

A close-up photograph of purple cosmos flowers and a dark seed head against a soft, light-colored background. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds or seed heads. The lighting is gentle, highlighting the delicate texture of the petals.

DESCLÉE DE BROUWER

ENRIQUE MONTALT  
MERCEDÉS MONTALT

# ENTRA EN TI

Enrique y Mercedes Montalt Alcayde

# Entra en ti

Desclée De Brouwer

© Enrique y Mercedes Montalt Alcayde, 2015  
Ilustraciones de Mayte Soler Mompó

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2015  
Henaio, 6 - 48009 Bilbao  
[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)  
[info@edesclée.com](mailto:info@edesclée.com)



[EditorialDesclee](https://www.facebook.com/EditorialDesclee)



[@EdDesclee](https://twitter.com/EdDesclee)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y 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 –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3775-6

Adquiera todos nuestros ebooks en

[www.ebooks.edesclée.com](http://www.ebooks.edesclée.com)



# Prólogo

Paradójica es la condición humana que hace que entrar en nosotros mismos sea lo que más deseamos y a la vez lo que más nos cuesta. Ese *entrar* contiene también otra paradoja: ¿en dónde habríamos de entrar si nunca dejamos de estar en nosotros? Todas las tradiciones espirituales hablan de que en el ser humano hay diversas calidades y niveles de existencia y que ello depende de la profundidad de ese adentramiento. La tercera paradoja es que al entrar en nosotros, nos adentramos en todo. Porque la condición de lo real es que todo está conectado con todo. No vemos la realidad tal como es sino tal como somos. Cuanta más profundidad haya en nosotros, cuanto más hacia *dentro*, más profundamente lo vamos viendo todo y vamos viendo que Dios está en todo. Así que entrar en nosotros es, al mismo tiempo, entrar en Dios, en los demás y en la realidad, y ello cambia radicalmente nuestro modo de vivir.

Todo esto es expuesto de un modo ágil, fresco y sencillo, y a la vez profundo, en este libro. Libro escrito entre dos hermanos, animados por el deseo de facilitar a otros el camino por el que ellos han transitado. Mediante relatos, confesiones personales, propuesta de ejercicios e incluso simpáticos dibujos, ofrecen un recorrido en doce capítulos.

En este viaje de doce estaciones, la herramienta básica para hacerlo es el *mindfulness*, la “atención plena”, un término que se ha consagrado en los últimos años y que, aunque se exprese en inglés, tiene procedencia budista. Pero al decir “budista” ya estamos reduciendo o clasificando una aptitud que trasciende cualquier confesión. Actualmente forma parte del patrimonio de la humanidad y es accesible a los practicantes de cualquier tradición. *Mindfulness* (*sati* en pali y *smiriti* en sánscrito) no hace más que poner nombre a algo que pertenece a la condición humana: vivir con conciencia lo que somos a cada momento, lo que hacemos, decimos, pensamos y sentimos. Jesús se refirió exactamente a lo mismo cuando dijo: “Los ojos son como la lámpara del cuerpo. Si tus ojos son buenos, todo tu cuerpo será luminoso; pero si tus ojos son malos, todo tu cuerpo será oscuridad, ¡qué negra no será la propia oscuridad!” (Lc 11,34-36). En los Padres del desierto, la palabra era *nepsis*, vigilancia.

La atención, la escucha, la vigilancia, son actitudes que están presentes en todas las tradiciones espirituales para tomar conciencia de que hay mucho más y de que somos mucho más de lo que ordinariamente percibimos de la realidad y de nosotros mismos. Para ello, la práctica asidua de la meditación es fundamental.

Situados en el inicio del camino con esta plena atención a lo exterior, se abre también lo interior, porque la conciencia que emerge de tal atención proviene de una fuente insondable, que está dentro y fuera a la vez. En los primeros capítulos se propone trabajar diferentes campos: el momento presente, la respiración, el cuerpo, las emociones.

Dados los primeros pasos y habiendo consolidado la capacidad de escucha, se van atravesando diversos umbrales. A medida que se va produciendo la apertura, se van desvelando las sombras que hay que disolver. Hay que dejar que las emociones emerjan sin dejarse arrastrar por ellas, manteniéndose en el ecuánime ejercicio de la atención mediante la conciencia despierta. De este modo van apareciendo heridas antiguas así como las falsas afirmaciones y estrategias de nuestro yo inauténtico, como son el afán de competitividad y de poder.

Finalmente se produce el encuentro con Dios, o el encuentro con el Ser, si se quiere permanecer con un lenguaje más neutro. La neutralidad del lenguaje no es una claudicación de las convicciones de sus autores, sino un respeto por los diferentes modos con que los seres humanos nos referimos a la Realidad o Ser último y primero de donde emana toda la realidad. Contener el propio modo de referirse a Dios es un acto de generosidad de mente y corazón de quienes saben que Él está en todos los nombres a la vez que los desborda. El término de este “entra en ti” es precisamente un modo de vivir que permite percibir su Presencia en todo.

En breves palabras, el recorrido propuesto podría expresarse así: centrarse, adentrarse, aceptarse, reconocer lo inauténtico y entregarse. Como muy bien se dice al final del libro, el reto consiste en convertir los ejercicios que se proponen aquí en un estilo de vida. De ello tiene necesidad el mundo y cada vez más personas se están dando cuenta. Como muy bien se dice también: “Calmar la mente es un acto político. El mundo no necesita ni más petróleo, ni más energía, ni más comida. Necesita menos codicia, menos odio, menos ignorancia”.

No podemos sino alegrarnos de percibir los atisbos de esta primavera del Espíritu que brota por entre las grietas de una civilización y de una Iglesia en cambio.

Javier Melloni



# Agradecimientos

“Entra en Tí” es una invitación, un darte mis experiencias y reflexiones, fruto de un constante enriquecimiento espiritual; agradeciendo infinitamente a la Presencia que nos habita, Dios, presente en todas las mediaciones donde su amor se manifiesta.

Damos gracias a nuestros padres, sencillos, humildes, pero con gran sabiduría de corazón, cultivada y arraigada en nuestro pequeño pueblo de Vinalesa, ellos supieron transmitirla a nosotros sus hijos.

No podemos olvidarnos de Villahermosa del Río (Castellón). Pequeño pueblo tranquilo y acogedor, en pleno parque natural de Penyagolosa; rodeado de una gran belleza que invitan al silencio y a la contemplación del amor gratuito de Dios. Aquí fue donde, el año pasado, se fraguó el contenido de este libro.

Otro lugar entrañable que queremos destacar es la Cova de Sant Ignasi (Manresa). Agradecemos y apreciamos profundamente ese entorno, donde uno se olvida totalmente de sí y percibe la grandiosidad de “Entrar en Tí”. Desde hace años participamos de unos días plenos de silencio contemplativo. No es casual encontrar la dirección espiritual de dos grandes maestros como Franz Jalics y Javier Melloni. Ambos, con gran generosidad y entrega, comparten su profunda visión de Dios con los que intentamos enriquecernos del don espiritual.

Gracias Javier Melloni. Siempre estás ahí. Te estamos muy agradecidos porque fuiste quien presento el libro “Sentirse habitado por la Presencia”; y ahora con gran sabiduría escribes el prólogo de este nuevo libro “Entra en Tí”.

Agradecemos a nuestra sobrina Mayte Soler Momo la realización de los dibujos que ilustran los capítulos.

Queremos agradecer a la Parroquia de Jesús Maestro (Valencia), la cual llevamos en nuestro corazón, muy especialmente al grupo de orantes que todos los martes buscamos el silencio contemplativo. Y nuestro profundo aprecio a todas las personas con las que hemos compartido momentos para crecer espiritualmente.

Por último queremos agradecer a Manuel Guerrero, de la Editorial Desclée De Brouwer, por su apoyo e interés en publicar “Entra en Tí”.





# Introducción

*Todos los libros de este mundo no te darán la felicidad,  
sin embargo te guiarán hacia ti mismo, en tu íntimo secreto.  
Allí esta todo lo que necesitas, sol, estrellas, luna.  
Pues la luz que buscas, habita dentro de ti.  
La sabiduría que has buscado tanto tiempo,  
dentro de los libros,  
resplandece ahora desde cada página.  
Ahora ella es tuya.*

Herman Hesse

## **Ir hacia dentro**

*Lo pesado es la raíz de lo ligero.  
La quietud es el origen de todo movimiento.*

*Así pues, el sabio viaja todo el día  
sin salir de casa.  
Por magníficas que sean las vistas,  
permanece sereno en sí mismo.*

*¿Por qué debería el dueño del imperio  
ir de aquí para allá frívolamente?  
Si te dejas llevar por la ligereza,  
pierdes la raíz.  
Si permites que la agitación te mueva,  
te pierdes a ti mismo.*

Lao Tse, *Tao Te Ching*

El presente libro no ofrece pautas para la acción, para la renovación de estructuras eclesiales, económicas, políticas... Con toda nuestra modestia pretende abrir horizontes de profundidad e interioridad que todos somos; no ofrecemos nada que no seas.

El título del libro “Entra en ti” es abrirnos a la riqueza y belleza de nuestra esencia, de lo que somos. Es entrar en ese espacio de quietud, serenidad y calma que existe dentro de nosotros y descubrir simplemente: Soy.

Enfrentarse a la realidad actual desde la esencia, desde mi identidad, le da un toque de lucidez y paz. En este espacio se respira a Dios, que es nuestra vida. Al “estar” en el Espíritu y hacerlo en esta sociedad contaminada por tanta desigualdad y farsa, nos sentimos en nuestro buen lugar. Sintiéndonos habitados por la Presencia somos y llenamos el mundo de aire fresco y bueno.

Este libro pretende despertarnos a nuestra identidad, entrar en el espacio íntimo y profundo que es el alma, el Espíritu que lo llena todo. Ese espacio sagrado es simple, silencioso, lleno de aceptación y cariño entrañable.

Somos tres hermanos y hemos vivido durante muchos años bajo el refugio de nuestros padres; el buen Dios dispuso que nuestra madre nos acompañara durante muchísimos años, y era todo cariño y belleza; ella nos ha conducido a experimentar el alma, nuestro ser verdadero; nos ha hecho descubrir que ese espacio está dentro de nosotros.

El libro se adentra en un territorio precioso y lleno de encanto y ofrece un preciso conocimiento para vivir en plenitud; aquí no encontrarás planes y proyectos de ningún tipo; pero sí la posibilidad maravillosa de entrar en ti. Y en ese espacio nadie puede entrar más que tú mismo. Bueno, creemos que Dios siempre está ahí y se encuentra muy a gusto, aunque nosotros estamos muy a menudo fuera. Descubrir lo bien que se está en el alma, en mi esencia, en mi ser, es la clave para vivir en esta sociedad, comprendiendo y aceptando que somos uno, hermanos. Y desde ahí todos los proyectos y planes de evangelización, de regeneración democrática, de recuperación económica y afianzamiento en valores éticos, adquieren frescor y bondad. Considero primordial sentirnos convocados para ser, ahí arranca la lucidez para la acción, como me he referido al principio de la introducción.

Este libro lo hemos escrito dos hermanos, Enrique y Mercedes. Ambos coincidimos en la visión profunda que todo ser humano lleva en sí y en la necesidad de encontrar una vía hacia lo espiritual. Es Mercedes quien inicia cada capítulo y Enrique lo continúa; hemos elegido distinto tipo de letra para señalar lo escrito por cada uno de ellos.

\* \* \*

¿Cuál es la clave?

Vivimos en un torbellino que se va inflando, bien sea por competitividad, pereza, imagen, desencantos, orgullo, adicciones, reacciones... muchas capas que se han endurecido y no dejan traspasar al verdadero y sabroso don de la vida.

Como un albañil, levantamos muros impenetrables en nuestro interior, impidiendo la entrada a nuestro santuario.

Somos un cúmulo de posibilidades: físicas, sensoriales, cognitivas, emocionales, sociales, espirituales.

Esta riqueza competencial del ser humano está ahí, y no somos capaces de aprovechar al máximo el tesoro intrínseco de lo que somos.

Nos preocupa y ocupa parte de estas posibilidades, mermando las restantes. No tenemos tiempo y, si mucho me apuras, ninguna gana por conocernos profundamente. De tal manera, hemos convertido nuestra rica existencia en unas pobres vivencias.

Nos montamos unas historietas y nos las creemos, seguimos el rodaje de nuestra película sin vivirla. ¡Y así nos va!

Las noticias esparcidas diariamente por doquier, de norte a sur, de este a oeste son dolorosas, sangrantes. Da miedo la humanidad, ¡hemos fracasado! No me vale la respuesta, la historia del hombre siempre ha sido esta. ¡Qué cruel realidad!

Más allá de este inquietante y perturbador perfil social, siempre han surgido, como llamaradas en las tinieblas, hombres y mujeres plenos y competentes en todas las posibilidades, que solo nos muestran el descanso en el sinvivir, esperanza en el corazón, compasión en el sufrimiento, fortaleza en la debilidad, grandeza en la pequeñez, comprensión en la aceptación, amor en el ser universal.

*En esta vida no podemos hacer grandes cosas. Únicamente podemos hacer pequeñas cosas con amor.*

Madre Teresa

*No es lo perfecto, sino lo imperfecto lo que precisa de nuestro amor.*

Oscar Wilde

*Vivimos en la ilusión y apariencia de las cosas. Existe una realidad, pero no la conocemos. Cuando la entendamos, veremos que no somos nada y al ser nada somos todo. Eso es todo.*

Kalú Rimpoché

*Los ojos son como la lámpara del cuerpo. Si tus ojos son buenos, todo tu cuerpo será luminoso; pero si tus ojos son malos, todo tu cuerpo será oscuridad, ¡qué negra no será la propia oscuridad!*

Jesús, (Lc 11,34-36)

Hay un potente activador que puede equilibrar todas las posibilidades que configuran nuestro ser. ¡Lástima que pase tan desapercibido! Es nuestra intimidad profunda. El núcleo de lo que soy. Esta intimidad es propia e intransferible. Nadie te la va a descubrir. Soy yo misma quien tiene que dar el paso para entrar en mí. Hay herramientas y recursos que facilitan emprender este fascinante camino.

Como un picapedrero, que pica y pica las piedras con tesón, pacientemente, hasta convertirlas en arena fina.

Sé que me interpelará, esto es *imposible*; quizás, pienses que es una utopía o tal vez una quimera de unos cuantos “pensadores” que no pisan tierra firme. Si te soy sincera, yo también pensaba así hace unos cuantos años.

Soy consciente de lo que te estoy diciendo, no por los conocimientos académicos adquiridos en grandes universidades, seminarios, másters... Simplemente te escribo desde mi “experimentar”, no desde mi “reflexionar”; experimentando constantemente el fluir “adentro” para comprender “afuera”.

Escribir este libro es un reto, porque supone manifestar mis experiencias, mis situaciones vividas, mis luces y mis sombras.

1

# El faro

## Vivir en Mindfulness





*Hay algo que siempre necesitamos,  
y es al centinela llamado atención plena,  
ese vigía está siempre en su atalaya  
para cuando nos extravía la inconsciencia.*

Tulku Urgyen

*Destellos intermitentes, continuos.  
Cual vigía, atento.  
Conduces mi barca a puerto sereno.*

Visualiza un faro. Está en su atalaya, quieto, vigilante. Las olas crispadas intentan derribarlo. La noche oscura cubre el océano. Y el faro permanece como centinela del barquichuelo, luminaria brillante que lo dirige hacia remansos tranquilos.

Te hago esta descripción como símil de la experiencia en Mindfulness. Te explico:

- El mar, el océano, es tu Ser.
- Las olas crispadas o tranquilas son tus situaciones de vida.
- El barquito es tu yo superficial.
- El faro conectado y proyectado hacia el océano es el Mindfulness.

Esta claro que la vida fluye conectada al Ser, pero a veces el Ser se proyecta en yo superficial, porque este casi siempre flota en la superficie dejándose llevar por el movimiento de las olas, que son tus situaciones de vida, y haciendo que el barquichuelo navegue tranquilo si las olas son pausadas, o a la deriva si hay fuerte temporal. No podemos manejar el timón y nos vemos arrastrados a las fuerzas del oleaje. Tú mismo puedes contemplar tu barquichuelo.

En momentos pausados, serenos, tus vivencias son tranquilas, sosegadas, disfrutas de la vida, te sientes bien contigo y con todo lo universal.

En situaciones dolorosas, angustiantes, iracundas, tu barquichuelo zozobra, va a la deriva, por mucho que intentes sujetar el timón, tus vivencias son terribles y te sientes mal contigo y con todo lo universal.

En este mundo de prisas, de querer hacerlo todo a la vez, nos hemos complicado la existencia. Disponemos de objetos y elementos que a priori nos facilitarán comodidades, satisfacciones y tiempo para disfrutar de la vida. Y ¡oh sorpresa!, ocurre todo lo contrario. Parece una contradicción pero es la realidad. Somos presa del estrés, la ansiedad y la insatisfacción.

## Ejemplos de inconsciencias bastantes comunes

“Conduzco el coche, voy al trabajo. Es una rutina diaria. Llego al aparcamiento y me pregunto ¿ya he llegado? ¿quién conducía el coche? Yo no, mi mente estaba en otra parte mientras conducía, ausente de la carretera y del camino”.

“Estoy haciendo cola para pagar en la caja del supermercado. Mi mente empieza a danzar: debería haber más cajeros, estoy perdiendo mucho tiempo aquí, llegaré tarde. Mi cuerpo reacciona con gran nerviosismo”.

“Voy caminando, pero ni me doy cuenta, mis pensamientos están en otros menesteres”.

“En el ‘ahora’ mi mente va aturrullada; si estoy barriendo debería tender la ropa, o pelar las patatas, o fregar los platos, o regar las plantas, o...”.

“No puedo dormir, ¡claro!, he estado navegando mentalmente en los quehaceres del ayer o programando el mañana”.

Es curioso, en las sesiones de evaluación los profesores coinciden en la falta de atención como la mayor dificultad para el aprendizaje de los alumnos. Quizás les vamos entrenando la mente en hacer, y no en recrear la acción presente disfrutando de ella con plena atención.

¿Qué ha ocurrido? Te has quedado entre las olas, te has identificado con ellas, crees que tú eres tu pensamiento, no te has sumergido en el océano. ¿Qué puedo hacer?

Fíjate en el faro, está ahí, como un centinela en las noches oscuras, enviando luz continuamente, mostrando el camino a tu barquichuelo. Es tu vigía, lo llamo Mindfulness y siempre está en la atalaya, vigilante, para cuando se extravía o zozobra tu consciencia.

Si te das cuenta, todas las turbulencias son provocadas por la mente que trajina sin parar en el pasado y en el futuro, culpabilizando de mi infelicidad a elementos externos y provocando graves inconsciencias.

El tiempo dedicado a la atención plena en el instante presente de actividades puramente cotidianas es nulo, de ahí la insatisfacción del hacer. Y el tiempo dedicado a parar, descansar, meditar con plena atención en el Ser, no existe, de ahí la inconsciencia reinante en nuestro mundo actual.

¿Cómo puedo reconducir mi timón y ahondar en el océano?

A través del libro, Enrique expone y te propone recursos y ejercicios para ir

descubriéndote; te pueden servir para Entrar en Ti.

\* \* \*

Para ilustrar cómo funciona la atención plena, podemos comparar la mente con la superficie del océano. En el agua siempre hay olas. A veces son grandes, a veces pequeñas y a veces casi imperceptibles. Las olas surgen en la superficie del agua porque las agitan los vientos, que vienen y van, cambian de dirección y de intensidad, tal como hacen los vientos del estrés y del cambio en nuestras vidas, que levantan olas en nuestra mente. No podemos eliminar las olas de nuestra mente de forma artificial, e intentarlo no es muy inteligente. No hará sino crear más tensión y lucha interna, no calma. Gracias al Mindfulness podemos resguardarnos de gran parte de los vientos que agitan la mente, porque ya no las estaremos alimentando continuamente. Pero, a la larga, los vientos de la vida y de la mente soplarán, hagamos lo que hagamos. De ahí que “no puedes detener las olas, pero puedes aprender a surfear”, como escribe Jon Kabat-Zinn.

Mindfulness significa Atención plena, y es una actitud que considero espiritual, como un camino hacia la quietud, plenitud, serenidad, al Ser. Nos prepara para estar disponibles, atentos a Lo Que Es.

La atención es la herramienta de base en la consciencia. Sin atención no hay consciencia. Los maestros espirituales y los instructores en Mindfulness a menudo pronuncian la frase: “ahora, dirigid suavemente la atención hacia...”. El núcleo en la práctica del Mindfulness es trabajar la atención.

### **Lo que no es la atención plena o Mindfulness**

En primer lugar no es un conocimiento, técnica o método; su finalidad no es relajarse; por supuesto no es una religión, aunque la meditación de atención plena haya sido practicada por monjes. No trata de trascender la vida ordinaria; ni tampoco de vaciar la mente de pensamientos; no te libera del dolor y exige no desanimarse.

