También deseo expresar mi gratitud a Louisa Pritchard por su incansable labor de vender los derechos de las traducciones en todo el mundo.

Por último, quiero dar las gracias a mi maravillosa familia y a mis amigos por su inquebrantable apoyo, especialmente durante las primeras fases del proyecto, cuando debieron de imaginar que yo estaba sufriendo una especie de crisis de los cuarenta. En particular, quiero dar las gracias a Charlotte por rescatarme cuando, durante unos días, todo parecía confirmar que me había vuelto loco. Y estaré siempre en deuda con Art, quien hizo más que nadie para dirigir mis pasos por este camino.

Índice

1.sidarta.portada	2
2.sidarta.enlace	3
3.sidarta.portadilla	4
4.sidarta.creditos	5
5.sidarta.INDICE	6
6.sidarta.introduccion	7
7.sidarta.Cap.1	16
8.sidarta.Cap.2	32
9.sidarta.Cap.3	45
10.sidarta.Cap.4	54
11.sidarta.Cap.5	68
12.sidarta.Cap.6	84
13.sidarta.Cap.7	99
14.sidarta.Cap.8	114
15.sidarta.Cap.9	132
16.sidarta.Cap.10	147
17.sidarta.Cap.11	161
18.sidarta.Cap.12	182
19.sidarta.agradecimientos	198