### **Qué es la atención plena o Mindfulness**

*El soberano de un gran reino se encontraba ya en una avanzada edad y quería asegurarse de que, antes de abandonar el mundo, le transmitía a su hijo una*

*importante lección. A lo largo de las épocas más difíciles de su reinado, aquello había sido clave para mantenerse firme y conseguir que finalmente reinara en su país la paz y la armonía. Por alguna razón, el joven príncipe no acaba de entender lo que su padre le decía.*

*—Sí, padre, comprendo que para ti es muy importante el equilibrio, pero creo que lo son más la astucia y el poder.*

*Un día, cuando el rey cabalgaba en su corcel, tuvo una gran idea.*

*—Tal vez mi hijo no necesita que yo se lo repita más veces, sino verlo representado de alguna manera.*

*Llevado por un lógico entusiasmo, convocó a las personas más importantes de su corte en el salón principal del palacio.*

*—Quiero que se convoque un concurso de pintura, el más grande e importante que se haya creado nunca. Los pregoneros han de hacer saber en todos los lugares del mundo que se dará una extraordinaria recompensa al ganador del concurso.*

*—Majestad, preguntó uno de los nobles, ¿cuál es el tema del concurso?*

*—El tema es la serenidad, el equilibrio. Solo una orden os doy, dijo el rey; bajo ningún concepto rechazaréis ninguna obra, por extraña que os parezca o por disgusto que os cause.*

*Aquellos nobles se alejaron sin entender muy bien la sorprendente instrucción que el rey les había dado.*

*De todos los lugares del mundo conocido acudieron maravillosos cuadros. Algunos de ellos mostraban mares en calma, otros, cielos despejados en los que una bandada de pájaros planeaba creando una sensación de calma, paz y serenidad.*

*Los nobles estaban entusiasmados ante cuadros tan bellos.*

*—Sin duda, su majestad el rey va a tener muy difícil elegir el cuadro ganador entre obras tan magníficas.*

*De repente, ante el asombro de todos, apareció un cuadro extrañísimo. Pintado con tonos oscuros y con escasa luminosidad, reflejaba un mar revuelto en plena tempestad en el que enormes olas golpeaban con violencia las rocas oscuras de un acantilado. El cielo parecía cubierto de enormes y oscuros nubarrones.*

*Los nobles se miraron unos a otros sin salir de su incredulidad y pronto irrumpieron en burlas y carcajadas.*

*—Solo un demente podría haber acudido a un concurso sobre la serenidad con un cuadro como este.*

*Estaban a punto de arrojarlo fuera de la sala cuando uno de los nobles se interpuso diciendo:*

*—Tenemos una orden del rey que no podemos desobedecer. Nos dijo que no se podía rechazar ningún cuadro por extraño que fuese. Aunque no hayamos entendido este cuadro no podemos ignorar la orden del rey.*

*—Está bien, dijo uno de los nobles, pero poned este cuadro en aquel rincón, donde apenas se vea.*

*Llegó el día en el que su majestad el rey tenía que decidir cuál era el cuadro ganador. Al llegar al salón de la exposición, su cara reflejaba un enorme júbilo y, sin embargo, a medida que iba viendo las distintas obras su rostro transmitía una creciente decepción*

*—Majestad, ¿es que no os satisface ninguna de estas obras?, preguntó uno de los nobles.*

*—Sí, son muy hermosas, de eso no cabe duda, pero hay algo que a todas les falta.*

*El rey había llegado al final de la exposición sin encontrar lo que tanto buscaba cuando, de pronto, se fijó en un cuadro que asomaba en un rincón.*

*—¿Qué es lo que hay allí que apenas se ve?*

*—Es otro cuadro majestad.*

*—¿Y por qué lo habéis colocado en un lugar tan apartado?*

*—Majestad, es un cuadro pintado por un demente, nosotros lo habríamos rechazado, pero siguiendo vuestras órdenes de aceptar todos los que llegaran, hemos decidido colocarlo en un rincón para que no empañe la belleza del conjunto.*

*El rey, que tenía una curiosidad natural, se acercó a ver aquel extraño cuadro que, en efecto, resultaba difícil de entender. Entonces hizo algo que ninguno de los miembros de la corte había hecho y que era acercarse más y fijarse bien. Fue entonces cuando, súbitamente, todo su rostro se iluminó y, alzando la voz, declaró:*

*—Este, este es, sin duda, el cuadro ganador.*

*Los nobles se miraron unos a otros pensando que el rey había perdido la cabeza. Uno de ellos, tímidamente, le preguntó:*

*—Majestad, nunca hemos discutido vuestros dictámenes, pero ¿qué veis en ese cuadro para que lo declaréis ganador?*

*—No lo habéis visto bien, acercaos.*

*Cuando los nobles se acercaron, el rey les mostró algo entre las rocas. Era un*

*pequeño nido donde había un pajarito recién nacido. La madre le daba de comer, completamente ajena a la tormenta que estaba teniendo lugar.*

*El rey les explicó qué era lo que tanto ansiaba transmitir a su hijo el príncipe.*

*—La serenidad no surge de vivir en las circunstancias ideales como reflejan los otros cuadros con sus mares en calma y sus cielos despejados. La serenidad es la capacidad de mantener centrada tu atención, en medio de la dificultad, en aquello que para ti es una prioridad.<sup>1</sup>*

Atención plena es una actitud hacia la experiencia; un modo de ser, es una practica espiritual que nos enseña a desprendernos de hábitos mentales dolorosos y a sustituirlos por otros más útiles. Los actos de pensar y planificar, por muy maravillosos y útiles que sean, se hallan en la fuente misma de nuestra desazón emocional. Nos hacen estar preocupados por el futuro, pesarosos por el pasado, comparándonos constantemente con los demás y cavilosos sobre cómo hacer mejor las cosas. La mayor parte del tiempo vivimos de esta manera: sumidos en reflexiones, pensando en la vida más que experimentándola. Por desgracia, los pensamientos nos ponen a menudo tristes. Es digna de destacarse la tendencia de la mente a evaluar todo lo que encuentra como agradable, desagradable o neutro, y a gravitar hacia lo agradable y apartarse de lo desagradable.

La atención plena o Mindfulness nos puede ayudar a acoger, en vez de rechazar, los inevitables altibajos de la vida y a equiparnos debidamente para hacer frente a nuestra condición humana. Puede ayudarnos a reconciliarnos con nuestra condición de mortales destinados a buscar el placer y evitar el dolor, así como a vivir en un mundo lleno de estas dos cosas. También puede ayudarnos a ver lo necio que es compararnos compulsivamente con los demás, así como nuestra incapacidad para dejar de pensar sobre el pasado o el futuro durante más de unos segundos. Y puede ahondar nuestra capacidad para amar al prójimo en la medida en que nos hace vulnerables no solo a nuestros éxitos y fracasos personales, sino también a sus penas y alegrías. La atención plena o Mindfulness es la “Conciencia De La Experiencia Presente Con Aceptación”<sup>2</sup>

El estado habitual es bastante propenso a la distracción. Los humanos pasamos la mayor parte del tiempo sumidos en recuerdos del pasado o en fantasías sobre el futuro. Con frecuencia funcionamos en “piloto automático”. Lo contrario de la distracción es ser conscientes, lo que implica observar dónde está puesta nuestra atención, minuto a minuto. En la historia del cuadro a la madre solo le importaba alimentar a su pajarito recién nacido. Aceptaba las realidades externas y no las enjuiciaba; solo tenía interés en una cosa: alimentar a su cría.

Cultivar una actitud de aceptación hacia nuestra experiencia es a la vez el aspecto más importante y más exigente de la práctica de la plena conciencia. La aceptación permite

estar abiertos al placer y al dolor, asumir el ganar y el perder, ser compasivos con nosotros mismos y con los demás cuando se cometen errores. La aceptación permite decir “sí” a los aspectos de nuestra personalidad que queremos eliminar u ocultar.

La atención plena no implica la reflexión mental de conocimientos y saberes; ni tampoco pensar; solo experimentar, notar, sentir... sin pretender ir más allá.

La atención plena está en continuo contacto con la realidad presente y cambiante; no se aparta de lo que siente y percibe en cada momento.

Lo opuesto a ser consciente sería “estar ausente”, distraído. Funcionar con esquemas e ideas preconcebidas, juicios, interpretaciones. Con la atención plena se puede lograr un estado de atención serena, dejando correr simplemente los pensamientos y emociones, sin juzgarlas o modificarlas, solo observándolos.

Un personaje sobresaliente del Mindfulness en el campo médico es John Kabat-Zinn, doctor en medicina, responsable del programa de Reducción del Estrés y de Relajación en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Este programa utiliza el Mindfulness como técnica de reducción del estrés y se aplica a personas aquejadas de dolor y estrés crónicos. Él lo entiende y lo define como *poner atención de una forma intencionada, en el momento presente y sin juzgar*.

Erich Fromm en el siguiente texto explica de modo muy adecuado lo que es el Mindfulness:

*Si uno se centra plenamente, lo que hace en cada momento es la cosa más importante de la vida. Cuando hablo con alguien, cuando leo, cuando camino, cuando desarrollo cualquier actividad, no hay nada más importante que lo que hago aquí y ahora. La mayor parte de la gente vive en el pasado o en el futuro, pero no existe el pasado o el futuro como experiencia real. Solo existe el aquí y ahora.*<sup>3</sup>

Durante miles de años todas las culturas han creado alguna forma de técnica destinada a fomentar el poder que ofrece el Mindfulness para cultivar el bienestar. A continuación presento el ejercicio de meditación que el profesor Siegel enseña a sus pacientes y estudiantes.

*Ponte cómodo. Dirige ahora la atención a tu interior. Si quieres, puedes cerrar los ojos. Siente interiormente tu cuerpo en el espacio, en el lugar de la sala donde estás sentado. Ahora, ve tomando conciencia de los sonidos a tu alrededor. Deja que la sensación del sonido llene tu atención (unos instantes de pausa).*

*Deja que la atención encuentre tu respiración allí donde más la sientas...: donde la sientas de una manera más natural, permite que la atención siga la inspiración y luego la espiración. (Pausa).*

*Cuando te des cuenta, como suele suceder, de que la mente empieza a divagar y se pierde en un pensamiento, un recuerdo, una emoción o una preocupación, límitate a tomar nota de ello y, con amor y sin forzar, devuelve la atención a la respiración, allí donde la sientas, y sigue cada inspiración y espiración. (Pausa).*

*Mientras vas siguiendo la respiración te contaré una historia muy antigua que ha ido pasando de generación en generación.*

*La mente es como el océano y bajo la superficie, en sus profundidades, todo es calma y claridad. Lo que ocurre en la superficie no importa. Da igual que el agua esté en calma o agitada, o que se haya desatado una tormenta: la profundidad del océano es tranquila y serena. Desde esa profundidad puedes ver la superficie y observar la actividad que en ella hay. Del mismo modo, desde la profundidad de la mente puedes mirar hacia arriba y ver las olas mentales en la superficie de la mente, toda esa actividad de pensamientos, emociones, sensaciones y recuerdos. Goza ahora de la oportunidad de observar esa actividad en la superficie de tu mente.*

*A veces es conveniente dejar que la atención vuelva a centrarse en la respiración y volver a instalarte en el lugar de tranquilidad que se halla en lo más profundo de la mente. Desde ese lugar puedes tomar conciencia de las actividades de la mente sin dejarte arrastrar por ellas; puedes entender que no son la totalidad de quien eres, que tú eres más que tus pensamientos y sentimientos. Puedes tener pensamientos y sentimientos, y percibirlos sabiendo que no forman tu identidad. No son más que una parte de la experiencia de tu mente. Al nombrar estas actividades mentales y decir que son “pensamientos”, “sentimientos”, “recuerdos”, ayuda a verlas como sucesos que van y vienen. Deja que se alejen flotando levemente hasta que acaben saliendo de la conciencia. (Pausa).*

*Sin ideas preconcebidas ni juicios, esta atención plena, esta atención receptiva, nos lleva a un lugar sereno donde podemos tener conciencia y conocimiento de todos los elementos de nuestra experiencia.*

*La tranquila profundidad del océano es un lugar de serenidad, de seguridad, de apertura y de curiosidad. Desde este lugar seguro y abierto podemos explorar la naturaleza de la mente con ecuanimidad, energía y concentración. El centro de nuestra mente está siempre disponible, en este preciso momento y, desde él, podemos entrar en un estado compasivo de conexión con nosotros mismos y con los demás.*

*Centrémonos en la respiración unos instantes más. Abramos el espacioso centro de la mente a la belleza y a la maravilla de lo que es. (Pausa).*

*Cuando estés preparado, puedes aspirar de una manera más deliberada y, si quieres, más profunda, e irte preparando poco a poco para abrir los ojos y continuar con*

nuestro diálogo.<sup>4</sup>

## Los beneficios del Mindfulness

*Se cuenta que Martín Perales, un cristiano practicante muy convencido de su religión, iba caminando por la calle cuando se encontró con Rodrigo Hernández, el conocido dueño de una importante empresa fabricante de jabones.*

*Iniciaron una conversación en la cual ambos hablaban de diferentes aspectos de la actualidad cuando, en un determinado momento, el fabricante de jabones, dijo: “El evangelio que su religión predica no debe ser muy bueno porque todavía hay mucha gente mala en el mundo”. Martín se dio cuenta de que cerca de allí había un niño jugando con lodo y que iba manchado de pies a cabeza. Así que respondió a Rodrigo, señalando al niño: “Su jabón no puede ser muy bueno, porque hay todavía mucha ‘suciedad’ en el mundo”. “Bueno –respondió Rodrigo–, el jabón solo limpia cuando una persona lo usa”. “¡Exactamente!”. **Cuentos para pensar, 2001.***

La atención plena puede cultivarse. Sus beneficios son de gran alcance. Persigue hacer a la persona consciente de sí misma, de su totalidad, de su ser tal y como es.

*El Mindfulness reduce distracciones, aumenta la concentración;* nos ayuda a despertar de este sueño caracterizado por el funcionamiento automático y la inconsciencia, y nos brinda la posibilidad de vivir nuestras vidas teniendo acceso a todo el espectro de nuestras posibilidades conscientes e inconscientes.

El poder de la atención plena yace en el hecho de practicarla y aplicarla, de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar. Y permite desarrollar una mayor conciencia, claridad, y aceptación de la realidad del momento presente.

Cuando intentemos centrar toda nuestra atención en una actividad concreta (por ejemplo respirar) lo habitual es que a nuestra mente acudan todo tipo de pensamientos y sin darnos cuenta nos dejemos llevar por ellos. Practicar Mindfulness significaría notar la presencia de tales pensamientos sin dejarse llevar por ellos y volver a dirigir nuestra atención hacia la tarea propuesta. Este esfuerzo repetido para que nuestra atención no se desvíe es una forma de autocontrol y fortalece la capacidad de pensar en lo que deseamos, evitando o reduciendo las distracciones y aumentando la capacidad de concentración, debido a que se realiza con menos esfuerzo. Esto ha sido confirmado por estudios neurológicos recientes que evidencian que la práctica continuada del Mindfulness produce cambios en las áreas cerebrales implicadas en el mantenimiento de la atención.

*El Mindfulness reduce automatismos.* En muchas ocasiones, en nuestra vida cotidiana actuamos con el popularmente llamado “piloto automático”. Este término expresa actuar “sin pensar”. Cuando vamos con el piloto automático nos guiamos por el dictado de la mente y no por la realidad. Nuestra forma de pensar determina lo que hacemos y lo que vemos.

El Mindfulness desarrolla la observación. Esta permite reducir automatismos, primero porque observar nos mantiene abiertos, aportándonos una visión más rica y más amplia de la realidad; segundo porque observar permite marcar un espacio para pensar sobre lo observado; por lo que es probable que nuestras acciones se ajusten más a la realidad.

La atención plena facilita hacernos cargo de la dirección y la calidad de nuestra propia vida: las relaciones familiares, laborales, sociales, con el mundo, con el planeta y, fundamentalmente, la relación con nosotros mismos y con Dios.

La puerta de acceso a este camino es apreciar el momento presente y cultivar una relación íntima con él, prestándole atención de forma continua, con delicadeza, con amabilidad.

*El Mindfulness me ayuda a aceptar la realidad tal y como es.* Practicar Mindfulness es observar, percibir, darse cuenta del tipo de pensamientos que nos han invadido, nunca juzgarlos, solo notarlos y seguir hacia delante. Es decir, acoger la experiencia mental o física tal y como sucede. No intentar eliminarla o evadirla, sino aceptarla tal y como es. Este acercamiento sin prejuzgar las experiencias internas nos permite, en primer lugar, acercarnos a ellas y, en segundo lugar, aceptarlas. La aceptación significa “esto es así”, nos guste o no.

Las dificultades para aceptar la realidad provienen de un esquema de cómo deberían ser las cosas que hemos adquirido en nuestro entorno familiar o social y lo hemos dado por válido. Desde luego, es muy probable que este esquema haya sido útil durante un tiempo de nuestra vida, pero cuando se proyecta contra nuestra realidad es necesario reelaborar su funcionalidad, reenfocarlo. No se trata de renunciar a esta idea sino de relativizarla, es decir, encajarla en unas circunstancias determinadas.

Practicar Mindfulness es practicar “aceptación” porque consiste en acercarse a nuestro flujo mental o físico sin intentar cambiarlo, solo notándolo.

## **Características de la atención plena<sup>5</sup>**

*La práctica de la atención plena es simple,* mas eso no significa necesariamente que sea fácil. La atención plena requiere esfuerzo y disciplina, por el simple motivo de que las

fuerzas que actúan en contra de nuestra capacidad de prestar atención plena –es decir, nuestra inconsciencia y nuestro comportamiento automático habituales– son extremadamente tenaces. Son tan intensas que es necesario hacer un trabajo concreto para poder mantener la atención plena. Pero se trata de un trabajo intrínsecamente satisfactorio, porque nos pone en contacto con muchos aspectos de nuestra vida que habitualmente pasamos por alto y nos perdemos.

*La atención plena es esclarecedora y liberadora.* Es esclarecedora al permitirnos ver con mayor claridad y llegar a comprender con más profundidad aspectos de nuestra vida con los que no estábamos en contacto. Es un trabajo *liberador* que nos permite acceder a reservas muy profundas de creatividad, de inteligencia, de imaginación, de claridad, de determinación, de capacidad de elección y de sabiduría que tenemos en nuestro interior.

*La atención plena nos hace conscientes de que vivimos con el piloto automático.* Tendemos a no ser conscientes de que estamos pensando prácticamente todo el tiempo, y nos deja muy pocos descansos para experimentar el silencio interior y simplemente ser. Con demasiada frecuencia nos dejamos arrastrar por los impulsos y pensamientos totalmente ordinarios que corren por nuestra mente como un río; nos quedamos atrapados en ese torrente y acaba inundando nuestras vidas, llevándonos a lugares a los que quizá no deseábamos ir o a los que ni siquiera sabíamos que nos dirigíamos.

*La atención plena cultiva la meditación.* Meditar es aprender a salir de esta corriente; significa sentarnos a su orilla, escucharla, aprender de ella y, a continuación, utilizar su energía para que en lugar de dominarnos nos sirva de guía. Este proceso no ocurre por sí solo, como por arte de magia. Requiere energía. A este esfuerzo de cultivar nuestra capacidad de estar en el momento presente lo denominamos práctica meditativa.

*¿Es la meditación una actividad especial?* La meditación es la simplicidad misma. Consiste en parar y estar presentes, eso es todo. Lo más curioso de detenernos es que, en cuanto lo hacemos, allí estamos. Al tomarnos deliberadamente unos instantes para morir a las prisas que nos impone el tiempo mientras seguimos estando vivos, nos liberamos y disponemos de tiempo para el presente. Esto es lo que nos brinda el hecho de parar. No hay nada de pasivo en ello. Y cuando decidimos actuar, lo hacemos con otra perspectiva, porque hemos parado.

Le invitamos a este ejercicio: intente parar, permanecer sentado y tomar conciencia de su respiración. Dejemos todo para aceptar plenamente el momento presente, incluso cómo se está sintiendo y lo que percibe que está ocurriendo. Durante unos instantes, no intente cambiar nada en absoluto, límitese a respirar y a soltar. Respire y permita que las cosas sean. Muera al hecho de querer conseguir algo distinto a este instante; mentalmente y de corazón, permita a este momento ser exactamente como es y permítase ser exactamente como es. A continuación, cuando se sienta preparado, muévase en la

dirección que su corazón le indique, con atención plena y con determinación.

*La práctica meditativa es un gozo, un juego; es ser.* Cuando emprendemos algo, queremos ver resultados. La meditación es la única actividad humana intencional y sistemática que, en el fondo, consiste en no intentar mejorar, ni desear superar algo, ni llegar a ningún otro lugar, simplemente en gozar en donde estamos.

La meditación consiste en no-hacer, es ser. Cuando comprendemos que “Esto es lo que hay”, podemos soltar el pasado, el futuro y despertar a lo que somos ahora mismo, en este preciso instante.

La gente quiere meditar porque espera alcanzar unos determinados beneficios, como relajarse, ser mejores personas, reducir el estrés o el dolor, dejar atrás viejos hábitos y patrones, llegar a ser libres o incluso iluminarse, encontrarse con Dios. Todas estas son razones válidas para empezar; pero si esperamos que esto ocurra por el simple hecho de que estamos meditando, constituirá un escollo. Nos quedaremos atrapados intentando tener una experiencia especial y si no lo conseguimos en breve puede que empecemos a dudar del camino o a preguntarnos si lo estamos haciendo bien. Nos desanimamos y cesamos las prácticas. “Pablo Casals, el chelista de renombre mundial, practicaba tres horas cada día y a la edad de noventa y tres años. Cuando se le preguntaba por qué continuaba practicando, decía “empiezo a ver algún avance”. En la práctica meditativa la mejor manera de llegar a algún lugar es dejar de intentar llegar a ningún lugar.

*La atención plena nos ayuda a captar los momentos.* Atención plena significa estar despierto; saber qué estamos haciendo. Pero cuando la atención se fija en lo que está tramando la mente, volvemos a funcionar con el piloto automático. Este lapsus de conciencia lo suele provocar el torbellino de insatisfacción de algo que estamos viendo o sintiendo en un momento determinado y no nos gusta; a partir de este torbellino emerge el deseo de algo distinto, de que algo cambie.

*La respiración es el soporte para centrar la atención.* La respiración es un ancla que nos mantiene amarrados en el momento presente y nos ayuda a regresar cuando la mente empieza a vagabundear. La respiración es un soporte excelente, una verdadera aliada. Llevar la atención a nuestra respiración nos recuerda el ahora, estamos aquí y ahora, la respiración siempre está aquí, delante de nuestras narices.

Para utilizar la respiración con el fin de cultivar la atención plena, simplemente conecte con la sensación de respirar. Sienta cómo el aire entra en el cuerpo y cómo el aire sale del cuerpo. Eso es todo. Perciba la respiración. Respire y sepa que está respirando. No se preocupe si respira profundamente o aceleradamente, no fuerce la respiración, ni intente sentir algo especial o preguntarse si lo está haciendo bien; tome conciencia de la respiración mientras entra y sale del cuerpo de forma directa, desnuda, sin que usted

haga nada.

Este ejercicio no tiene por qué durar mucho. Si se regala un poco de tiempo le esperan grandes aventuras. Se requiere cambiar la atención dispersa por atención plena en el instante presente; perseverar confiadamente a pesar de las interferencias que nos impiden concentrarnos.

*Qué quiere decir practicar la atención plena.* Practicar la atención plena es comprometerse plenamente a estar presentes a cada momento. El único momento que existe es este. No intentamos mejorar ni llegar a ningún otro lugar. No tratamos de alcanzar siquiera comprensiones profundas ni visiones especiales.

Con la práctica regular y con el esfuerzo correcto –es decir, firme pero afectuoso–, la calma, la atención plena y la ecuanimidad se irán desarrollando y haciéndose más profundas por sí solas, a raíz de nuestro compromiso de morar en la quietud y de observar sin reaccionar y sin juzgar. La visión profunda y las experiencias de quietud y de alegría acaban llegando.

El espíritu de la atención plena consiste en practicar por el mero hecho de practicar; en recibir cada momento tal como viene –ya sea agradable o desagradable, bueno o malo, bonito o feo– y trabajar con el presente, ahora.

*La atención plena nos despierta.* Nuestros pensamientos actúan como unas gafas que nos muestran un mundo irreal; cuando las llevamos puestas, vemos hijos irreales, un marido irreal, una esposa irreal, un trabajo irreal, amigos irreales... Sin saberlo, lo estamos manipulando. Pero si nos quitamos las gafas vemos con más precisión el mundo real.

*En la práctica meditativa mantenga la sencillez.* Si decide empezar a meditar, no es preciso comunicarlo a los demás, ni por qué lo está haciendo ni qué le aporta. Guarde la sencillez de meditar porque es usted quien medita, no lo hace nadie por usted.

*La práctica meditativa no nos desconecta.* La meditación no excluye ni desconecta nada. Al contrario se ven las cosas con claridad y nos sitúa deliberadamente de forma distinta con relación a ellas.

*¿La práctica meditativa es una actividad reservada para la élite?* Igual que la respiración no es una actividad especial, tampoco lo es la meditación. Decir que somos incapaces de meditar es como pensar que somos incapaces de respirar. Cualquiera puede centrarse y observar su respiración u observar su mente. Pero perseverar en la meditación, aunque sea durante cinco minutos, requiere intencionalidad. Convertirla en una parte de nuestra vida requiere una cierta disciplina.

*La práctica meditativa es un momento para la no-acción.* No-acción no es sinónimo

de no hacer nada. La meditación formal supone dedicar un tiempo a detener toda actividad externa y cultivar la quietud de forma deliberada, con el propósito de estar plenamente presentes a cada instante. No hacer nada. Quizás tales momentos de no-acción sean el mayor regalo que uno puede hacerse a sí mismo.

Nuestra cultura valora la acción y el progreso. Incluso en nuestro tiempo libre tendemos a estar muy ocupados.

La no-acción no tiene nada en común con la indolencia o la pasividad, significa permitir que las cosas sean y se desplieguen a su propia manera. Puede requerir un enorme esfuerzo, pero se trata de un esfuerzo sin esfuerzo, elegante y fundamentado. Esta actividad sin esfuerzo ocurre en determinados momentos, por ejemplo en la danza o en el deporte al más alto nivel. Cuando se produce, deja a todo el mundo sin respiración. Y esa capacidad de permitir que la ejecución de la acción se despliegue más allá de toda técnica, más allá de todo esfuerzo, más allá de todo pensamiento, se puede dar en cualquier ámbito de la actividad humana.

Meditar es sinónimo de practicar la no-acción. No practicamos para conseguir que las cosas sean perfectas ni para lograr hacer las cosas a la perfección. Más bien, practicamos con el fin de comprender y experimentar de forma directa que las cosas ya son perfectas tal como son. Esto está absolutamente relacionado con sostener el momento presente con toda su plenitud sin añadir nada extra, percibiendo su pureza para dar lugar al momento siguiente.

*La práctica meditativa requiere de paciencia.* La paciencia es una actitud ética fundamental, básica para el cultivo del Mindfulness; es una alternativa ante la agitación y la impaciencia endémicas de la mente. Mientras presta atención al suave fluir de su respiración, note el tirón que de vez en cuando da la mente para ponerse a hacer otra cosa. En esos momentos, en lugar de perderse, intente permanecer pacientemente con la respiración y con una conciencia muy nítida de lo que se está desplegando a cada momento permitiendo que eso, sea lo que sea, se despliegue como desee. Simplemente observe, respire... Encarne la calma, conviértase en paciencia.

*Poner atención de una forma intencionada, en el momento presente y sin juzgar.* Meditar significa cultivar una actitud libre de juicios hacia lo que emerge en la mente, sea lo que sea. El enfoque que adoptamos en la meditación consiste simplemente en ser testigos de cualquier experiencia emergente en la mente o en el cuerpo y reconocerla sin condenarla, teniendo presente que nuestros juicios son pensamientos inevitables y restrictivos. Lo que nos interesa durante la meditación es el contacto directo con la experiencia en sí. Los pensamientos tiñen y determinan nuestra experiencia pero, con más frecuencia, tienden a ser muy poco precisos. Cuando no los reconocemos como tales, pueden impedirnos ver con claridad el momento presente. Nos quedamos

atrapados al identificarnos con ellos, proyectando juicios irreales a la más mínima.

*La atención plena consiste en cultivar un corazón lleno de confianza y generosidad.* Estas dos cualidades nos la proporcionan el cultivo de la práctica meditativa. Un buen lugar por el que empezar es usted mismo. Vea si es capaz de hacerse regalos que puedan ser auténticas bendiciones. Practique el hecho de sentirse merecedor de tales regalos. Vea si puede estar en contacto con un núcleo de sí mismo que es infinitamente rico en todos los aspectos. Permita que ese núcleo irradie su energía hacia el exterior, por todo su cuerpo y más allá. Experimente con el hecho de regalar esta energía dirigiéndola hacia sí mismo y hacia los demás sin pensar en obtener ningún beneficio. Celebre esta riqueza. No estoy hablando de dinero o posesiones. Lo que sugiero es más bien que practique el hecho de compartir la plenitud de su ser, la mejor parte de usted, su entusiasmo, su vitalidad, su espíritu, su confianza, su apertura y, sobre todo, su presencia.

*La práctica de la simplicidad.* Implica poner la intención en hacer una sola cosa a la vez y asegurarme de que estoy presente para hacerla. Simplicidad voluntaria significa ir a menos lugares en un solo día en lugar de ir a más, ver menos para poder ver más, hacer menos para poder hacer más, adquirir menos para poder tener más. Todo cuadra. Ralentizarlo todo es una parte importante de esto. Practico el hecho de decir no para simplificar mi vida.

*Cuando cultivo la atención a una única cosa es estar concentrado.* La concentración se desarrolla y se hace más profunda llevando la atención a la respiración una y otra vez, continuamente, siempre que esta vagabundea. Nuestra energía se dirige exclusivamente a la experiencia de esta inspiración que entra y de esta espiración que sale. Con la práctica prolongada, la mente tiende a permanecer más con la respiración. Con la práctica intensiva de la concentración se desarrolla una calma firme, profunda y difícil de alterar, ocurra lo que ocurra. Cultivar la concentración es un gran regalo que podemos darnos a nosotros mismos y es muy placentera.

*La práctica meditativa es reconocer que en ese momento estamos en el camino de la vida.* Es más adecuado pensar en la meditación como un camino o modo de vida que como una técnica. Es una manera de estar, una manera de vivir, una manera de escuchar, una manera de recorrer el camino de la vida y de estar en armonía con las cosas tal como son.

Una propuesta de ejercicio: intente ver su propia vida como un viaje y como una aventura. ¿Adónde se dirige? ¿Qué está buscando?

Advierta que este viaje es el suyo, no el de otros. No puede recorrer el camino de otros si quiere ser fiel a sí mismo. ¿Está preparado para honrar el hecho de que usted es único? ¿Puede comprometerse a iluminar su camino con atención plena y conciencia?

¿Puede ver que hay caminos en los que podría quedarse atascado con facilidad o en los que se ha quedado atascado en el pasado?

*La práctica meditativa nos manifiesta la conciencia.* La conciencia y el pensamiento no son lo mismo. La conciencia trasciende el pensamiento, aunque lo utiliza. La conciencia es similar a un recipiente que puede abarcar y contener nuestro pensamiento. Ve nuestros pensamientos y los reconoce como tales para que no nos quedemos atrapados en ellos creyendo que son la realidad.

La meditación no intenta cambiar nuestros pensamientos. Implica observar los pensamientos en sí. El hecho de observar equivale a sostener, a contener. Al observar nuestros pensamientos sin involucrarnos, podemos aprender algo profundamente liberador acerca de ellos, lo cual puede ayudarnos a ser menos esclavos de sus patrones de pensamiento que son limitadores, inexactos, egocéntricos. Tomar la decisión de pensar de forma positiva puede ser útil pero no es meditación. Solo son más pensamientos. Con mucha facilidad, podemos acabar convirtiéndonos en prisioneros del denominado pensamiento positivo tanto como del pensamiento negativo. Hace falta algo más para suscitar la transformación en nuestra vida y llevarnos más allá de los límites del pensamiento.

Al practicar el Mindfulness nuestros patrones de pensamiento cambian por sí mismos de un modo que favorece la integración, la comprensión y la compasión en nuestra vida. El cambio se debe a la comprensión de que nuestros pensamientos no son nuestra verdadera identidad.

*La práctica meditativa es suscitar instantes de presencia.* En el Mindfulness está la necesidad de recogerse. Recogerse es recuperar el contacto con uno mismo para no desear nada más que una presencia plena en el instante, es decir “solamente estar aquí”. Permitir el recogimiento en nuestras jornadas, salir de las palabras, de los pensamientos, dejar de “hacer” a favor del “ser”. Apartarse y despojarse, dejar de desear, no buscar nada. No hacer nada más que existir aquí y ahora.

*En la práctica meditativa comprendo y acepto lo que es.* Contemplando el cuadro de la *Virgen de la Anunciación*, de Antonello da Messina, vemos que no aparece el ángel Gabriel; solo se ve la experiencia interior de María. El cuadro muestra el instante preciso en que María comprende y acepta. Su mirada está vuelta hacia el interior de sí misma. Vemos ese extraño gesto de la mano derecha que alza suavemente, como para decir: esta bien, sí. Lo entiendo.

Acepto y recibo todo lo que Dios me envía. La aceptación ocupa el centro del Mindfulness. Aceptación no es decir “todo está bien” (eso es aprobación), sino “todo está aquí, todo ya está aquí”. En la aceptación existe una intención de estar presente en

la acción, pero de manera distinta: con lucidez y calma; es la aceptación sincera y completa de la realidad tal como se nos presenta”.<sup>6</sup>

*El Mindfulness es una práctica espiritual.* La espiritualidad es la parte más elevada de la vida psíquica, donde nos vemos frente al absoluto y a lo que nos supera. Es lo que va más allá de nuestro ego. A través del Mindfulness prestamos atención plena al momento presente, el aquí y ahora, que permite centrar la mente en el presente; es un modo de convertirse en el mejor amigo de uno mismo, de sintonizar con nosotros mismos. La esencia del Mindfulness o atención plena es mirar hacia dentro con el fin de conocer nuestro mundo interior para poder ver con claridad nuestro verdadero yo. *Solo el conocimiento que llega desde dentro es el auténtico conocimiento, dijo Sócrates.*

Sentir la existencia dentro de nosotros de algo más profundo. El Mindfulness sitúa los pensamientos ordinarios en segundo plano y dirige nuestra atención hacia la conciencia, hacia el “auténtico yo”. Es darse cuenta de que “aquí estoy”; esa es nuestra auténtica realidad, la viva conciencia de sí mismo, y no es algo que tenemos sino algo que somos. Este “auténtico yo” no es un objeto, “una cosa” que se puede analizar, conceptualizar, definir. Te percibes como un personaje que lo sabe todo o casi todo; te mueves constantemente de idea en idea, sabes muchas cosas de todo; tienes respuesta a las preguntas de la vida, aunque estas respuestas son sabidas y no sentidas, crees que son tuyas, que expresan tu verdad, tu ser. Diriges tu vida dependiendo de saberes y los guardas para ser utilizados cuando surgen enigmas y así manifiestas dominar la situación. Crees tener respuestas para todo. Pero llega un día en que sientes frustración, tus saberes no son suficientes; has creado una imagen de ti mismo que parece exitosa pero, interiormente, surge la insatisfacción y te preguntas: ¿dónde estoy?, ¿desde dónde me enfrento a las realidades de la vida?

Cuesta mucho desprenderse de esa auto imagen que hemos cultivado durante tantos años y formaba parte de la programación que las instituciones educativas fomentaban. Estas nos han inducido y hemos permitido identificarnos con nuestro pensamiento; que somos mente cerebral; que vivimos en la cabeza; lo que yo soy es pensamiento, saberes. Por ejemplo, mucho saber sobre Dios y poca experiencia de Dios, mucho saber de la naturaleza y ninguna experiencia para cuidarla y disfrutarla, muchas leyes y normas y poca sensibilidad para flexibilizarlas. Esto es así porque se olvidaron y cerraron la puerta a nuestro espacio interior. Hemos ocultado dimensiones propias del ser humano como el cuerpo, la psique y el espíritu. Se ha propiciado una valoración exclusivamente de competencia intelectual, de ahí los test de inteligencia como la única y científica fuente de información acerca del ser humano.

Todos nos volcamos en afirmaciones maravillosas como la “visión integral del ser humano”. Pero, a menudo, se queda en el papel o en la mente; no en la realidad, en lo

que es. El siguiente punto de vista de A. De Mello lo precisa muy bien:

*Los discípulos estaban enzarzados en una discusión sobre la sentencia de Lao Tse: “Los que saben no hablan; los que hablan no saben”.*

*Cuando el Maestro entró donde aquellos estaban, le preguntaron cuál era el significado exacto de aquellas palabras. El Maestro les dijo: ¿Quién de vosotros conoce la fragancia de la rosa? Todos la conocían. Entonces les dijo: Expresadlo con palabras. Y todos guardaron silencio.*

Nuestra sociedad, desde hace bastantes décadas, vive en un permanente desencanto. Se percibe la pérdida de confianza en todas las instituciones sociales: políticas, sindicales, judiciales, eclesiásticas, académicas, etc. Esta falta de confianza hace surgir en la sociedad movimientos y plataformas de “indignados”, expresión del profundo desencanto y malestar reinante en la sociedad.

Pero el mismo movimiento de los “indignados” puede resbalar y producir insatisfacción. Las ideas mentales producidas en contraposición al malestar suelen generar ideas mentales que no dan respuesta a la serenidad social.

¿Qué nos está pasando? Cada persona se identifica con sus pensamientos, sus ideas, de tal forma que cada una de ellas es la absoluta verdad. Se pierde el sentido de quiénes somos porque nos hemos vinculado a los pensamientos, a las ideas y así proclamamos nuestra pertenencia: yo soy de este partido, de esta religión, de esta plataforma, de este sindicato. Tengo la verdad y los otros son mis contrarios; vemos el espectáculo irrisorio que dan, pero causan unas consecuencias trágicas para la sociedad. Insisto, cuando digo que estamos identificados con los pensamientos quiero expresar que nos hemos convertido en lo que pensamos. Mis pensamientos son mi identidad. Los seres humanos han perdido la profundidad de su ser; no les interesa ver que dentro de ellos existe una dimensión más profunda que el fluir de los pensamientos.

Voces de sabios y místicos anuncian la aparición de una nueva “conciencia” que nos capacite para percibir lo que sucede aquí, dentro de cada uno de nosotros. Este libro es una invitación a entrar en ti.

1 . ALONSO PUIG, MARIO, *Reinvertarse, tu segunda oportunidad*, p. 61-65, Plataforma, Barcelona, 2010.

2 . SIEGEL, R.D., *La solución Mindfulness*, primer capítulo, Desclée De Brouwer, Bilbao, 2011,

[3](#) . FROMM, Erich, *La vida auténtica*, página 165.

[4](#) . SIEGEL, D.J. *Mindsight, la conciencia de la transformación personal*, capítulo 5, Madrid, 2011.

[5](#) . KABAT-ZINN, J., *Mindfulness en la vida diaria*, todo el libro, Barcelona, 2009.

[6](#) . ANDRÉ, CH., *Meditar día a día. 25 lecciones para vivir con Mindfulness*, p. 188-197, Kairós, Barcelona, 2012.

2

# El guijarro

## El instante presente





*“Cuando te sientas tan descansado  
como un guijarro  
que ha llegado al lecho del río,  
es cuando empezarás a descansar de verdad”.*

Thich Nhat Hanh

Visualízate sentada a la orilla de un riachuelo, ves correr el agua juguetona, saltarina entre las piedras; escuchas su susurro incesante mientras sigue su curso sin parar, nada detiene el río. Ahora detente en un punto del río y fija los ojos allí. Observa el fondo del río, su agua parece no moverse; y si te concentras más, contemplas ese remanso de agua, tranquilo, silencioso, que te transmite su misma serenidad.

Entre tus manos tienes un pequeño guijarro, lánzalo hacia ese punto del río y obsérvalo detenidamente. Traspasa el torbellino de las aguas y cae suavemente, lentamente, sin prisas, hasta llegar al fondo y allí, en el poso de arena, encuentra su lugar.

Comparo este símil con el instante presente y así:

- El riachuelo es el curso de la vida.
- Las aguas superficiales, juguetonas, saltarinas, sonoras, son la mente.
- El fondo del río es la profundidad del ser.
- El guijarro es el instante presente.

Como el río, tu vida sigue un curso, naces y mueres. Pero la mayor parte transcurre como las aguas superficiales del río, corriente abajo, las ves pasar dejándote llevar por la mente juguetona y saltarina, chocando de lleno con obstáculos, escuchando tu mente del pasado y tu mente del futuro. Si logras parar, percibirás un remanso del río y su hondura, entonces descubres las aguas tranquilas. Así, poniendo toda tu atención en la profundidad de tu ser descubrirás ese remanso de paz. Coge tu guijarro, el momento presente, lánzalo al río y suavemente descansarás en las apacibles profundidades de tu ser. Estás en el momento presente, gozas del instante presente. Tus idas y venidas, tus inquietudes y temores, tus dificultades y desencantos, descansan en el instante presente.

Practicando la atención plena en el instante presente, uno es más consciente porque se hace consciente. Aprende a vivir el momento con atención plena, desarrolla la comprensión profunda y surgirá la acción con una visión cabal, haciendo llevadero el sufrimiento inútil de la mente.

\* \* \*

A menudo estamos ausentes de nuestra vida: nos hallamos en otra parte. Pero no es el instante presente. Esta incapacidad de vivir el presente se considera en la actualidad un factor agravante de la ansiedad, la depresión y las dificultades para alcanzar la felicidad. La clave para entrar en ti es parar, poniendo toda tu atención en la profundidad de tu ser. Descubrirás ese remanso de paz, el instante presente, ese guijarro que descansa en lo profundo. Meditar es probar, sentir con todo el cuerpo, sin pensar ni hablar, el instante presente. Es muy importante mantener la espalda erguida. *Ahora comienza a seguir la respiración y relaja todos los músculos. Concéntrate en mantener la espalda erguida siguiendo el ritmo respiratorio. Cualquiera otra cosa, déjala pasar. Déjalo pasar todo. Durante ese tiempo debes ser capaz de conseguir un descanso total: la técnica para obtener este descanso radica en dos cosas: vigilar y dejar ir; vigilar la respiración y dejar ir todo lo demás; deja pasar todo e imagínate que eres una piedra arrojada a un río. La piedra pasa a través del agua sin esfuerzo; desapegada de todo, lentamente se va hundiendo hasta alcanzar el fondo, el punto de descanso perfecto.*

*Tú, el orante, eres como ese guijarro que se ha arrojado a sí mismo al río; todo tu centro es la respiración. Y cuando te sientas tan descansado como el guijarro que ha alcanzado el lecho del río, ese será el punto en el que encontrarás tu propio descanso. La alegría y la paz solo son posibles en ese preciso instante y si no las hallas aquí, no las encontrarás en ningún otro lugar.<sup>1</sup>*

La plena consciencia consiste estar presente en la experiencia del momento que estamos viviendo, sin filtro (se acepta lo que llega), sin juicios de valor (esto es bueno o malo), y sin expectativas (no se desea que algo suceda o pase). La plena consciencia es una simple presencia –solo estar aquí–, pero es tan difícil lograrlo... No es una forma de pasividad, ni de aceptación ciega: permite habitar el presente, pero con flexibilidad. Vivir en Mindfulness me permite comprender mejor cómo funciona la mente. Esta intenta pensar en un pensamiento, en otro, en otro, siendo arrollada por una cadena de pensamientos. Así no hay paz, ni puedo ver con claridad las situaciones de la vida.

Cuando te sientes contento contigo mismo, te levantas unos minutos antes, respirando frente a la ventana; por la noche ocupas el tiempo en reflexionar sobre tu jornada. Adoptas la costumbre de reflexionar, con los ojos abiertos, sobre tu vida; de luchar contra la tentación de encadenar las actividades, los pensamientos y demandas. De liberarte de esas cadenas al menos de vez en cuando, para pasar a observar simplemente el instante presente, en lugar de atravesarlo con los ojos de la mente cerrados.

La plena consciencia nos ayuda a saborear la existencia, los buenos momentos. La vida consciente es la vida normal, así de simple. Pero con un puesto de guardia de apertura y sensibilidad. Tendemos a pensar que la vida, la verdadera, la buena, no comienza hasta que no resolvamos todos nuestros problemas. No, ya está aquí, bajo

nuestros problemas e insatisfacciones. En la vida cotidiana, la sabiduría puede consistir por ejemplo, en escuchar y comprender a nuestros interlocutores antes de juzgarlos.

Vivir en Mindfulness es conducir una atención tranquila al instante presente. Nos enseña a abrir los ojos, aquí y ahora. Lo que facilita el acceso a ese mundo del instante presente es la decisión de estar en situación de ser tocado, contactado, golpeado por la vida; se trata de decidirse, de abrir la puerta de nuestra mente a todo lo que está aquí. También se trata de un acto de liberación. De liberación respecto de nuestros pensamientos sobre el futuro o el pasado; el Mindfulness nos devuelve al presente, a la presencia. Necesitamos el pasado y el futuro, necesitamos recuerdos y proyectos. Pero también necesitamos el presente. El pasado importa, el futuro importa. El instante presente no pretende ser superior al pasado o al futuro. El presente es más frágil, hay que protegerlo; hay que darle espacio para existir.

La práctica meditativa favorece dar espacio al presente; por eso nos detenemos, dejamos de hacer, de remover, de agitar; nos apartamos un poco.

La primera etapa en la práctica meditativa es permanecer inmóvil y en silencio el tiempo suficiente para que una especie de quietud envuelva el parloteo de nuestra mente, y ello sin forzar.

A veces hay que esperar mucho; la meditación requiere de tiempo. Y habrá días en los que ni siquiera aparecerá nada. Escandaloso, ¿a que sí? Y anacrónico en nuestra época de promesas de instantaneidad y de resultados garantizados.

Así pues, hemos parado, nos hemos sentado y cerrado los ojos para comprender lo que se siente. Para comprender que hay dos voces: la de la inteligencia (intervenir, actuar, lucidez y esfuerzo...) y la de la experiencia (dejar que la realidad desnuda nos habite e impregne).

Ambos caminos son perfectos, cada uno en su género. Ninguno es superior al otro. Necesitamos ambos, así como mantenerlos afinados y listos para funcionar. Para simplificar digamos que la primera voz es la de la reflexión filosófica y la segunda es la del Mindfulness.

El Mindfulness consiste en aumentar la presencia en el instante presente, en inmovilizarse para impregnarse de él. Es detenerse para entrar en contacto con la experiencia, siempre en movimiento, que estamos viviendo.

Las palabras pueden ayudarnos muchísimo en ciertos momentos. Pero hay otros en los que más vale no decir nada. Observamos la realidad de otro modo: sintiendo y experimentando. El siguiente punto de vista de A. De Mello nos ofrece una nueva perspectiva: *Cuando uno de los discípulos anunció su propósito de enseñar a otros la Verdad, el Maestro le propuso una prueba: Pronuncia un discurso en mi presencia para*

*que yo pueda juzgar si estás preparado. El discurso fue realmente inspirado y al acabar un mendigo se acercó al orador, que se puso en pie y le regaló su capa para edificación de la asamblea. Más tarde le dijo el Maestro: Tus palabras estuvieron llenas de unción, hijo mío, pero aún no estás preparado. ¿Por qué?, preguntó desilusionado el discípulo. Por dos razones: porque no has dado al mendigo la oportunidad de expresar sus necesidades y porque no has superado el deseo de impresionar a los demás con tu virtud.*

El Mindfulness nos enseña que la experiencia es tan importante como el saber. Leer acerca del Mindfulness no es lo mismo que practicarlo.

La experiencia, como vía de acceso a la realidad, no sustituye al saber, la razón o la inteligencia, sino que los completa. Y no hay nada más simple que la experiencia, basta con dedicarle algo de tiempo. No hay más que parar para probar. Para mirar, escuchar y sentir, es necesario suspender nuestros actos, hacedlo. Dejad de leer, cerrad los ojos y sed conscientes. Observad de qué se compone nuestra experiencia, aquí y ahora. Ahora mismo, durante un minuto. Nadie, absolutamente nadie, puede hacerlo en vuestro lugar. Y nadie, absolutamente nadie, puede tampoco meditar en vuestro lugar. Cerrad los ojos. Y lo que señala A. De Mello es bien cierto: *Cuando llegaba un nuevo discípulo, este era el “catecismo” a que solía someterle el Maestro. ¿Sabes quién es la única persona que no habrá de abandonarte jamás en tu vida? ¿Quién? Tú. ¿Y sabes quién tiene la respuesta a cualquier pregunta que puedas hacerte? ¿Quién? Tú. ¿Y puedes adivinar quién tiene la solución a todos y cada uno de tus problemas? Me rindo... Tú.*

Ahora ponte en contacto con tu respiración, ella te conducirá a tu buen lugar, ahí donde guardas todos los recursos que necesitas para hacer lo que quieras. Con tus recursos cambiarás cualquier cosa: son tu capacidad de ver y de oír, de tocar, de saborear y de oler, de sentir y de pensar, de moverte y hablar y, sobre todo, de escoger lo que para ti es bueno en un momento dado. En ese buen lugar, tu espacio íntimo, puedes dirigir tu mirada a las cosas que deseas y darte permiso para obtenerlas. Ahora sientes que algo te atrae, algo que quieres, hacer algo nuevo, buscar una nueva manera de ser. Lo puedes llevar a cabo gracias a tus recursos, porque te amas y porque recibes fuerza de Dios. Ve al hogar de ese tesoro que habita en lo profundo de ti y toma conciencia de tus recursos. Ellos te llevarán a cualquier sitio. No tengas miedo de escoger. Cierto, cualquier elección que tú hagas descarta otras que podías haber hecho. Tu capacidad de elegir te mantiene en pie para mirar cara a cara lo que te rodea. Cada decisión es un acto creativo. Ir hacia adelante puede ser un maravilloso viaje hacia lo desconocido, algo que puedes hacer sintiéndote seguro gracias a tus recursos.

Vivir es vivir el instante presente. Hacerse regularmente presente a la riqueza de nuestros instantes de vida es vivirnos. Lo sabemos, claro, y lo hemos leído y escuchado;

incluso lo hemos pensado. Pero todo eso no es más que cháchara: ¡ahora hay que ponerse manos a la obra! Nada sustituye a la experiencia del instante presente.

*Solemos tener una visión del instante presente como fraccionado; así, una parte de ese instante, de ese tiempo, lo reservo para mi hijo, ayudándole en los deberes, leyéndole cuentos o bañándole. Otra parte de ese mi tiempo e instante presente lo reservo para mi mujer, haciéndole la compra, hablando con ella cuando los niños están en la cama. Los instantes que sobran los consideraba como míos; podía leer, escribir y pasear. También otra parte de mis instantes, de mi tiempo, lo reservaba para mi trabajo en la oficina. Pero se trata de no volver a fraccionar el tiempo; considerar el tiempo que paso con mi hijo y con mi mujer como el mío propio. Cuando ayudo a mi hijo con sus deberes procuro desechar el pensamiento de que “este es el rato que le reservo a mi hijo y luego tendré un rato para mí”. De esta manera el rato para él es mi propio tiempo. Lo mismo con mi mujer. Y lo más notable es que ahora tengo tiempo ilimitado para mí.*

*Dedico a cada instante presente mi atención plena. Incluso cuando estoy fregando los platos, pues uno debe estar solamente fregando los platos, lo cual quiere decir completamente atento al hecho de que se está fregando.*

*El hecho de que yo esté aquí lavando los platos es una realidad maravillosa, porque estoy siendo totalmente yo mismo, siguiendo mi respiración, consciente de mi presencia y consciente de mis pensamientos y acciones.*

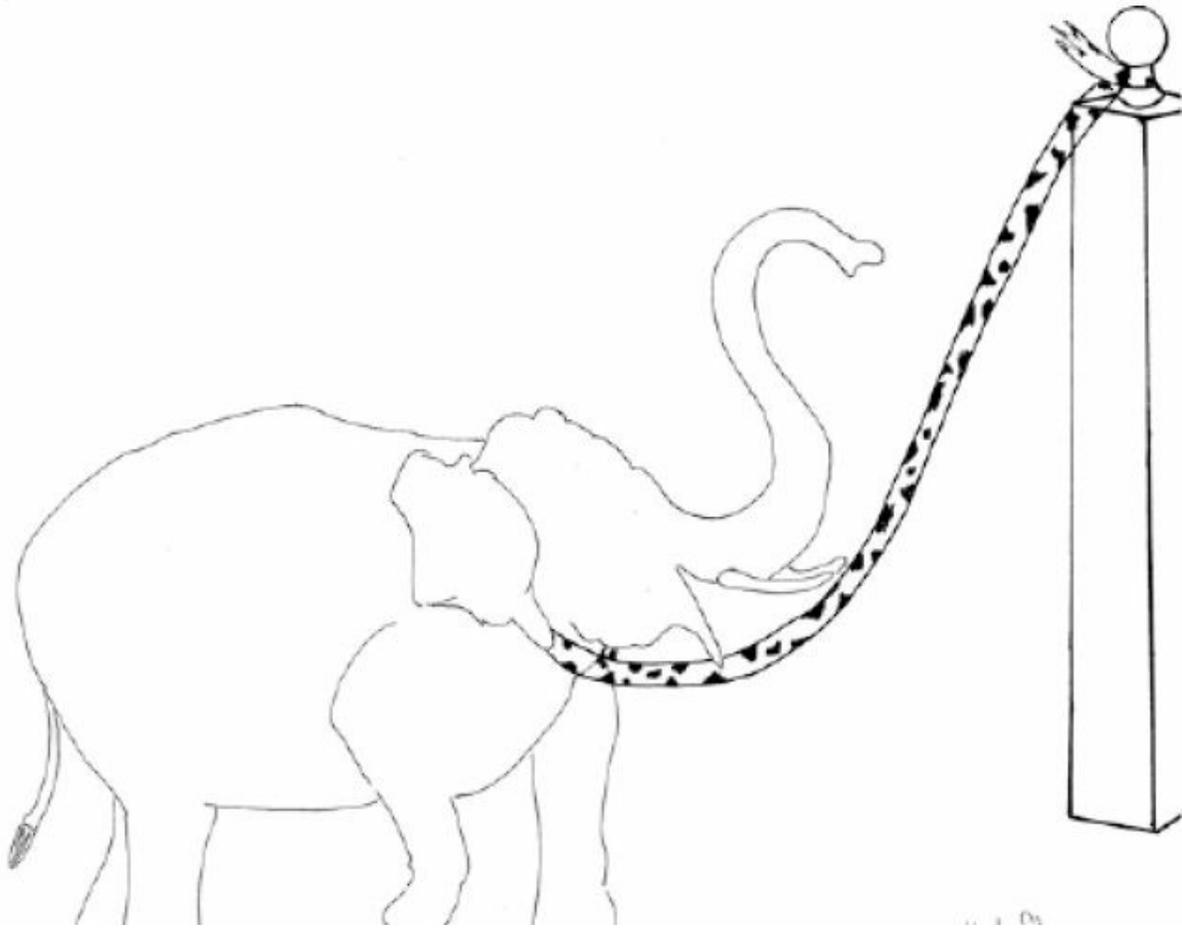
*Si mientras lavamos los platos solamente estamos pensando en la taza de café que nos aguarda o en cualquier cosa que pertenezca al futuro, entonces no estamos fregando los platos, y lo que es más, no estamos vivos durante el tiempo que tratamos de hacerlo, somos incapaces de apreciar el milagro de la vida mientras permanecemos fregando los platos. Si no podemos fregar los platos, lo más seguro es que tampoco podamos disfrutar nuestro café porque estaremos pensando en otras cosas. De ese modo seremos incapaces de vivir un solo momento de nuestra vida.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> . THICH NHAT HANH, *Lograr el milagro de estar atento*, p. 49-50, Madrid, 2006.

<sup>2</sup> . THICH NHAT HANH, *Lograr el milagro de estar atento*, p. 25, Madrid, 2006.



# El poste Respirar





*El árbol cultivado y guardado, con el beneficio de su dueño,  
da la fruta en el tiempo que de él se espera.*

San Juan de la Cruz

Te presento tres elementos: un poste, una soga y un elefante. ¿Para qué? Vamos a domar un elefante. Visualiza la escena. Un elefante enorme no sabe convivir con la manada; es furioso, agresivo, machaca a su especie, es un elefante rebelde. Surge la necesidad de liberarlo de tales comportamientos. Hay que domarlo. Para ello lo sujetamos con una soga a un poste bien arraigado al suelo. El indómito elefante se enfrenta a un palo pero es incapaz de doblarlo, tira de la soga, se revuelve, da vueltas y vueltas, cae, ataca una y otra vez. El poste sigue impassible; la soga aprieta o afloja y el elefante, derrotado, se da por vencido. Vuelve dócil a la manada, integrándose totalmente en ella.

Con esta visualización represento:

- Al elefante como la mente.
- La soga es la atención.
- El poste es la respiración.

La mente, como el elefante indomable, acampa a sus anchas; cree ser dueña y dominar su territorio, no conoce límites y quiere controlar al ser que la ha engrandecido. Cuando el hombre se ve abordado por la gran cadena de pensamientos mentales y su vida es arrastrada por sufrimientos inútiles, necesita sujetar la soga al elefante, poner atención a la mente. La soga bien trenzada seguirá los movimientos compulsivos del elefante hasta controlarlos. Practicar el Mindfulness es un medio para sujetar la mente. El poste confiere a la soga seguridad y constancia para la doma del elefante.

La respiración es el soporte básico para aquietar la mente en la meditación. Respirar no supone ningún esfuerzo. Es un poste anclado en tierra firme. Fluye sin pedirte permiso. Pero de ti depende controlar tus pensamientos.

Párate un momento y siente la respiración. Entra el aire y sale el aire. ¿Pero cómo lo hace?

Agitadamente, apenas le doy tiempo hacer su recorrido de subir y bajar, tu atención está en otra historia, eres inconsciente al respirar.

Pausadamente, pero no percibes el aire que entra y sale, tu atención está aflojando la soga al elefante, eres inconsciente al respirar.

¿Entonces cómo puedo domar al elefante?

Toma conciencia del cuerpo, tu gran aliado. Pon atención a la acción, solo a la acción que realices. Respira con atención plena, tu intención está en sentir el aire que entra y el que sale. Si llega un pensamiento no te asustes, porque vendrá otro y otro; solo déjale estar, acógelo suavemente y vuelve a la respiración. Respirar aquietta tu mente.

¡Esto es muy difícil de conseguir en la vida diaria!

Pues si te soy sincera, sí es difícil, porque somos inconscientes al hecho de respirar y al de hacer. No estamos en el instante presente.

Diariamente suelo y sueles hacer muchas acciones y respirar miles de veces. ¿Puedes decirme en cuantas has estado presente? Posiblemente me contestarás que muy pocas veces. A mí me ocurre también; pero no pierdo la esperanza, porque sé que eso es lo que quiere la mente. Yo te animo a la práctica meditativa basada en la atención plena, empezando por aprender a ser consciente de tu respiración, sin hacer nada más, solo respirar, aunque emplees cinco minutos; pero la perseverancia y la paciencia harán aumentar tu interés por practicar más. Luego, paulatinamente, entrarás en el ámbito de la acción cotidiana, como el estar conscientemente caminando, saborear conscientemente las comidas, escuchar conscientemente al otro, barrer conscientemente el suelo, lavar conscientemente los platos...

Ser consciente es tomar conciencia de ti, es domar al elefante, es entrar en ti.

\* \* \*

Cuando empiezas la meditación enfocas una atención total a la respiración para adquirir un cierto grado de concentración.

Se trata de mantenerse en el momento presente y lo que siempre está presente es la respiración. Centra tu atención en los orificios nasales y nota la sensación del aire que entra y sale. Si tu atención es plena percibes dos breves pausas: una al final de la inhalación y otra al final de la exhalación. Pausas breves y llenas de silencio. Silente a todo y a nada.

Intenta no verbalizar ni conceptualizar nada; simplemente escucha la respiración que entra y la que sale. Cuando fijas tu atención en la respiración, ignora cualquier pensamiento, recuerdo, sonido, imagen, etc., y enfoca tu atención exclusivamente en la respiración, nada más.

A pesar de este esfuerzo realizado notarás que te distraes, recordando algún

acontecimiento del pasado o programando actividades a realizar en el futuro próximo. Tan pronto como te des cuenta de que no prestas atención a la respiración, intenta regresar a ella y áncala allí. Seguro que más tarde te encontrarás pensando, por ejemplo, cómo pagar tus deudas; en cuanto notes que estás en tu mente, intenta regresar a la respiración. Así pues, el modo de enfocar la atención es mediante la respiración.

Hay una diferencia entre estar consciente de un pensamiento y pensar un pensamiento. Un pensamiento del que estamos conscientes con atención plena es una sensación de distanciamiento entre el pensamiento y la conciencia que lo observa. Se origina levemente, como si fuera una nube, y desaparece sin dar espacio a otro pensamiento. Cuando estás pensando un pensamiento habrás percibido que este te absorbe y toma control de tu conciencia; por naturaleza es obsesivo y conduce directa e inmediatamente a otro pensamiento en la cadena mental. Es como una película, sin ningún espacio entre pensamiento y pensamiento.

Tú mismo te habrás dado cuenta de lo extremadamente sutil y difícil que resulta diferenciar entre estar atento a un pensamiento y pensar un pensamiento. La concentración es una de las herramientas indispensables para percibir esa diferencia: disminuye la unidad del proceso de pensamiento y acelera la atención que lo observa; utilizamos la respiración como nuestro objeto de atención.

El siguiente ejemplo gráfico puede ilustrar esto que estamos desarrollando. La meditación se asemeja con la doma de un elefante salvaje. Este representa nuestra mente salvajemente activa; la cuerda es la atención y el poste representa nuestro objeto de meditación: la respiración. La meditación doma la mente.

Empieza el día atendiendo a la respiración, tratando a la inspiración y exhalación con amabilidad. Porque tú eres un jardinero que cuidas tu jardín; cuando reconoces que te sientes irritado, deprimido, puedes decirte: “querido, estoy aquí para tí”. Abraza tiernamente tus emociones negativas y repite: “querido, sé que estás aquí y voy a cuidar de tí”. Si tu respiración genera tranquilidad, esta impregnará tu cuerpo y tu mente.

Podemos hacernos la siguiente pregunta: ¿por qué escoger la respiración como objeto de meditación, por qué no algo un poco más interesante? Porque la respiración es común a todos los seres humanos, va con nosotros adonde vayamos, siempre está disponible desde el nacimiento hasta la muerte y no cuesta nada. En definitiva, la respiración es un proceso no conceptual que puede ser experimentado sin necesidad de pensamiento. La respiración es un fenómeno común a los seres vivos. La práctica del ejercicio respiratorio nos vincula con los otros seres vivos y muestra nuestra conexión con la vida misma. Y la respiración es un proceso que se desarrolla en el presente, ocurre en el aquí y ahora.

El primer paso para atizar la respiración como objeto de meditación es utilizarla; para

ello buscamos las sensaciones físicas del aire que entra y sale por las fosas nasales.

No hagas el intento de controlar la respiración, solo atiende el movimiento espontáneo de la respiración, sin tratar de regularlo o enfatizarlo de ninguna manera... Deja que la respiración se mueva de manera natural.

Las distracciones mentales sucederán frecuentemente; cuenta con ello y regresa a tu respiración las veces que sea necesario.

Al iniciarte en la práctica meditativa aparecerán dificultades. Tu mente fabricará continuos pensamientos y harán que te distraigas; no olvides que tu mente revoloteará como si fuera un avispón desesperado; no te preocupes si se altera por ello. Solamente observa el hecho de que has estado pensando, soñando despierto, preocupándote, o lo que sea. Entonces, de manera delicada pero firme, sin enojarte o juzgarte mal por haberte distraído, retorna a la mera sensación física de la respiración. Hazlo la vez siguiente, y la siguiente, y la siguiente. Más de una vez habrás comprobado que tu mente está fuera de control; como si viviera con piloto automático. Cuando notes que has caído en un estado de mente pensante regístralo y lleva tu atención a la respiración. Observa las sensaciones físicas de la inhalación y la exhalación.

En la práctica meditativa no te apresures; no te fijes metas ni pienses en tus problemas, procura dejarlos de lado.

Podríamos decir que la meditación equivale a una tregua, tras la cual intentarás tratar esas dificultades empleando la energía y la frescura mentales que adquiriste durante la meditación.

Intenta no ser exigente contigo mismo en la meditación; solo estás tratando de seguir tu respiración continuamente y sin interrupción.

Insisto en que la atención a la respiración es la conciencia del tiempo presente; cuando lo haces correctamente estás consciente de lo que sucede en el presente, no miras hacia atrás ni hacia delante.

El cultivo de la atención plena que tiene por objeto la respiración produce un milagro: “estás aquí”; eres “presencia”. Para amar hay que estar aquí. Basta para ello con dejar de pensar, de planificar y empezar a respirar plenamente; vuelve a ti, concéntrate en la respiración y sonríe.

Hay personas a tu alrededor que se hallan consumidas por su pasado, aterradas por su futuro; estas personas no están vivas. Gracias a la respiración tienes una cita con la vida, con el Reino de Dios, que está en tu interior. El fundamento de la práctica meditativa consiste en “estar aquí”. “Estoy aquí”, presente, para mi respiración, para mi cuerpo, para mis problemas, para mi sufrimiento; para estar disponible a un encuentro con Dios;

es decir, “que estoy aquí para ti”.

Descartes decía: “pienso, luego existo”. Pero bien podríamos decir: “pienso, luego no existo”, porque cuando nos perdemos en nuestros pensamientos no estamos realmente aquí. Para estar realmente presente, nuestro pensamiento debe detenerse. Al prestar una atención plena a la respiración dejas de pensar en el pasado, en el futuro, en tu sufrimiento, en tus planes, etc. Y empiezas a estar realmente aquí, con el cuerpo y la mente unidos.

En el ahora nos daremos cuenta de nuestra respiración, de nuestras sensaciones corporales. Respirar es el puente que conecta la vida con la conciencia, que une el cuerpo con los pensamientos.

*Ahora estamos paseando diez minutos por el bosque, observando mi respiración y manteniendo mi atención plena, me siento refrescado y renovado. De esta manera puedo de verdad entrar en comunión con todo lo que me rodea. Si a tu lado camina un amigo sin hablar, pero atento también a su respiración, puedes seguir sin ninguna dificultad con tu atención mental. Pero si el amigo que camina a tu lado comienza a hacerte preguntas, tu concentración mental ya resulta un poco más difícil. Si interiormente piensas: “Desearía que este sujeto dejara de preguntarme, así podría concentrarme”, ya has perdido tu atención mental. Pero en lugar de eso puedes pensar: “Si él desea hacer preguntas, contestaré, pero continuaré con mi atención plena, atento al hecho de que estamos caminando juntos por el bosque, atento a las preguntas que él haga y a las respuestas que yo le dé. Puedo continuar con la vigilancia de mi respiración”.<sup>1</sup>*

La respiración es el medio más potente para conectar con el instante presente. La respiración está siempre presente y siempre en movimiento; la respiración es la vida.

Es posible sosegarla mediante la respiración. No controlándola, sino conectándose humildemente con ella y acompañándola con suavidad.

La respiración está siempre ahí, con nosotros. Como un recurso siempre disponible para hacernos conscientes, para unirnos al instante presente observando los movimientos de la respiración en todo el cuerpo sin intentar modificarlos.

La respiración es el ancla del Mindfulness, que nos ayuda a vivir el instante presente. La respiración es como una amiga siempre disponible. Nos centramos en la respiración de la misma manera que pedimos a un amigo que esté a nuestro lado para afrontar una prueba o dificultad.

Empieza por respirar. A continuación todo resultará más claro. Respirar no transforma la realidad, pero respirar sí que transforma la experiencia que se tiene de la realidad.

Hacerse consciente de la propia respiración reporta enormes beneficios. Vale la pena prestarle atención. Cuando nos sentimos felices y también cuando somos desgraciados. Sin esperar nada. No hay que pedirle a la respiración que solucione nuestros problemas pero es necesario comprender que, cuando no alcanzamos a resolverlos, vale mil veces más la pena prestar atención a la respiración que rumiar obsesivamente sobre esos problemas.

El Mindfulness me dispone a percibir mi espacio de quietud, entro en mi verdadero yo; allí experimento que Dios está en mí; soy una imagen única de Dios.

La condición previa para experimentar corporalmente el amor de Dios es que me abandone totalmente a mi respiración.

El místico persa YALAL AD-DIN-RUMI describió de manera maravillosa en el siglo XIII cómo Dios, en nuestra respiración, nos llena del perfume de su amor.

*¡Oh Dios grande!,  
mi alma con la tuya se ha mezclado,  
como el agua con el vino.  
¿Quién puede separar el vino del agua?  
¿Quién, a ti y a mí, de nuestra unión?  
Tú te has convertido en mi yo más grande:  
ya no quiero volver a ser el pequeño yo.  
Tú has aceptado mi esencia.  
¿No debería yo aceptar la tuya?  
Me has aceptado para la eternidad  
de manera que yo no pueda negarte por la eternidad.  
Ha penetrado en mí tu aroma de amor,  
y ya no abandona mi médula.  
Como una flauta permanezco entre tus labios,  
y como un laúd sobre tu regazo.  
¡Sopla! Y yo emitiré suspiros.  
¡Toca! y yo vibraré en llantos.  
Tú, aliento de mi corazón”.*<sup>2</sup>

Si me abandono a mi respiración tan atentamente como lo recomienda este texto, en cada inspiración podré sentir cómo me impregna el amor de Dios, cómo se hace indistinguiblemente uno conmigo; podré sentir que dicho amor corre a través de todos los poros de mi cuerpo, no hay nada en mí que no esté tocado por el “perfume de amor de Dios”.

- [1](#) . THICH NHAT HANH, *Lograr el milagro de estar atento*, p. 34, Madrid, 2006.
- [2](#) . A. GRÜN; *El espacio interior*, Desclée De Brouwer, Bilbao, 2012. p. 63



# La peonza

## Habitar el cuerpo



*Mayte Flores*



*“La peonza da vueltas sin parar, y cuando pierde impulso cae en picado y quieta en tierra queda”.*

Todo ser humano, desde su concepción, posee unas posibilidades físicas, sensoriales, emocionales, cognitivas, sociales, espirituales. Y a través de su vida y con total libertad proyectará unas más que otras.

Posiblemente esta proyección contenga interferencias ajenas al propio sujeto, el cual no puede desarrollar su plena adaptación. Pero hay “algo” que envía claves al ser humano para poder vivir conscientemente todas las posibilidades.

Piensa en estas claves ¿de dónde provienen? ¿de mis conocimientos? ¿de mis pensamientos? ¿de mis creencias? ¿de un buen consejero? ¿de leyes físicas, químicas? ¿de comportamientos sociales, psíquicos, culturales, religiosos? Piensa, piensa...

No hay respuesta.

Se dice que el cuerpo humano es una “máquina perfecta”. Funciona por sí mismo, comunicándose y relacionándose cada átomo, cada molécula, cada órgano y al mismo tiempo con entera autonomía.

Yo sé que tengo un cuerpo. ¿Cuántas veces me paro un momento a contemplar esta masa corpórea que me envuelve? Pocas veces, por no decir nunca. Sí me detengo cuando surge una necesidad: tengo hambre, me duele la cabeza, siento hormigueo en los pies... El dolor, el malestar físico nos pone en “alerta”. Sin embargo, cuando la máquina funciona apenas le presto atención excepto cuando la imagen superficial no me gusta y busco remedios dominados por la apariencia.

¿Qué pasaría si nuestro cuerpo no reaccionara ante circunstancias adversas o placenteras? Sencillamente perderíamos la sensibilidad y responderíamos como robots.

Detenemos a observar plácidamente la maravilla incondicional de nuestro cuerpo, cómo son sus movimientos, su textura, la respiración que entra y sale, el latido del corazón, el granito que sale en la piel, los huesos que nos sostienen, el parpadeo de los ojos, la sangre circulando por venas y arterias, y si te concentras más incluso podrás percibir las células y moléculas que lo conforman. Con esto te quiero decir que si dedicas un tiempo a observar con atención plena tu cuerpo, estás viviendo tu momento presente; dejando apegos del pasado y anhelos de futuro, estás abriendo una puerta para entrar en ti.

Por desgracia, este acceso de entrada a mi ser, este cuerpo que poseo, que es mío, pasa totalmente desapercibido. No sabemos, no queremos detenemos y contemplar esta máquina perfecta.

Maltrato, menosprecio mi cuerpo cuando me miro en el espejo.

¡Estoy gorda! ¡Estoy flaca! Comeré menos, comeré más.

¡Tengo la nariz larga! ¡Tengo la nariz corta! Que me quiten, que me pongan...

El aspecto físico es actualmente el principal protagonista del rodaje de nuestras películas. Vivimos con la moda que alguien ha inventado. Machacamos los cuerpos en millares de gimnasios para moldear superficialmente la figura. Nos hacemos adictos a sustancias, alimentos, ocios, etc., para evadir nuestras preocupaciones. En una palabra estamos siempre descontentos con lo que vemos con nuestros ojos superficiales.

Nos convertimos en “peonzas”, dando vueltas y vueltas al son del que nos maneja y cuando pierde fuerza caemos y nos quedamos paralizados.

De joven me diagnosticaron lupus, que me afectaba a la piel, sobre todo al rostro. Los tratamientos eran severos, con cortisona y antipalúdicos durante años. El tratamiento no mejoraba para nada mi aspecto, pero sí perjudicaba a otras partes del cuerpo. Mi obsesión era cubrir las huellas del lupus. No salía de casa sin pasar la brocha. Cada día al levantarme, automáticamente preparaba mi máscara. Pasaban los años y con ellos cubría capa tras capa mi interior. Como Gandhi, yo también tengo tres enemigos. Mi enemigo favorito es el espejo, con él puedo pactar. Mi segundo enemigo es salir a la calle, ese es más complicado. Pero el más formidable es Mercedes, con ella tengo poca influencia.

Todo esto implicaba un deterioro físico, emocional, social y espiritual. Todas mis posibilidades estaban atadas al lupus. Sobrevivía manteniendo todas mis fuerzas en programar y hacer.

Gran parte de mi existencia ha estado dominada negativamente por los aspectos corporales, emocionales, sociales; cargando miedos, preocupaciones, ansiedad y, lo que es peor, no comprendiendo para aceptar la realidad.

Hoy tengo otra perspectiva de mi lupus, convivo con él, con mi amiga la ansiedad, con paz y serenidad. Me apoyo en la observación con plena atención de mi cuerpo. Ya no es una carga pesada”.

\* \* \*

Mi hermana es un testigo formidable de estar en el Ser; es la puerta de entrada a la paz, a la compasión y a la aceptación; ahí se vive la fragilidad con amor y dolor.

Si me sitúo en peonza, movimiento de dar vueltas y vueltas, sin ton ni son, como un ser alejado de su experiencia interior, llegaré al derrumbamiento. La vida se hace

insoponible. Mi hermana ha sabido vivir su fragilidad, ha ido poco a poco habitando en su propio cuerpo porque encontró en sí un espacio profundo e interior donde descansar y encontrar calma. Sin dejar de ser atendida por grandes especialistas, mi hermana ha seguido adelante porque percibió que era Presencia, espacio sagrado, capaz de acoger su cuerpo frágil.

Todos somos frágiles, nuestras carencias están ahí; yo mismo he vivido durante años pendiente de dar vueltas según el dictado de los demás; eso producía frustración cuando no era reconocido. La práctica meditativa me despertó a mi Ser, que es fuente de crecimiento.

Cuando tu cuerpo está fatigado, la cabeza se desordena: te vuelves irritable, pesimista, tus preocupaciones se extienden y aumentan, todo te molesta y agrede. No es fácil vivir en un cuerpo humano pero, afortunadamente, estamos dotados de las facultades humanas de la consciencia y la compasión.

El primer paso para estar cómodo en el cuerpo es prestarle atención. Tenemos que conocer lo que nos aflige. Así podremos respetar las necesidades del cuerpo, como caminar, parar, sentir, etc.

Un buen estado corporal facilita el buen funcionamiento mental.

El Mindfulness es un tipo especial de consciencia que nos permite mantenernos anclados a salvo en nuestro cuerpo cuando las condiciones se vuelven difíciles. El Mindfulness reposa especialmente sobre una respetuosa experiencia de las sensaciones corporales, conectamos con el cuerpo prestándole consciencia y atención.

Cuando nos perdemos en nuestros pensamientos, cuando nos sentimos confusos, el cuerpo no miente. Tanto el cuerpo como la mente son indisociables; en general se cree que la mente debe ser más fuerte que el cuerpo. Son dos realidades diferentes, pero estrechamente relacionadas.

Aprender a prestar atención a nuestras sensaciones corporales nos permite sentir si nuestra alma está en equilibrio o en desequilibrio.

El objetivo de la meditación no es únicamente relajarnos, sino ser conscientes de lo que sucede en nosotros. Pues cuando se beneficia al cuerpo, se está beneficiando a la salud integral del ser humano. En el Mindfulness se pasa revista de manera regular a todas las partes del cuerpo, tranquila y suavemente; y si nuestro cuerpo está enfermo le ofrecemos, aquí y ahora, atención, estima, espacio y afecto, con la intención de que este cuerpo, a través de la aceptación, se pacifique y permita así sintonizar con uno mismo.

*Meditación de escaneo corporal.*

*Comenzaremos con unos minutos de meditación en la respiración, reparando en la sensación ascendente-descendente de la barriga en cada respiración. A continuación, dirigiremos la atención a la sensación del contacto con la silla y el suelo, si estamos sentados. Dejaremos la respiración en un segundo plano mientras reparamos en las sensaciones complejas fruto de apoyar nuestro cuerpo mientras la gravedad tira de él suavemente hacia abajo.*

*Una vez que sintamos el cuerpo en el espacio, dirigiremos la atención hacia los dedos de un pie. Repararemos en todas las sensaciones que procedan de estos dedos. Observaremos si nos parecen calientes o fríos, relajados o tensos. Intentaremos crear una actitud de interés o curiosidad respecto de estas sensaciones, observando cómo cambian sutilmente con cada momento que pasa. Si en determinado punto notáramos que la mente se ha enfrascado en algún pensamiento concreto, la retrotraeremos suavemente a las sensaciones que notamos en los dedos de los pies. Dejaremos que la atención permanezca en los dedos de los pies durante varias respiraciones, o hasta que los pies sientan que les estamos prestando plena atención.*

*A continuación dirigiremos la atención a la parte superior del mismo pie. Sintamos todas las sensaciones que se dan aquí. Si en determinado punto notáramos que la mente se ha enfrascado en algún pensamiento concreto, la retrotraeremos suavemente a las sensaciones que notamos en la parte superior del pie. Dejaremos que la atención permanezca con estas sensaciones a lo largo de varias respiraciones, o hasta que sientan que les estamos prestando plena atención.*

*Llevaremos la atención al tobillo, pantorrilla, espinilla, muslo e ingule de la misma pierna.*

*Después podemos seguir por barriga, pecho y cuello, a continuación glúteos y, finalmente, espalda inferior, media y superior. Los brazos se pueden explorar igual que las piernas, empezando por los dedos de una mano, siguiendo por la palma y dorso de la mano, y luego muñeca, antebrazo, brazo y hombros. Finalmente, llevaremos la atención a la parte anterior y posterior del cuello, a la barbilla, boca, pómulos, nariz y ojos y, después, a la frente, orejas y finalmente a la parte superior y posterior de la cabeza.*

*Con este ejercicio intentaremos fomentar una actitud de curiosidad, interés e investigación hacia todas las sensaciones que afluayan a la conciencia. También practicaremos la aceptación de cualquier cosa que descubramos, ya sea una sensación agradable o desagradable. Como en otras formas de meditación, siempre que notemos que la mente se aleja de la zona concreta que estamos explorando, conviene hacerla volver de una manera parecida a como si estuviéramos amaestrando un cachorro.<sup>1</sup>*

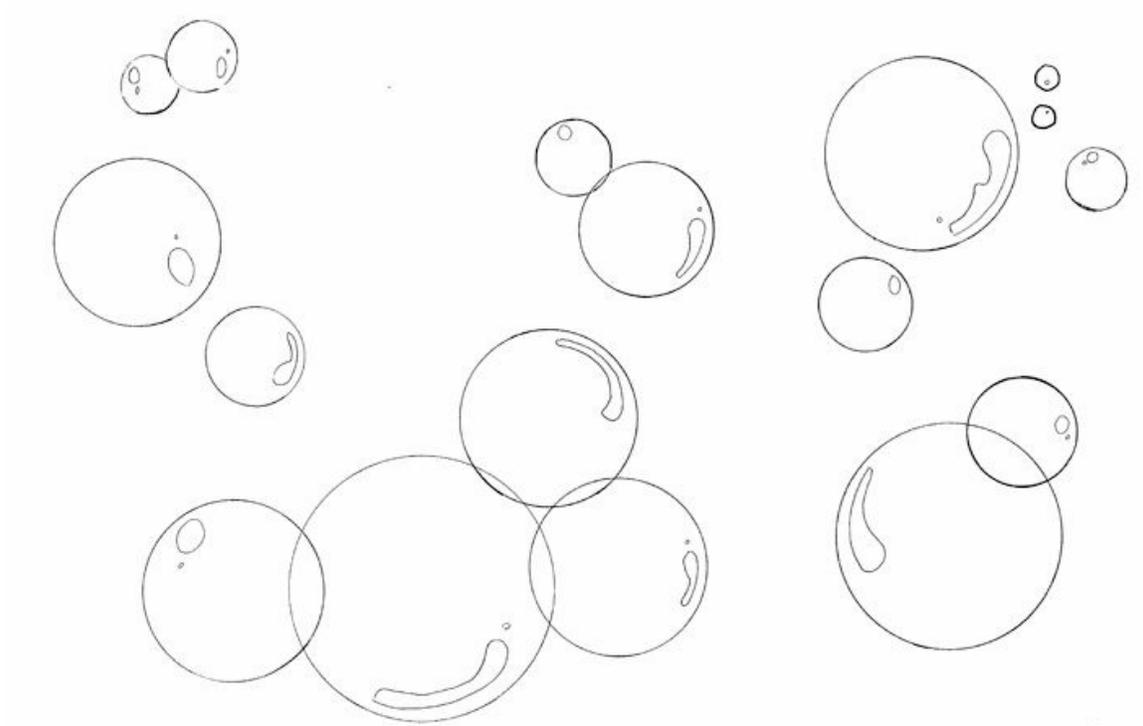
Esta práctica meditativa te hace fuerte, relaja tu cuerpo, te permite respirar. Respirar no requiere esfuerzo. Si logras que tu cuerpo sea receptivo se relajará y hará posible que respires bien. No está de más recordar que nuestro cuerpo funciona mejor cuando reposa. Al concentrarte en tu cuerpo descubres los lugares donde hay tensión. Tal vez podrás ver el mensaje de tensión que te manda tu cuerpo para decirte que en algún lugar tienes un nudo que desatar. Así, la tensión en cualquier parte de tu cuerpo es un grito que pide ayuda. Reconócelo, obsérvalo, sea que venga de los dedos de tus pies o de tus rodillas, de tu nuca o de cualquier otro lugar. Valora este mensaje y sobre todo agradece el hecho de escuchar tu cuerpo y lo que tu cuerpo te puede informar. Ahora sumérgete en ti mismo y envíate un mensaje de aprecio; uno que te permita ser consciente de aquello que verdaderamente aprecias, como es tu fuerza vital, tu pureza, tu divinidad, tu hermosa humanidad. Eres el pastor de tu ser, alguien que día a día aprende a escucharse. Ahora entra en contacto con tu respiración y nuevamente percibe que solo con respirar haces que tu cuerpo sea receptivo. Tú eres quien agita las tensiones dentro de tu cuerpo. A ti te corresponde desatarlas y amarlas. Concéntrate en respirar, ese proceso que lleva ingredientes maravillosos a tu cuerpo es la fuerza de estar centrado. Puedes ahora recordar algún incidente en el que sentiste tensión o culpa por algo que hiciste. Puede que recuerdes esa tensión, y al hacerlo darte cuenta de que eres capaz de respirar, de centrarte, de enviarte un mensaje de aprecio y de observar cómo se escurre, desaparece la tensión. Espero que este proceso te sea ya familiar. Espero que suceda muchas, muchas veces más; que puedas reconocer la tensión cuando está presente, apreciar lo que te ofrece y dejar que se debilite tu tensión. Y ahora, muévete hacia un rincón profundo dentro de ti y envíate un mensaje de amor.

1 . SIEGEL, R.D., *La solución Mindfulness*, capítulo 3, Bilbao 2011.



# Las pompas de jabón

## Observar los pensamientos



Marta Sola



*“¡Todos los días soy yo,  
Pero qué pocos días soy yo!”.*

Juan Ramón Jiménez

*El jabón necesita agua, el agua necesita aire.  
Y el aire dibuja las pompas grandes, pequeñas;  
se elevan juguetonas;  
desaparece agua, aire y vuelve a ser jabón.  
Las sensaciones son como pompas de jabón.*

Visualiza las materias necesarias para hacer pompas. Primero tenemos el jabón; esta barra de jabón es dura, compacta. Lo mezclamos con agua y se vuelve escurridizo y pegajoso. Si seguimos diluyéndolo con más agua desaparece la forma del jabón, pero su esencia sigue estando ahí. Nos falta el tercer ingrediente, el aire. Visualízate soplando y obtendrás bolas volátiles, cuanto más aire fluya más pompas formarás; y serán brillantes, unas grandes, otras pequeñas, algunas se elevarán muy arriba, otras se quedarán a ras de suelo. Pero fíjate, son muy frágiles y nada duraderas. Al mínimo roce se deshacen y vuelve a ser jabón.

El jabón, en este símil, representa los sentidos: vemos, oímos, tocamos, olemos y gustamos. Los sentidos del cuerpo son puramente físicos. Su función es detectar a través de sus órganos una percepción y trasladarla al cerebro. Están siempre atentos y dispuestos. Más aún, si uno de ellos presentase una deficiencia, el resto de los sentidos desarrollaría esa carencia.

El agua representa lo que los sentidos perciben del exterior y según la percepción las pompas tomarán diversas formas.

El aire, en este caso, es el impulso que reciben los sentidos para transformar las percepciones en sensaciones, pensamientos, sentimientos, mente.

Vamos a detenernos en el agua, que simboliza la percepción sensorial.

Mis ojos detectan una mariposa que vuela de flor en flor; o un mosquito que me pica la piel.

Mis oídos captan el sonido acompasado y rítmico de las olas del mar, o el ruido estridente de un trueno.

Mi lengua detecta el sabor de un rico pastel, o el gusto agrio de una gota de vinagre.

Mis manos captan el pelo suave de un gatito, o el arañazo del gatito en mi piel.

Mi nariz detecta el olor de la tierra húmeda después de la lluvia, o el olor en una

pocilga.

¿Reacciono igual?

Con razón me dirás ¡vaya ejemplos tan contradictorios que has puesto!

Efectivamente, eso tan sencillo de reconocer es la percepción sensitiva. Es percibir el exterior y transformarlo en agradable o desagradable. Y más te diré, solo con leer estos ejemplos tu percepción se declina por uno u otro.

Vamos a hacer pompas de jabón y con ellas nos adentraremos en el mundo de las sensaciones.

Las sensaciones surgen de las percepciones. Si percibes objetos que te son maravillosos, tus sensaciones serán maravillosas. Por el contrario, si no son de tu agrado serán sensaciones desagradables. Entonces interviene tu pensamiento ¡esto es bueno! ¡esto es malo! ¡esto me conviene! ¡esto me da miedo!... Y, así, vas clasificando tus pensamientos conforme a las sensaciones recibidas. Tu mente se recrea en los pensamientos que le vas enviando, los registra y haces que tu mente se identifique en los pensamientos que tú percibes a través de los sentidos.

Así como la fuerza del aire impulsa el agua jabonosa a crear pompas, los pensamientos impulsan a las sensaciones a sentir los sentimientos.

Si los pensamientos en tu mente son perturbadores, seguro que tus sensaciones serán molestas y causarán sentimientos reactivos.

Si los pensamientos en tu mente son veraces a la realidad percibida, tus sensaciones serán agradables y causarán sentimientos armoniosos.

Me araña el gatito – sensación de escozor – pienso este animal es dañino – mi mente crea fobia al gatito.

Acaricio al gatito – sensación placentera – pienso que gatito más suave – mi mente crea cariño al gatito.

Con la mente navegarás según te dirijan los pensamientos, creando situaciones de vida plácidas o angustiosas.

Me duele la cabeza, tendré un tumor, me operarán, ¿será benigno? ¿será maligno?: situación angustiosa.

Camino por la mañana, voy rápida, me da el sol, sudo, me canso, ¡qué buena el agua de la ducha!: situación plácida.

Estoy con los amigos, tomamos café, charlamos, reímos o debatimos: situación plácida.

Mañana tengo un examen, ¿me saldrá bien? ¿me bloquearé? No sé si aprobaré: situación angustiosa.

Cuando era pequeña me reñían, me apartaban, me obligaban a hacer cosas que no entendía: situación angustiosa.

Y así podríamos escribir más y más de páginas con diversas situaciones de vida.

Si nos fijamos en estas y en todas las que a ti te sucedan, observamos cómo la mente trabaja mucho en situaciones del pasado y en situaciones que han de venir. Hace unas cábalas que no son reales, desencadenando sentimientos de miedo, ansiedad, abandono...

En cambio, en las situaciones del presente la mente permanece quieta. No domina la situación.

Las pompas de jabón se hacen grandes, pequeñas, unas se elevan, otras se estrellan; tienen caducidad. Son frágiles y desaparecen casi al instante, con un simple roce.

Así ocurre en las sensaciones, son como las pompas; el pensamiento, la mente, las impulsa aumentándolas, haciéndolas volar; pero siempre quedan en el objeto mental. De ahí surge el poderoso ego que ha sido configurado por la mente.

Si esto es así, parece que estoy sujeta a mi mente, que mi ego es difícilmente controlable, que mis penas, dudas, angustias, gozos, delirios, felicidad, dependen de mi registro mental.

Realmente así es. Pero poseemos un antídoto: Momento presente=Presencia.

El momento presente, el aquí y ahora, la atención plena del instante, es el roce que necesita nuestra mente para quietarse. Porque mi ser está en la presencia del Ser.

Estamos acostumbrados a divagar entre el pasado y futuro, a duras penas nos detenemos en el presente.

Cuántas veces hemos oído y dicho “disfruta ahora que puedes”. Esta frase, dicha de forma inconsciente, contiene una gran verdad. Disfrutar de la vida es experimentar la dicha del momento presente.

Mi madre estuvo muchos años dependiendo de nosotros, sus hijos. Nos dedicábamos plenamente a ella, sin dejar nuestras tareas. Siempre estaba acompañada. Nunca se sintió sola. De ella aprendimos a descubrir la sabiduría del corazón. Fue una mujer fuerte, luchadora. Muy joven quedó viuda con tres hijos. Jamás escuchamos quejas, ni reproches por las situaciones vividas, tenía gran amor a Dios. En el trayecto final de su existencia nos dio una gran lección de aceptación. Pese a sus grandes debilidades y carencias, siempre sonreía, todo era bueno, todo era fácil. Cuando murió, las personas

que se nos acercaban a expresar sus condolencias nos decían: ya ha descansado y vosotros también. Vivid “ahora” que podéis.

Estas palabras, repetidas una y otra vez, me tenían preocupada, no por mí, sino por las personas que me las decían. Porque no entendían que la dedicación y entrega hacia mi madre no era una obligación. Era un gozo “estar” sencillamente con ella. Nos dejó un bellissimo legado de paz, serenidad, bondad, aceptación, un “estar en la Presencia”.

Gracias a ella mi vida cambió radicalmente de rumbo. Con la ayuda de mi hermano, me implicaba cada vez más en la búsqueda de entrar en mí.

\* \* \*

Dos son los procesos que los seres humanos no saben detener mientras están vivos: respirar y pensar.

El cerebro es una máquina extraordinaria de producir pensamientos. Desde la mañana, las personas empezamos a ser asaltados por un raudal de pensamientos que nos hablan de todo, del pasado y del futuro, y menos frecuentemente del presente. Es un “vivir en piloto automático”. Entonces la vida se vuelve repetitiva y monótona, corremos el riesgo de reaccionar mecánicamente ante las situaciones sin haber reflexionado sobre las distintas opciones de respuesta de que disponemos y el resultado pueden ser reacciones reflejas que, a su vez, provocan reflejos mecánicos en los demás. Las cascadas de respuestas mecánicas que se refuerzan mutuamente pueden crear un mundo de interacciones irreflexivas, de crueldad y destrucción.

En este momento acostumbras a estar en la luna. Ausente. En otra parte. Y sobre todo en tus cavilaciones: le das vueltas a tus preocupaciones, tormentos y a todas las naderías que te ocupan la cabeza. No estás presente. Pareces un zombi. ¿Cuándo vuelves a la vida? En efecto, en las cavilaciones se permanece inactivo, clavado en los propios problemas, que se mantienen calentitos, incubándolos, haciendo que crezcan...

Rumiar, cavilar no es una verdadera reflexión y resulta estéril. Se ha demostrado que en las cavilaciones la persona se concentra en el problema y sus consecuencias y no en las posibles soluciones que pudiera imaginar o poner en marcha. Las cavilaciones engendran sufrimiento, pero no aportan soluciones.

Por definición, la cavilación despliega en el tiempo las preocupaciones y los sucesos desgraciados, como si ya no fuesen lo suficientemente fastidiosos por sí mismos. Los dilata, los amplía a lo largo de toda nuestra vida, en el pasado (“me sucede esto porque no he hecho lo que debería haber hecho...”) y en el futuro (“esto va a entrañar aquello y lo otro...”). Contamina por completo la evaluación que debería hacerse del problema en

el presente. Cuando se cavila es como si se escuchase un viejo disco rayado, machacando una y otra vez el mismo fragmento.

En estos sombríos razonamientos cerrados existe la creencia de que, para resolver un problema, es necesario reflexionar largamente sobre él. Y que cuanto más se reflexiona, más opciones se tienen de encontrar la solución. Pero no siempre es así. Existe otro problema: en la cavilación está presente una dimensión equivocada, casi una obsesión, una tendencia a emitir juicios sobre las cosas (bueno o malo), a buscar culpables o responsables (uno mismo o los demás), a percibir los problemas como faltas o carencias (¿qué he hecho mal?). Un empeño a menudo inútil y peligroso.

La cavilación suele ir asociada a la melancolía y a una sensación de impotencia. No hacemos nada correctamente: ni la actividad en curso, ni la reflexión sobre el problema. Más valdría irse a pasear, nadar... eso nos pesaría menos que continuar cavilando, permitiéndonos pequeños estados de ánimo positivos y acercándonos tal vez a una posible solución.

### **¿Es realmente posible observarse pensar?**

El Mindfulness nos dice que es inútil intentar bloquear los pensamientos. Es mejor empezar por otra cosa como sentarse, anclarse y centrarse en el instante presente mediante la respiración, escuchando sonidos, percibiendo las propias sensaciones corporales; así adoptamos una actitud favorecedora para observar el movimiento de los pensamientos.

El Mindfulness tiene las siguientes cualidades: nos acercamos a las experiencias del aquí y ahora con curiosidad, con apertura, con aceptación y con amor.

Gracias al Mindfulness la mente entra en un estado en el que las experiencias del aquí y ahora se perciben directamente, se aceptan tal y como son, se admiten con amabilidad y con respeto.

Dejamos de estar en la respiración o en el cuerpo, y nos descubrimos “pensando en algo”. La mente funciona así todo el tiempo; entonces, sin irritarse, hay que regresar al ejercicio; esos movimientos conforman la base misma de la práctica del Mindfulness. Los pensamientos no son un problema. El problema es no ser consciente de la dispersión, de la agitación mental y sobre todo de la confusión (entre pensamiento y realidad) y de la adhesión (tomarse todos los pensamientos en serio). La dificultad radica en nuestra relación con los pensamientos; no hay que tratar de impedirlos ni de apartarlos, tampoco hay que seguirlos, obedecerlos ni resignarse a sufrirlos. Solo tienes que aceptarlos y

observarlos en el marco de una consciencia expandida y simplemente dejar de alimentarlos.

Poco a poco, con la práctica, se va viendo que los pensamientos no son más que pensamientos, se los identifica mejor como fenómenos mentales transitorios, como nubes que se diluyen. Se trata de comprender que mis pensamientos son uno de los elementos de la consciencia y no toda la consciencia.

No es lo mismo decirse: “mi vida es triste”, que “estoy pensando que mi vida es triste”. El Mindfulness nos ofrece comprender que en muchos pensamientos anidan juicios de valor y nos posibilita no dejarnos entrapar por ellos; nos hacemos conscientes de la cháchara irrefrenable de la mente y de su poder de atracción.

## **Los pensamientos no son los hechos**

Nuestros pensamientos pueden ejercer poderosos efectos sobre cómo nos sentimos con referencia a lo que hacemos. Con frecuencia esos pensamientos son desencadenados de manera automática. Llegando a ser consciente, una y otra vez, de los pensamientos e imágenes que atraviesan la mente y permitiendo que se presenten mientras devolvemos nuestra atención hacia la respiración y el momento presente, es posible distanciarse parcialmente y adquirir una cierta perspectiva sobre ellos. Esto nos permite observar que pueden existir otros modos de pensar sobre las situaciones, liberándonos de la tiranía de los viejos patrones de pensamientos que irrumpían automáticamente en la mente. Y lo más importante, podemos finalmente llegar a percatarnos plenamente, “de corazón”, de que todos los pensamientos son solo eventos mentales, no son los hechos, igual que nosotros no somos nuestros pensamientos.

Es particularmente importante llegar a ser conscientes de los pensamientos pesimistas y desesperanzados; constituyen una de las características más destacadas de los estados de ánimo depresivos y uno de los principales impedimentos para emprender acciones que nos ayudarían a superar tales estados.

Existen varios modos diferentes para ver los pensamientos: cuando somos conscientes de los pensamientos e imágenes negativos de nuestra mente, los debemos mantener en el campo de la consciencia, con una actitud de interés y curiosidad gentiles. Y preguntarnos: ¿Quizás estoy confundiendo un pensamiento con un hecho? ¿Quizás estoy saltando a las conclusiones? ¿Quizás estoy pensando en términos de blanco y negro? ¿Quizás esté concentrándome en mi debilidad y olvidando mis puntos fuertes? ¿Quizás esté maldiciéndome por algo de lo que no soy responsable? ¿Quizás me estoy juzgando? ¿Quizás me estoy fijando metas elevadas poco realistas, de modo que fracasaré? ¿Quizás

estoy leyendo la mente o adivinando el futuro en una bola de cristal? ¿Quizás estoy esperando la perfección? ¿Quizás estoy sobrestimando un desastre?

Cerremos los ojos y concentrémonos en la respiración, luego en la observación de los pensamientos, proporcionándonos lucidez gracias a la actitud de interés y curiosidad gentiles con que los abordamos.

El Mindfulness favorece una relación saludable con los pensamientos, al ser capaces de percibir que estos son solo pensamientos y no “uno mismo” o “la realidad”. Si cuando surge un pensamiento somos capaces de poner la atención en la respiración, observarlo con interés y curiosidad, los podremos priorizar y tomaremos decisiones sensatas sobre lo que conviene. El simple acto de reconocer los propios pensamientos como pensamientos puede liberarnos de una realidad distorsionada creada por ellos y permitirnos una mayor clarividencia y un mayor control de nuestras vidas.

La práctica meditativa nos libera del control mental. En ella observamos el flujo de la respiración y la actividad de nuestra mente y cuerpo sin vernos atrapados, sin identificarnos con ella; vamos cultivando la calma y la consciencia plena. Si cada vez que un pensamiento se cataloga como tal, se registra su contenido en el momento de su aparición, se discierne la fortaleza de su arraigo en nosotros y la adecuación de su contenido y, después, lo dejamos ir, retornando a nuestra respiración y al proceso de sentir nuestro cuerpo, entonces estamos fortaleciendo la consciencia plena. Llegamos a conocernos mejor y a aceptarnos más, no como nos gustaría que fuéramos, sino como verdaderamente somos.

Cuando nos perdemos en los pensamientos, la identificación es fuerte. El pensamiento secuestra nuestra mente, la arrastra, y en un periodo verdaderamente breve de tiempo podemos ser desplazados muy lejos. Subimos al tren de la asociación desconociendo tal acción y, ciertamente, ignorando el destino. En algún lugar del trayecto podemos despertar y percatarnos de que hemos estado pensando, de que nos han llevado a dar un paseo. Y cuando descendemos del tren puede que lo hagamos en un entorno mental muy diferente del que existía cuando subimos a él.

Es sorprendente observar la cantidad de poder que concedemos, sin saberlo, a pensamientos que no fueron “invitados”: “Haz eso, di aquello, recuerda, planifica, obsesiónate, juzga”. Poseen la capacidad de conducirnos de un modo bastante loco ¡y con frecuencia lo logran!

Si nos situamos en la actitud clara y poderosa de observar cómo surgen y pasan los pensamientos, no importa verdaderamente el tipo de cognición que aparezca en la mente, podemos considerar nuestros pensamientos como el espectáculo pasajero que realmente son.

Las acciones se derivan de los pensamientos. De las acciones provienen todo tipo de consecuencias. ¿En qué pensamientos nos apoyamos? Nuestra tarea básica es considerarlos claramente, de modo que podamos elegir cuáles deseamos ejecutar y cuáles, simplemente, dejar que sean.

Estamos inmersos en un universo sonoro permanente, y necesitamos, sobre todo, los verdaderos sonidos de la vida, los que nos ofrecen el mar, la montaña, el campo, la lluvia, el pío de un pajarito.

Cuando oímos tomamos una actitud no intervencionista. Cuando escuchamos se moviliza la atención y esta se dirige hacia los sonidos. Eso desencadena pensamientos; así, oímos una ambulancia y pensamos ha sucedido un accidente. Esa producción de pensamientos nos enriquece y nos empobrece a la vez.

Cuando se trabaja en los sonidos, con plena consciencia, nos esforzamos por aceptarlo todo, sin juzgar, por ejemplo, “vaya, ¡qué ruido más molesto!”. El Mindfulness es meditación, no relajación; por lo tanto se puede practicar con ruidos a nuestro alrededor, aunque no es lo deseable.

Detenerse, cerrar los ojos y escuchar; dar la bienvenida a todos los sonidos, tanto si me sosiegan como si me molestan y aprender a saborear los silencios.

Meditar es observar; para vivir en nuestro centro hemos de aceptar la realidad con benevolencia y aceptación; a mí y a mis hermanos fue nuestra madre quien nos abrió hacia ese lugar de calma y quietud; el cuidado y atención que le ofrecíamos no era fruto de un gran esfuerzo, ni tampoco una imposición obligatoria; simplemente era la observación llena de cariño hacia nuestra madre. La meditación no nos aleja de la realidad, del aquí y ahora; nos capacita para la acción llena de sabiduría.

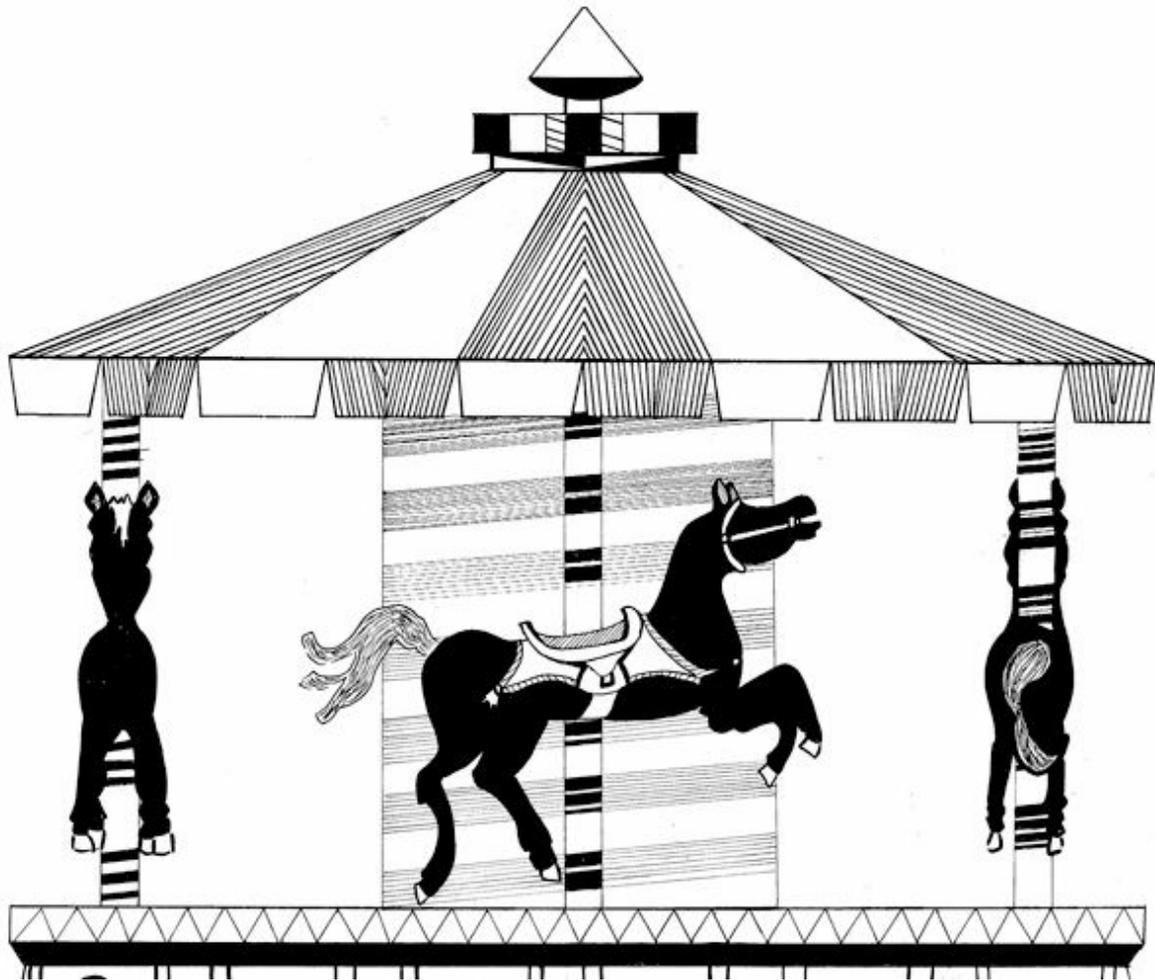
Suavemente cierra tus ojos, ponte en contacto con tu respiración y deja que tu cuerpo descanse. Controlamos lo que somos. El momento y la manera en que ahora respiras. Controlamos la forma de vernos y nuestras actitudes. No controlamos la lluvia, la nieve, el que alguien nos grite, nos critique o nos ame. No controlamos esto último; solo la forma en que respondemos. Cuando nuestros cuerpos, nuestros corazones y nuestras mentes están en armonía, enviamos al exterior energía positiva que atrae a su vez más energía, disminuyendo lo negativo de nuestro entorno. Cuando estamos en armonía con lo que pensamos, con lo que sentimos y nos amamos a nosotros mismos, somos como luz en la oscuridad. Y la luz es más brillante cuando sabemos que somos manifestaciones de vida y puros en esencia. Ahora ve a ese lugar profundo donde guardas tus recursos, los tesoros que llevas adonde tú vas: tu capacidad de ver, oír, tocar, saborear, oler, sentir, pensar, moverte, hablar y, sobre todas las cosas, decidir y escoger. Tus recursos te fortalecen siempre, permitiéndote ver con más claridad, más profundamente y de manera

más completa; para oír más allá de las palabras, sentir en todas las dimensiones, pensar tan amplia y profundamente como es posible. Moverte como has aprendido a hacerlo: moverte con tu cuerpo, con tu conciencia, con tus habilidades. Y hablar: decir lo indecible, decir lo que hasta ahora era desconocido, hablar con palabras que tienen pasión y realidad. Decidir y escoger, reconociendo en estos dos términos el lenguaje de un nuevo comienzo. Observa tus posibilidades y déjate saber que tienes todo lo necesario para alcanzarlas. Lo puedes llevar a cabo gracias a tus recursos, porque te amas y porque recibes fuerza de Dios.



# El tiovivo

## Conceder espacio a las emociones





*Voy junto a los árboles y me siento sereno.  
Mis agitaciones se calman  
a mi alrededor como ondas en el agua.  
Mis tareas están en su lugar.  
Donde las dejé, dormidos como ganado...  
Entonces se presenta lo que temo.  
Vivo un rato a su alcance.  
Lo que temo desaparece.  
Y el miedo a ello me abandona.  
Canta, y oigo su canción.*

Wendell Berry

*El tiovivo parece flotar,  
unos caballitos suben,  
otros bajan, otros giran.  
Te hacen reír, te hacen llorar.  
Te sientes bien o te llenan de pavor.*

Es un espectáculo ver el tiovivo en funcionamiento.

Tiene un encanto visto como espectador, con mucho colorido, caballitos tomando diversas posturas, al trote, al galope, al paso. Unos suben, otros bajan, otros dan vueltas y siempre acompañados de un ritmo musical.

Los niños acuden a la feria con sus padres y quieren subir a los caballitos.

Si te fijas en sus caras cuando el tiovivo empieza a funcionar, denotan incertidumbre, no saben lo que les va a deparar. Entonces descubres que algunos van encantados, con una sonrisa de felicidad, otros van tranquilos, sin apenas inmutarse, alguno se pone rígido, asustado, asiéndose donde puede, hay quien se quiere bajar del caballito, incluso se oyen gritos y lloros. Son emociones con las que los peques transmiten a sus padres y espectadores lo que sienten.

Pongo esta imagen del tiovivo como referente de las emociones que el ser humano experimenta durante su existencia.

Visualiza el tiovivo tal como es, en este caso imagínate que es la vida misma. Como el tiovivo, da vueltas sin parar, subiendo y bajando.

Tú, como yo y como todo ser humano al nacer, montamos en el tiovivo expuestos a las sorpresas, incertidumbres, gozos, miedos, inseguridades, alegrías... hasta el fin del viaje, transmitiendo la emoción que nuestro caballito nos ha producido.

Muchas veces, hablo por mí misma, reprimo la emoción que siento, y lo mismo les ocurre a millones de personas.

Cuántas veces dirías ¡Basta ya! Voy a manifestar lo que siento; lloro por..., me río por..., me asusto por..., estoy triste por..., me lleno de gozo por...

Desde pequeños nos han educado –y seguimos haciéndolo– a ocultar nuestras emociones. Esto es muy negativo para poder afrontar cualquier situación de vida con equilibrio y serenidad.

A menudo oímos “no llores”, “si te portas mal te irás al cuarto”, “calla, no molestes”, “para ser un niño bueno hay que hacer esto, esto, esto”...

Un bebé, un niño, no sabe explicar lo que siente, lo exterioriza con gestos. Ahí está la función de los padres, maestros, tutores... Observarle, escucharle, reflexionar positivamente con él, darle confianza y seguridad.

Generalmente crecemos como nos han dicho los mayores. Lo que sentimos nos lo guardamos. Demostrar las emociones induce a mostrar aquello que me enseñaron a guardar: vergüenza, debilidad, ternura, tristeza, alegría.

Recuerdo que cuando era pequeña, mis abuelos tenían un gato al que yo quería mucho. Una tarde llegué a su casa y en medio de la calle estaba el gatito muerto, atropellado. Sentí una enorme tristeza, entré en casa llorando desconsoladamente, pero fui incapaz de decirles el motivo de mis lloros y les conté una mentira. ¿Por qué? No quería mostrar mi ternura por el gatito, sentía vergüenza de mostrar mi desconsuelo por un gatito.

¿No crees que pagamos un alto precio por ocultar nuestras emociones?

Todos conocemos la emoción cuando se nos presenta y hay que actuar conforme a la situación de vida en el instante presente.

Las emociones reprimidas harán sentir dolor, inseguridad, dudas.

Las emociones descontroladas harán sentir euforia, prepotencia, violencia.

Ambos, tanto la represión como el descontrol emotivo, impiden lograr el equilibrio fundamental para estar en el momento presente.

¿Qué hay que hacer?

- Observar el movimiento del caballito del tiovivo, sube, baja, gira y avanza.

La emoción sube para bien o para mal. Obsérvala sin juzgarla... Respira profundamente mientras esté en lo más álgido. Baja, sigue observándola sin etiquetarla... Respira profundamente y te darás cuenta de que avanzas.

- Escuchar el cuerpo cuando llega una emoción. El cuerpo es muy sensible a las emociones, se manifiestan a través de tensión, nudo en el estómago, respiración acelerada, debilidad...

Presta atención a la parte del cuerpo que esté inquieta. Pon toda tu atención allí. No pienses en nada, solo lleva tu atención. Acompaña con la respiración profunda sintiendo el aire que entra llenándote y el aire que sale vaciándote. No fuerces la respiración.

Las emociones son objetos de la mente. Cuanto más te identifiques con las emociones, más fuerte y reactivas serán las actuaciones para afrontar con serenidad las distintas situaciones del momento presente. Cerrarás una puerta para entrar en ti y seguirás con tu sufrimiento o ilusoriamente, según la proyección mental.

Seguramente me preguntarás ¿Cómo puedo controlar una terrible emoción de tristeza?

Efectivamente ante una situación extrema de enfermedad, desgracia, muerte, etc., la primera emoción será una profunda tristeza, acompañada de un gran dolor. Esta no se puede evitar. Serías insensible si no surgiera esta emoción. El mismo Jesús, en Getsemaní, pidió al Padre “aparta de mí este cáliz” o en la cruz “Dios mío ¿por qué me has abandonado?”.

Esta profunda tristeza puede aliviar el sufrimiento, a pesar de la gravedad de la situación.

Jesús se abandonó al Padre “mas no se haga mi voluntad, sino la tuya” o “en tus manos encomiendo mi espíritu”.

También puede aparecer la emoción de la ira ¿por qué a mí? Me puedo rebelar, hacerme indolente, agresivo ante la rabia que experimento... Pero así crearé más sufrimiento en mí y en los que me rodean.

Todas las emociones alcanzan un clímax, provocando estados de ánimo que involucran a la persona en vivir sin vivir. Con el tiempo las emociones se amortiguan, quedando sin inercia; esto significa que las emociones no son objetos palpables, no son “yo”. Son objetos mentales, mi mente las engrandece porque mi ego lo permite, ya que me he identificado con la mente.

Me explico:

- Pierdo las llaves de casa. Eso es real. Inmediatamente surge la emoción de ira y enfado contra mí misma ¡qué tonta! ¿Dónde las habré dejado? La mente empieza a crear historias “entrarán en mi casa y, si estoy dentro, podría ocurrirme algo malo”. Me identifico con ella y siento miedo. Eso es irreal, la mente está en el futuro.
- Me diagnostican una enfermedad. Eso es real. Me inunda una tristeza aguda. La

mente programa lo que me va a ocurrir “médicos, hospitales, muerte”. Me identifico y siento sufrimiento, angustia. Eso es irreal.

- Me toca la lotería. Eso es real. Brota una alegría eufórica. La mente va organizando “compraré, viajaré, repartiré”. Me identifico y siento un enorme bienestar. Eso es irreal.

¿Qué quiero decir con estos ejemplos?

- Las cosas físicas y materiales que me suceden son reales, palpables.
- Surgen emociones que me provocan estados de ánimo placenteros o terribles.
- La mente empieza a planear las emociones.
- Me identifico con la mente.
- Vivo una ilusión creada por mis pensamientos.

Entonces, ¿cómo puedo controlar mis emociones?

1. Escuchar al cuerpo que te pone en alerta.
2. Observar con plena atención la emoción, solo la emoción.
3. Atención plena a la respiración profunda, solo a la respiración.
4. Mente quieta. Si un pensamiento te perturba vuelve a la respiración tantas veces como haga falta.
5. Comprensión de la emoción que ha provocado un hecho real.
6. Aceptación, no resignación, del hecho real.
7. Con serenidad, recurrir a los medios necesarios para aliviar la solución de la situación real.

Pablo entró en el colegio con seis años. Era un niño estudioso, reservado, en el patio no jugaba aunque sus compañeros querían compartir juegos y actividades. Su madre, en las tutorías, estaba muy preocupada por la actitud de Pablo en casa. Su comportamiento era altivo, rebelde, la culpaba de que su papá no viviera en casa. Estaban en trámites de separación y él no lo comprendía. Me di cuenta de las emociones que esta criatura arrastraba consigo. Mostraba ira, enfado, angustia en casa, pero en el colegio presentaba tristeza, soledad, responsabilidad. Me imagino cuánto sufrirían él y sus padres. La madre apenas salía de casa, vivía una complicada situación. El padre me comentaba que Pablo lo adoraba y cuando estaba con él, deseaba estar con su madre. Hablé mucho con los padres, haciéndoles ver que su hijo era excelente, pero vivía sin entender. Los padres, receptivos, colaboraron. Empezando por ellos mismos, controlaban las emociones que les

provocaban sentimientos dolorosos y pensamientos negativos; favorecían pequeños momentos de confianza, de ternura, escuchaban las necesidades del pequeño. Fueron dos largos años, Pero consiguieron crear en ambos hogares un clima de calma, confianza y seguridad que transmitían a Pablo. Ahora Pablo está terminando los estudios. Es un chico muy querido, “líder” entre sus compañeros, quiere a su padre, quiere a su madre, está a gusto consigo mismo y comunica afabilidad, confianza, ternura, y seguridad.

\* \* \*

Las emociones no hablan, pero se expresan; lo hacen a través de las sensaciones corporales, los comportamientos y los pensamientos automáticos. No obstante, para calmarlas y sosegarlas, no bastan por lo general las palabras, ni tampoco entablar una dura batalla contra ellas. Podemos aprender a ser testigos de su presencia y responder con amabilidad y comprensión, siendo amables con nosotros mismos. Es uno de los enfoques más difíciles de la vida psíquica. Cuando surgen las emociones, al principio, son muy fuertes y respondemos reactivamente afectando al desarrollo psicológico.

Experimentar lo que sentimos emocionalmente no es siempre agradable ni descifrable.

Analicemos las etapas de nuestras relaciones con las emociones incómodas. Nuestra primera reacción instintiva hacia los sentimientos incómodos es siempre la *aversión*; por ejemplo, apartamos la mirada cuando vemos algo desagradable. La aversión puede también adoptar la forma de dar vueltas mentalmente al asunto, tratando de hallar el modo de eliminar el sentimiento. Después de un rato, cuando la aversión no funciona, entramos en la segunda etapa: *curiosidad*; ¿qué es lo que siento? ¿Cuándo se produce? ¿Qué significa? Cuando sabemos a lo que nos enfrentamos, y si el dolor no desaparece, podemos entrar en la tercera etapa: *tolerancia*. Tolerancia significa “soportar” el dolor emocional, pero todavía resistiéndonos a él y deseando que desaparezca. Cuando nuestra resistencia se desgasta entramos en la cuarta etapa: *permiso*; dejar que los sentimientos difíciles vayan y vengan por sí mismos. Finalmente, cuando nuestra vida se adapta y profundiza, podemos llegar a la etapa de la *amistad*, donde realmente vemos el valor oculto en nuestra dificultad.

La claridad emocional es aceptar sentir. En el Mindfulness se les permite estar a las emociones negativas o dolorosas. En lugar de querer liquidar la propia emoción negativa, se empieza por aceptar su presencia. Lo cual no quiere decir que aceptemos sus mensajes y exigencias. Por ejemplo permitir que la tristeza esté ahí es constatar que estoy triste, pero no creer todo lo que la tristeza nos susurra (“esta vida no vale la pena”).

Las emociones negativas son como animales a los que se desearía sosegar. Cuanto más intentamos rechazarlas, atarlas o encerrarlas, más se debaten y pueden acabar haciéndonos daño. ¿Cómo afectan a mi cuerpo?

Las emociones son el motor de los pensamientos negativos.

De ahí la importancia de trabajar con las emociones, ¿Cómo? Creando a su alrededor un espacio que les permita existir, observarlas, tomarse tiempo para sentir lo que sucede en nosotros, hacernos conscientes de lo que sentimos. Basta con respirar, sin “querer” nada más. La respiración, la presencia, la plena atención es un poco como una lámpara en las tinieblas; nos permite ver dónde estamos, aunque sea siempre de noche. Al aceptar las emociones dolorosas descubriremos que es como atravesar una nube: finalmente, no había nada sólido en su interior y a la salida lucirá de nuevo el sol.

El Mindfulness nos ofrece progresar en el camino del equilibrio capaz de crear un espacio interior que permita la experiencia del instante presente, aceptar esta experiencia tal cual es y dejarla existir. Para superar un sufrimiento, primero hay que aceptar que existe en nosotros.

Solo de esa manera será posible escuchar y creer nuestras propias palabras de consuelo. Las semillas de la serenidad brotan en un terreno de lucidez, nunca en uno de negación o mintiéndose a sí mismo. Para que las palabras de consuelo lo sean realmente, hay que permitirse aceptarlas, escucharlas, sentir las y experimentarlas, darles vida en uno mismo. Por eso cuando me siento angustiado no debo pasar a otra cosa para liberarme o aliviarme. Por el contrario, debo observar lo que sucede en mí. No debo intentar modificar lo que siento, ni tratar de consolarme o serenarme. Solo debo estar presente, no querer otras cosas. Respirar y pegarme a la respiración, observando lo que sucede en mí.

También las emociones agradables necesitan de nuestra plena atención. Conceder un espacio que les permita existir, observarlas, sentir lo que sucede en nosotros. Tomar conciencia del momento presente, sin intentar apropiarme eternamente del placer saludable. Simplemente tomar conciencia plena de la emoción en el aquí y ahora.

*Hay una historia de un rey que tenía tres hijos. El primero era atractivo y muy popular. Cuando cumplió los 21 años su padre le construyó un palacio en la ciudad. El segundo hijo era inteligente y también muy popular. Cuando cumplió los 21 años su padre también edificó, para él, un palacio en la ciudad. El tercer hijo, ni guapo ni inteligente, era hostil y poco popular; cuando cumplió los 21 años los consejeros del rey dijeron: “ya no hay más lugar en la ciudad, levante un palacio en las afueras para su hijo. Puede construirlo de modo que sea recio. Puede enviar algunos de sus soldados para evitar que sea atacado por los bandidos que viven en el exterior de los*

*muros de la ciudad”. De modo que el rey edificó tal palacio y envió a alguno de sus soldados a protegerlo.*

*Un año más tarde, el hijo envió un mensaje a su padre. “No puedo vivir aquí. Los rufianes son demasiado fuertes”. Los consejeros dijeron al rey: “construyamos otro palacio, más grande y más fuerte, que se sitúe a 20 millas de distancia de la ciudad y de los rufianes. Con más soldados, será muy fácil resistir los ataques de las tribus nómadas que pasan por allí”. De modo que el rey construyó el palacio y envió a 100 de sus soldados para protegerlo.*

*Un año después, llegó un mensaje del hijo: “no puedo vivir aquí. Las tribus son demasiado fuertes”. Y los consejeros pensaron: “construyamos un castillo, una enorme fortaleza, a 100 millas de distancia. Será lo suficientemente grande para albergar a 500 soldados y lo bastante recio como para soportar los ataques de quienes viven la zona de la frontera”. Así que el rey erigió dicho castillo y envió a 500 soldados para protegerlo.*

*Pero un año más tarde, el hijo envió otro mensaje al rey. “Padre, los ataques de las tribus vecinas son demasiado fuertes. Nos han atacado dos veces y si lo hacen una tercera, temo por mi vida y por la vida de tus soldados”.*

*Y el rey dijo a sus consejeros: “dejémosle venir a casa y que viva en palacio conmigo. Porque es mejor que aprenda a amar a mi hijo que gastar toda la energía y recursos de mi reino manteniéndole en la distancia”.*

Como en esta historia, las personas dedicamos una gran cantidad de esfuerzo tratando de evitar o alejar los recuerdos, emociones y experiencias de carácter negativo. Ahora se trata de introducir y cultivar la posibilidad de una relación radicalmente diferente con la experiencia no deseada: aceptar, permitir y dejar ser.

Es decir ser conscientes del lugar hacia el que divaga la atención y traerla de vuelta al presente y a confiar en la respiración como el medio para desplazar la atención.

La aceptación implica permitir que estos sentimientos existan en la consciencia: que registremos su presencia antes de decidir cómo responder a ellos.

El poema “La Casa de Huéspedes” de Rumi, un poeta sufí del siglo XIII, dice así:

*El ser humano es una casa de huéspedes.  
Cada mañana un nuevo recién llegado.  
Una alegría, una tristeza, una maldad,  
que viene como un visitante inesperado.  
¡Dales la bienvenida y recibe a todos!  
Aun si son un coro de penurias que vacían tu casa violentamente.*

*Trata a cada huésped honorablemente,  
él puede estar creándote el espacio para alguna nueva delicia.  
El pensamiento oscuro, la vergüenza, la malicia,  
recíbelos en la puerta sonriendo  
e invítales a entrar.  
Agradece a quien quiera que venga,  
porque cada uno ha sido enviado  
como un guía del más allá.*

Rumi

¿Es posible esta actitud? ¿Podríamos realmente cultivar una amabilidad básica con todas las experiencias, incluyendo las más complicadas y temidas?

¿Por qué es importante el cultivo de la aceptación/permitir/dejar ser? Porque su contrario es demasiado arriesgado. Considera, por ejemplo, un pensamiento del tipo “Si esto dura más, voy a gritar”. ¿Qué hacer? Permitir que simplemente permanezca allí, observando los efectos que ejerce sobre el cuerpo y los cambios en su intensidad momento a momento y tal vez nos puede ofrecer la posibilidad de contemplar cómo desaparece el pensamiento. Su horrenda predicción no se volvió real.

¿Cómo podemos cultivarnos y emplear la aceptación/permitir/dejar ser?

Un modo de manejarse con habilidad ante experiencias desagradables es registrar que se encuentran aquí, permitirles ser tal como son en este momento, y simplemente mantenerlas en la consciencia. El modo más sencillo de relajarse consiste en cesar todo intento de que las cosas sean diferentes. Aceptar la experiencia significa simplemente conceder espacio a cualquier cosa que suceda, en vez de intentar crear algún otro estado. Por medio de la aceptación nos adaptamos nuevamente a la consciencia natural de aquello que se encuentra presente. Cuando permitimos que sea, simplemente nos percatamos y observamos cualquier cosa que ya se encuentre presente.

Esto lo cultivamos siendo conscientes de aquellas sensaciones físicas provocadas por las experiencias desagradables y desplazando deliberadamente el foco de consciencia hacia la parte del cuerpo donde las sensaciones son más fuertes. Empleamos la respiración como un vehículo para llevar a cabo lo anterior, dirigiendo la consciencia hacia esa parte del cuerpo –“respirando dentro” de esa área corporal mediante la inspiración.

Una vez que la atención se haya desplazado hacia las sensaciones corporales, mantén la consciencia en ellas diciéndote: “Está bien. Sea lo que sea, está bien. Déjame sentirlo”. Después, simplemente, se permanece con la consciencia de estas sensaciones corporales así como de tu relación con ellas, respirando con ellas, aceptándolas, permitiendo que

estén. Puede ser útil repetir: “está bien. Sea lo que sea, está bien. Déjame sentirlo”. Suavizándote y abriéndote a las sensaciones que se llegan a captar. Diciéndote “témplate”, “ábrete” con cada exhalación.

En este sentido, la práctica aspira a explorar las consecuencias de revertir la tendencia habitual de la mente de alejarse de lo doloroso/difícil. Esto se efectúa llevando intencionalmente la consciencia hacia la sensación del modo en el que se manifiesta la dificultad en el cuerpo, incluyendo las sensaciones físicas vinculadas con la aversión. Llevar una curiosidad gentil hacia algo forma parte, en sí mismo, de la aceptación. Mantener algo en la consciencia constituye una afirmación implícita de que podemos afrontarlo, nombrarlo y trabajar con ello. Focalizar el cuerpo puede ayudar a los participantes a evitar engancharse en patrones de pensamiento rumiantes.

### **Resumen de la práctica meditativa: aceptación/permitir/dejar ser**

La pauta básica en esta práctica es llegar a ser plenamente consciente de cualquier elemento predominante en nuestra experiencia del momento-a-momento. Cuando la mente se ve arrastrada de un modo reiterado hacia determinados pensamientos, emociones o sensaciones corporales, precisamos de un modo deliberado e intencional una consciencia gentil y amable hacia ese lugar. Eso constituye el primer paso.

La segunda es observar cómo nos estamos vinculando con aquello que surge en ese lugar. Con frecuencia solemos permanecer junto con el pensamiento, emoción o sensación corporal que aparezca, y lo hacemos de un modo reactivo o sin aceptarlo. Si nos gusta, tendemos a aferrarnos a ello; llegamos a vincularnos. Si nos desagrada, porque sea en cierta medida doloroso, desagradable o incómodo, tendemos a encogernos, a apartarnos del miedo, irritación o contrariedad. Cada una de estas respuestas es lo contrario de la aceptación.

El modo más sencillo de relajarnos es, primero, abandonar todo intento de que las cosas sean diferentes. Y segundo, aceptar la experiencia que significa simplemente dejar espacio para aquello que está sucediendo, en vez de intentar crear algún otro estado. A través de la aceptación nos establecemos en la consciencia de aquello que se encuentra presente. Permitimos que ello sea –simplemente nos percatamos u observamos cualquier cosa presente. Esta es la manera de relacionarnos con las experiencias que ejercen una fuerte atracción sobre nuestra atención.

Por ejemplo, si observas que tu consciencia sigue siendo arrastrada por cualquier foco de atención y se dirige hacia sensaciones corporales determinadas asociadas con el malestar físico o a ciertas emociones o sentimientos, el primer paso es llegar a ser

plenamente consciente de aquellas sensaciones físicas, para trasladar deliberadamente su foco de consciencia hacia la parte del cuerpo en el que tales sensaciones son más fuertes. La respiración es un instrumento muy útil para hacer esto –al igual que cuando practicaste la exploración corporal, puedes adoptar una consciencia gentil y amable hacia esa parte del cuerpo “respirando dentro” de esa área mediante la inhalación y “respirando fuera”, con la exhalación.

Una vez que tu atención se ha desplazado hacia las sensaciones corporales y mantiene la cuestión en el campo de la consciencia, dite: “Está bien. Sea lo que sea, está bien. Déjame sentirlo”. Después simplemente permanece con la consciencia de estas sensaciones corporales y de tu relación con ellas, respirando con ellas, aceptándolas, permitiendo que sean. Puede ser útil repetirse, “Está bien. Sea lo que sea, está bien. Déjame sentirlo”, empleando cada exhalación para suavizar y abrirse a las sensaciones de la cuales está llegando a ser consciente.

La aceptación no significa resignación. La resignación no aporta sabiduría sino sumisión. Valga como ilustración el siguiente relato: *Un campesino pobre y anciano vivía con su hijo y solo tenían un caballo para arar. Pocos días antes de la siega el caballo se escapó. Los vecinos fueron a visitarlo y se lamentaban por la pérdida en un momento tan inoportuno. Pero él decía: “¿Buena suerte? ¿Mala suerte? Solo el Eterno lo sabe”. A los pocos días el caballo apareció acompañado de tres yeguas salvajes. Los vecinos acudieron a felicitarlo por ser de pronto tan afortunado. Él les respondía: “¿Buena suerte? ¿Mala suerte? Solo el Eterno lo sabe”. Esa misma tarde su hijo se puso a domesticar una de las yeguas, pero fue lanzado por los aires y, al caer, se rompió una pierna. De nuevo los vecinos fueron a consolar al campesino por la desgracia de que su hijo no podía ayudarle en la siega. El anciano se limitaba a decir: “¿Buena suerte? ¿Mala suerte? Solo el Eterno lo sabe”. Al día siguiente se supo que el señor de aquellas tierras había decidido ir a la guerra y que todos los jóvenes debían presentarse como soldados. El hijo de la casa, por tener la pierna rota, fue eximido del servicio.*

No querer cambiar las cosas sino acogerlas y aprender a gustarlas tal como llegan supone una receptividad gasificada hacia todo lo que adviene.<sup>1</sup>

La aceptación, primero, nos permite llegar a ser plenamente conscientes de las dificultades y después, si fuera apropiado, responder de una manera habilidosa en vez de reaccionar de un modo instintivo poniendo en práctica automáticamente algunas de las viejas (y con frecuencia disfuncionales) estrategias para abordar las dificultades.

Cuando te encuentres preocupado con pensamientos o sentimientos:

### 1. Consciencia

Observa –lleva el foco de la consciencia hacia tu experiencia interna y capta lo que está sucediendo con tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales.

Describe, reconoce, identifica –traduce las experiencias a palabras, por ejemplo, di mentalmente: “Está apareciendo la emoción de ira” o “Aquí están los pensamientos de autocrítica”.

## *2. Redirigir la atención*

- Redirige gentilmente toda tu atención hacia la respiración.
- Sigue la respiración en su camino de entrada y de salida.
- Trate de observar “en el fondo tu mente”, “inhalando...exhalando”.

## *3. Ampliando la atención*

Permita que tu atención se expanda por todo el cuerpo –especialmente hacia cualquier sensación de incomodidad, tensión o resistencia. Si tales sensaciones existen, entonces lleva tu consciencia a ellas “respirando dentro” o mediante la exhalación. Después exhala a partir de esas sensaciones, suavizándolas y abriéndote a ellas a través de la exhalación. Di con cada expulsión del aire, “Está bien. Sea lo que sea. Déjame sentirlo”.<sup>2</sup>

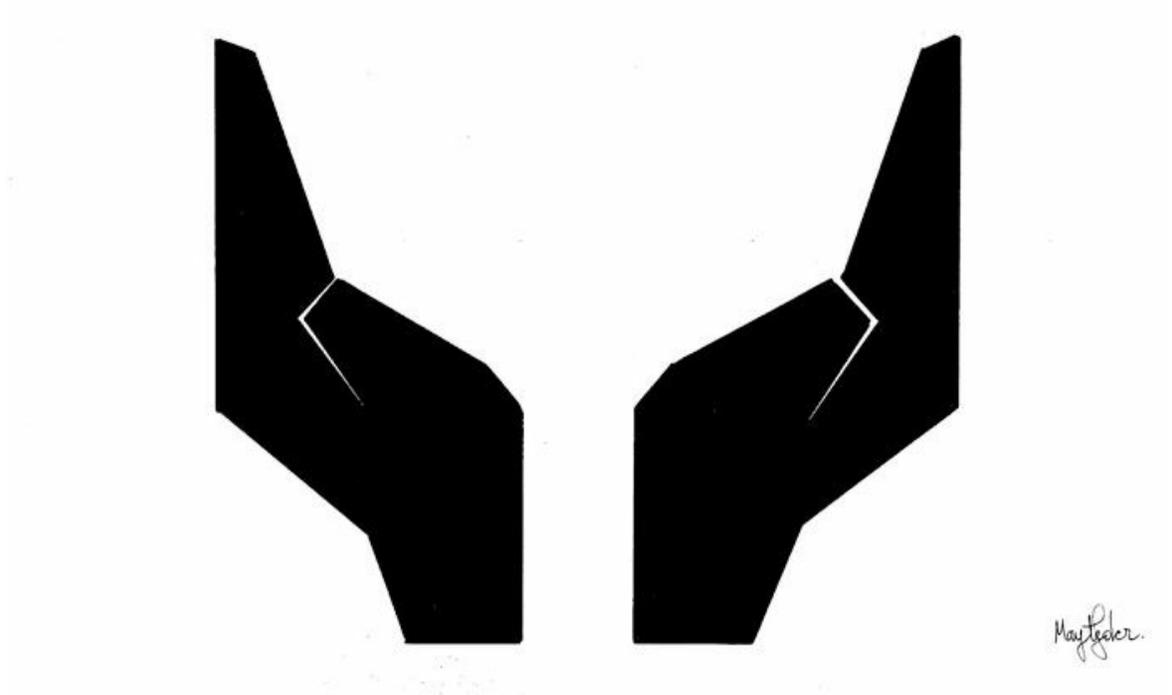
<sup>1</sup> . MELLONI, J., *Hacia un tiempo de síntesis*, capítulo IV, Fragmenta. Barcelona, 2011.

<sup>2</sup> . SEGAL, Zindel V.; WILLIAMS, J. Mark G. y TEASDALE, JOHN D. *Terapia cognitiva de la depresión basada en la consciencia plena*, Desclée De Brouwer, Bilbao, 2008, capítulo 10.

7

# La apertura

## El ego, el alma y el espíritu





*El sol calienta, la nieve hiela.  
El viento mueve las hojas del árbol,  
las olas de mar, ¿Es casual?  
Se abre una puerta, se cierran mil más.  
Encuentros y desencuentros. ¿Es casual?  
Un niño ríe, un niño llora,  
un niño abraza, un niño sufre, ¿Es casual?  
El pez en el agua, la hormiga en la tierra,  
el lagarto en el desierto, la golondrina en el cielo, ¿Es casual?  
Amor, desamor. Hacer, no hacer. ¿Es casual?  
Vivir en palacios, vivir en chabolas.  
Desnudez, opulencia, ¿Es casual?  
Niñez, juventud.  
Madurez, ancianidad. ¿Es casual?  
El ruido chirría, hace temblar.  
El silencio acalla ¡Qué paz, qué serenidad! ¿Es casual?  
La araña teje su telaraña, laberinto de hilos cruzados.  
Los pensamientos tejen el ser capa sobre capa.  
Impenetrable noche del alma.  
Todo está en el Todo. Vacío y plenitud.  
Gozo y sufrimiento, movimiento y quietud.  
Nada es casual.*

El libro del Génesis de la Biblia empieza con el relato de la creación. “Al principio creó Dios el cielo y la tierra... y dijo Dios: hagamos al hombre a nuestra imagen y semejanza... y los bendijo Dios... Y vio Dios que todo lo que había hecho era muy bueno... Al séptimo día Dios descansó”.

Quiero resaltar de este relato bíblico unos puntos que me transmiten una meditación espiritual profunda de espaciosidad y ecuanimidad. Dios habla en plural “hagamos al hombre a nuestra imagen y semejanza”; vio Dios que todo lo que había hecho era bueno; Dios descansó.

Mi esencia es la imagen y semejanza de Dios, mi esencia ve que todo es bueno.

Dios descansó; la esencia pura descansa en Dios. Descansar en Dios es Ser, es Estar. La práctica meditativa camina buscando el descanso en la Esencia.

Mindfulness es un puente para cruzar de la inconsciencia a la consciencia.

Mindfulness es ir por el río, sus orillas no son un buen sitio para estar, no dejan avanzar; una orilla es el caos emocional y la otra orilla es la rigidez mental. La sabiduría

consiste en saber equilibrar ambas orillas, porque forman parte del río, sin estancarse en ninguna de ellas.

Mindfulness es como una semilla, primero necesito preparar el terreno, luego sembrarla, regar, abonar y cuidarla para que dé su fruto.

Preparas el terreno cuando te das cuenta de la nimiedad y superficialidad en tu existencia, y te preguntas ¿quién soy? ¿adónde voy? Siembras la atención mental a tu cuerpo, a tus sensaciones, a tus emociones, a tus pensamientos. La riegas y cuidas mediante la respiración. Practicas asiduamente tu respiración y atención para hacerla crecer. Y empiezas a recoger el fruto.

Como dice Thich Nhat Hanh en su libro *Lograr el milagro de estar atento*, estar conscientes, en alerta, para aprender a vivir el instante presente que nos ayudará a comprender y aceptar sosegadamente las situaciones de nuestra vida. Practicar Mindfulness no cambia la realidad, pero transforma la experiencia que se tiene de ella. Permite que sea y facilita el espacio mental de escucharla y de que se exprese.

Cerramos los ojos y nos abrimos a lo universal “Dios descansó y vio que todo lo que había hecho era bueno”.

Vivir en Mindfulness es ver que todo es bueno; y todo está conectado al Todo.

\* \* \*

*No te tomes demasiado en serio el ego. Cuando detectes la presencia del ego en ti mismo, sonríe. A veces, hasta puedes reírte. ¿Cómo ha podido la humanidad estar dominada por esto durante tanto tiempo?*

Eckhart Tolle

La cultura contemporánea global es fundamentalmente egocéntrica y materialista, se halla inmersa en la enajenación y la violencia y presta una exigua atención a la noción de realidad espiritual.

*El alma que está atada a alguna cosa, por buena que esta sea, no puede alcanzar la libertad de la unión divina. Poco importa que el pájaro esté atado a una soga o a un delicado hilo porque, hasta que el cordón no se rompa, el pájaro no podrá volar.*

San Juan de la Cruz

El alejamiento de la Esencia, de lo que somos, de nuestro Origen Divino, no ha sido

una pérdida; lo que somos, imagen y semejanza de Dios, es nuestro espacio interior; siempre está, es nuestra identidad, nuestro Yo auténtico.

El Mindfulness es un modo de ser que nos abre a nuestro ser interior, que es quietud, calma, y nos dispone a abrirnos a la Presencia, a Dios. El Mindfulness nos conecta con la realidad, con el yo auténtico, con ese espacio de quietud que siempre está en todo ser humano.

La auténtica espiritualidad implica tomar conciencia de quiénes somos como seres humanos integrales –que incluye al cuerpo, a las emociones, a la mente, al alma y al Espíritu. El Mindfulness nos inicia para que no nos concibamos y nos veamos como egos, sino que nos capacita para que nos identifiquemos con el alma.

Una persona exclusivamente identificada con el ego puede buscar la gratificación sensorial inmediata y considerar que la creación de la realidad se limita a adquirir más posesiones o símbolos de placer.

Por otra parte, la auténtica trascendencia parece depender de la desidentificación de los conceptos limitados acerca de uno mismo. Cuando una persona se desidentifica del ego, puede llegar a decir: “tengo un ego pero no soy mi ego”.

El mundo del alma afirma tanto nuestra divinidad como nuestra humanidad y, en ese sentido, es más comprensivo que el mundo del ego. El alma constituye nuestro nexo con el Origen divino, con Dios. Dios es el fundamento de lo real, siempre está; de ahí que el alma es nuestra identidad espiritual que debe ser despertada.

Y tanto el mundo del ego como el mundo del alma pueden percibirse como existiendo dentro del Yo en que es uno con el Espíritu, la Fuente de todo ser.

Vivimos en dos mundos, el mundo externo del ego y el mundo interno del alma. La libertad depende del reconocimiento de ambos dominios y de su adecuado equilibrio y armonía.

A lo largo de los siglos, el pensamiento occidental ha permanecido atrapado en el dualismo entre materia y espíritu, entre cuerpo y alma, y no ha podido llegar a reconocer la interdependencia e interpenetración íntima existente entre estos aparentes opuestos.

El mundo del ego y el mundo del alma se corresponden aproximadamente con el mundo exterior y el mundo interior. El ego está fundamentalmente orientado hacia el mundo visible de los objetos, mientras que el alma se orienta hacia el mundo interior, invisible a los sentidos. El mundo invisible del alma puede expresarse en el mundo externo a través del arte, las relaciones amorosas, o el servicio compasivo, mientras que el mundo del ego tiene que ver con el logro y la apariencia.

Si la gente vive exclusivamente en el mundo del ego tiende a sentirse aislada, alienada

y privada de amor. Hay personas que se inclinan por el dinero... esperando que tales cosas les proporcionen alguna sensación de seguridad. A veces el hecho de identificarse con un líder poderoso crea una ilusión de seguridad en un mundo incierto, pero esta ilusión es frágil y se ve fácilmente rota por el desengaño y la traición.

Nasrudín, el protagonista de muchos relatos populares de Oriente Medio, se dirigía una noche a la puerta de su casa cuando, de pronto, se dio cuenta de que había perdido la llave. La buscó, pero la noche era tan oscura que apenas lograba ver el suelo. Así que se puso a gatas buscando la llave desesperadamente. Sin embargo, había demasiada oscuridad como para ver nada. Volviéndose hacia una farola, se agachó de nuevo y comenzó un meticuloso registro de la zona.

Pasó por allí un amigo que, al verle, le preguntó qué estaba haciendo. Nasrudín contestó: he perdido la llave y estoy buscando. Así que el amigo también se puso a gatas para ayudarle a buscar.

Al cabo de un rato, el amigo preguntó: ¿recuerdas dónde podría haber perdido la llave?

Desde luego, respondió Nasrudín, la perdí en casa.

Entonces, ¿por qué la estás buscando aquí fuera?

Porque, respondió Nasrudín, aquí hay mucha más luz.

Todos somos mucho más parecidos a Nasrudín de lo que nos gusta reconocer. Perdemos una llave espiritual que nos falta, pero tendemos a buscarla fuera de nosotros mismos, donde parece más fácil de encontrar. Sin embargo, la llave está en el interior, en la oscuridad.

El lugar secreto donde encontramos a Dios de un modo auténticamente transformador está en nuestra identidad interior. La oración es reunirse con Dios en la oscuridad y en la soledad de ese lugar secreto.

Lo que hace posible este encuentro es contemplar cómo Dios nos contempla. Cuando veamos la intensidad con que Dios nos ama, nos atrevemos a dejarle a Dios un acceso más completo a los aspectos más oscuros de nuestra alma que más transformación necesitan.

*Vivimos en un mundo irreal e ilusorio. Pero el principal problema no es que el mundo o que nuestro yo sean ilusorios, sino que la causa de la ilusión son nuestras ideas sobre la realidad y sobre nosotros mismos.*

Charles Tart

Cuando estamos dispuestos a vivir en ambos mundos, nuestra valoración de ellos

comienza a profundizarse.

Despertar el alma no significa abandonar, destruir o negar al ego, porque es perfectamente posible hacerse amigo de las limitaciones de este. El ego puede llegar a fundirse o disolverse en el mundo del alma, rindiéndose al amor en lugar de luchar por defender la ilusión de la separación y de la propia importancia. El Mindfulness nos ayuda a percibir ambos mundos; al experimentar la conciencia del mundo del alma enriquezco mi vida con una sensación de profundidad y sentido que me permite contemplar ambos mundos bajo una nueva luz.

He comprobado reiteradas veces que, cuando la gente comienza a prestar atención a la vida del alma, su experiencia en el mundo externo del ego cambia en la dirección deseada. Entonces comienzan a sentirse más inspirados, más creativos, y más energizados. Este proceso de cambio suele iniciarse cuando dirigimos la mirada a nuestro interior, puesto que la transformación del mundo interno acarrea consecuencias más poderosas que la transformación del mundo externo. A la larga, sin embargo, descubriremos que ambos están estrechamente relacionados.

El mundo del alma no puede separarse del Espíritu. Así como la conciencia del mundo del alma profundiza, da sentido y revivifica al mundo del ego, la conciencia del Espíritu sacraliza al mundo del alma. Si no reconocemos al Espíritu como la Fuente creativa que trasciende al ego y al alma, percibiremos la realidad únicamente en términos de distinciones y fronteras, ajenos a la divinidad que impregna la existencia.

Si el ego o el alma creen que su existencia está divorciada del Espíritu, caerán en la ilusión y sufrirán las consecuencias de la alienación y la desesperación. El Yo que sabe que su origen es el Espíritu actuará compasivamente tanto en el mundo del ego como en el mundo del alma, renunciando al apego, a las sombras e ilusiones que obstaculizan el camino que conduce a la liberación.

La persona que se identifica con el alma más que con el ego, tiende a volverse cada vez más hacia el interior, lo cual supone el reconocimiento de la libertad esencial del alma y la asunción de la responsabilidad en nuestras decisiones espirituales. La identificación con el alma puede hacernos sentir la presencia de lo sagrado en las profundidades más internas del psiquismo y contemplar su claro reflejo en todas partes.

El alma es la patria interior que está totalmente en nosotros mismos, donde descubrimos que nuestro verdadero yo ha sido creado por Dios. Somos más de lo que vivimos hacia fuera y valemos más que nuestra apariencia exterior de seguridad o inseguridad, de fortaleza o debilidad. Lo decisivo es descubrir el secreto de mi verdadero Sí-Mismo; nos empeñamos en la búsqueda de nuestro Sí-Mismo en el exterior; y únicamente podemos encontrarlo en el interior; en el mundo interior de nuestra alma, en

nuestra verdadera patria.

Mi verdadero Sí-Mismo es más que el resultado de mi historia, más que el resultado de mi educación y de mi trabajo sobre mí mismo. Es algo claramente divino, un misterio, porque Dios se expresa en él de forma única.

*Existe un espíritu en el alma, inaccesible al tiempo y a la carne, que emana del Espíritu, permanece en el Espíritu y es, en sí mismo, completamente espiritual.*

Maestro Eckhart

Mientras la mente concibe ideas sobre el alma y el Espíritu, el alma despierta intuye directamente al Espíritu como su verdadera esencia.

Aurobindo, el sabio hindú de nuestro siglo, considera que: *la espiritualidad nada tiene que ver con la intelectualidad de altos vuelos, con el idealismo, con una orientación ética de la mente, con la austeridad, con la pureza moral ni con la religiosidad, ni tampoco con un ardiente y enaltecido fervor emocional... La espiritualidad es, esencialmente, el despertar a la realidad interior de nuestro ser, el despertar a un espíritu, yo o alma que es distinta a nuestra mente, a nuestra vida y a nuestro cuerpo.*

Cuando la persona se identifica fundamentalmente con los roles del ego, tiende a descuidar su alma. Por ello, la clave de la sanación de nuestra mente y de nuestro corazón radica más en la fortaleza del alma que en la del ego y, en ese sentido, cuando la decadencia del cuerpo y la insatisfacción inherente a las mentes egoicas se tornan evidentes, nos hallamos más próximos a la curación del alma.

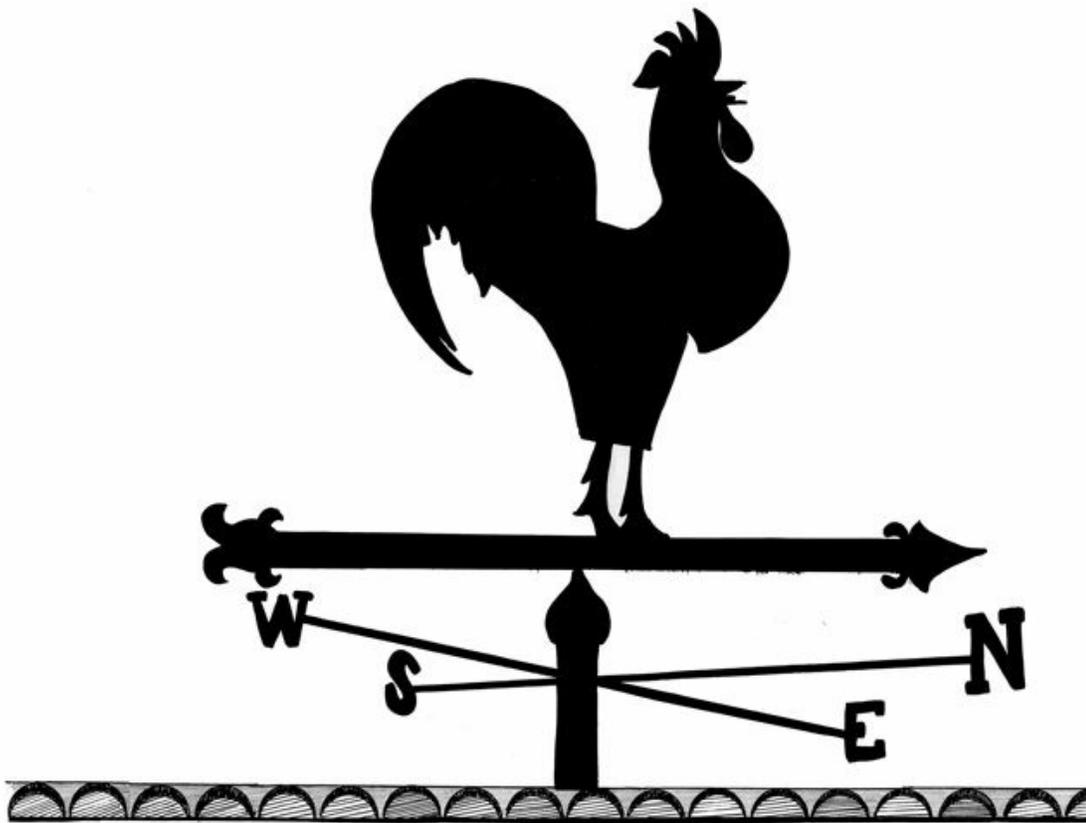
El potencial curativo del alma no pertenece al dominio del ego. Es por ello que el hecho de permanecer en contacto con el alma no depende tanto del poder de la voluntad ni del dominio del ego, sino de la conciencia. Este poder recibe nombres muy diferentes: Espíritu Santo, guía interno...



# La veleta

La confianza. Nuestra naturaleza esencial.

Ser social



*El verdadero yo es el espíritu, no esa figura física a la que podemos apuntar con el dedo.*

Cicerón

*La veleta, siempre en la cima,  
gira al son del viento,  
inconstante, mudable.*

Visualiza la veleta, una insignificante pieza situada en la parte más alta de un edificio.

El edificio es duro, compacto, irresistible a las fuerzas exteriores; formando parte de ese edificio, se eleva un diminuto artilugio que se mueve con fragilidad, la veleta, mudando frecuentemente de dirección. El viento, el tercer elemento en esta visualización, sopla fuerte o suavemente.

El edificio es tu propio Ser, tu interior más profundo, sólido, inmutable, que unido a tantísimos edificios llena el espacio infinito de la esencia universal.

La veleta que se eleva en todos los edificios mostrándose muy superior a la base que la sujeta es el ego, poderoso artilugio construido con nuestros pensamientos y objetos mentales.

El viento es la fuerza externa actuando sin piedad con la veleta, que se deja llevar.

La veleta está expuesta no solo al viento, sino a cualquiera que fije los ojos en ella.

Giramos con la fuerza que impele el viento, haciéndonos inconstantes y poco estables.

Todos somos sociedad. El hombre es intrínsecamente social; solo no puede sobrevivir, está unido al conjunto de hombres que pueblan el mundo. Para desarrollarse plenamente necesita del otro; se complementan, se comunican, se organizan, se relacionan.

Pero la sociedad estructurada es compleja. La hemos reducido en compartimentos: familia, trabajo, amistad, países, naciones, razas...

Pero la esencia del ser humano va más allá del entorno, raza y lugar. El Ser es universal. Esto, tan importante para la justa supervivencia, está fuera de nuestro contexto. No contemplamos la universalidad del Ser. Nos hemos hecho poseedores y posesivos del otro. Y así decimos mi familia, mis amigos, mis compañeros, mi país... Nos aferramos a lo que conocemos, lo desconocido no cuenta, incluso a veces son nuestros rivales. Somos esclavos de los compartimentos sociales. ¡Y así nos va! Veletas que se dejan llevar de un lado a otro.

Pese a todo, aparecen personajes que saben dominar la veleta. Su yo, su ego, se disipa en el edificio y la veleta desaparece, dejando ver el edificio en todo su esplendor.

¿Entiendes lo que te quiero decir? Entran en sí mismos, actúan con la sabiduría del corazón, se llenan del vacío interior, están en el momento presente para vivir con plenitud. Son modelos a seguir, vidas plenas de paz, sabiduría, fe, confianza, bondad... Pero no es así. ¿Por qué? El viento, la sociedad, es muy fuerte y hace girar la frágil veleta a su capricho; no somos capaces o no queremos sujetar nuestra veleta y nos dejamos arrastrar.

Párate, descansa en ti. Cierra los ojos. Respira relajadamente. Ahonda en tu silencio interior. Nada te turbe. Solo déjate llevar por la respiración a la profundidad de tu Ser. ¿Puedes? Sí. Adelante. Asíéntate serenamente en tu silencio interior. Encontrarás paz, serenidad, espacio infinito. Nada y Todo. Entra en Ti.

Haz la contemplación anterior... ¿Puedes? No. Tus pensamientos van y vienen, surgen imágenes, tu atención está en otros menesteres. Te cuesta mantener la respiración aunque insistes una y otra vez. No te desanimes. Puedes conseguirlo. Tu frágil veleta pende de fuerzas externas. Nunca te juzgues, ni te recrimines. Acógete con cariño, date confianza, presta atención plena a tu cuerpo, a tus percepciones, a tus sentimientos, a tus emociones. Practica el amor benevolente contigo mismo.

¿Para qué me va a servir practicar la meditación profunda? Querido amigo para mucho. Para entrar en ti y encontrar que tu Ser descansa en la Presencia.

Y este descanso no significa estar en otro mundo, quedarte paralizado o en completo éxtasis. No. Este habitar la Presencia te hace fuerte en la fragilidad, esperanza en el desconcierto, aceptación de lo que es, la serenidad en el conflicto, la seguridad en la verdad y actuarás en el mundo transmitiendo tu Presencia.

\* \* \*

*Toda vida es verdadero encuentro.*

Martín Buber

*Un pastor que vivía en una cabaña, cerca de un bosque y a cierta distancia de una montaña, tenía un corral de gallinas y un rebaño de cabras.*

*Aquel año hubo una gran sequía, con lo cual la mayor parte de la hierba desapareció. Por esa razón, el pastor decidió llevar sus cabras a lo alto de la montaña, donde probablemente al haber más humedad, encontraría algo de hierba tierna para sus animales. Así lo hizo y, después de un largo camino, llegó junto a la cima de la montaña. Allí sus animales pastaron durante unas horas, hasta que fue cayendo la*

*tarde y el pastor decidió volver de nuevo a la cabaña donde vivía. Bajaba entre las piedras con su rebaño cuando vio frente a él algo grande, que en seguida reconoció como un nido de águilas. Al acercarse observó que en el interior había dos polluelos, uno de los cuales se había matado al desprenderse del nido de la roca en la que se encontraba. El otro polluelo, aunque algo se movía, parecía estar gravemente herido.*

*El pastor no le gustaban nada las águilas porque las tenía por enemigas. En alguna ocasión habían matado a sus cabras e, incluso, se habían llevado algunas de sus gallinas. No obstante, llevado por la lástima, el pastor se agachó, cogió con delicadeza el polluelo herido y lo llevó a su cabaña. Allí lo curó como pudo y empezó a alimentarlo con pequeños trocitos de carne, mientras dejaba que la naturaleza hiciera el resto. El animal se recuperó por completo y empezó a crecer y crecer hasta que se convirtió en un magnífico ejemplar adulto de águila.*

*A partir del momento en el que el águila se hizo adulta, las cosas empezaron a cambiar. El pastor, que inicialmente se sentía tan orgulloso por lo que había hecho, empezó a sentirse cada vez más inquieto con la presencia de aquel animal. De alguna manera, no lograba evitar que imágenes cargadas de emoción le vinieran a la cabeza y le recordaran lo que animales como aquél había hecho con sus cabras y sus gallinas.*

*Un día, el pastor llegó a una decisión, la de abandonar el animal en el bosque, pensando que sin duda la naturaleza se ocuparía de nuevo de ayudarlo a sobrevivir. Tres veces llevó el pastor el águila al bosque y tres veces el águila le siguió dando pequeños saltitos en el suelo.*

*No sabiendo qué hacer para deshacerse del animal el pastor pensó y pensó, hasta que se le ocurrió la más absurda de las ideas: metería el águila en el corral con sus gallinas.*

*Cuando las gallinas vieron entrar en el corral a ese animal al que tanto temían, se adentraron despavoridas en la pequeña caseta en la que se refugiaban. Pronto se dieron cuenta del extraño comportamiento de aquel animal, que permanecía quieto y solo, y se fueron acostumbrando de forma progresiva a su presencia en aquel lugar.*

*Los años fueron pasando y aquella águila se acostumbró a vivir como una gallina. Comía lo mismo que comen las gallinas, se movía como las gallinas e incluso aprendió a emitir los mismos sonidos que emiten las gallinas.*

*Estaba la situación así, cuando pasó por aquella región un naturalista que estaba haciendo un estudio sobre las águilas de aquella región y, al pasar junto a la cabaña del pastor, contempló, incrédulo, el espectáculo que se ofrecía: ni más ni menos que un águila conviviendo con gallinas. Corriendo golpeó con fuerza la puerta de la cabaña del pastor, el cual al oír los ruidos abrió sobresaltado.*

—¿Quién es usted, qué es lo que quiere?

—Le ruego que me perdone, soy un naturalista que me dedico al estudio de las águilas y he visto algo inaudito, un águila viviendo entre gallinas.

El pastor comprendió perfectamente la causa de la sorpresa de aquel investigador y, después de invitarle a entrar en su cabaña, le explicó la historia de cómo la encontró, la curó y la crió entre las gallinas.

El naturalista escuchaba absorto la historia, hasta que algo le sacudió bruscamente, algo aparentemente inocente, ya que fue solo un sencillo comentario que hizo el pastor.

—Verá, amigo mío, el animal ha vivido tanto tiempo entre gallinas que ya no me queda la menor duda de que, aunque su forma siga siendo de águila, en su interior no es ya nada más que una gallina.

—De verdad que lo siento, pero no puedo estar más en desacuerdo con lo que acaba de decir, contestó el naturalista.

El pastor se sintió tal vez un poco agraviado, porque quizás considerara que nadie conocía tan bien a aquel animal como él.

—Si está convencido, ¿por qué no me lo demuestra sencillamente haciendo que vuele?

El naturalista se fue al corral, cogió el águila e hizo lo primero que se le ocurrió, que fue lanzarla por los aires gritando “¡Vuela!”. El animal cayó pesadamente y se escondió en el interior del corral. El pastor hizo una mueca irónica, aunque ello ni hizo que el naturalista se diera por vencido. Entonces, empezó a mirar a su alrededor como si buscara algo, hasta que se fijó en que a unos metros de allí había una escalera. Se acercó, la cogió y la apoyó en una de las paredes de la cabaña del pastor, entró de nuevo en el corral, agarró el águila y subió con ella por la escalera hasta llegar al tejado. Desde allí, lanzó el águila por los aires diciendo “¡Vuela!”. El pobre animal se precipitó como una bola de plumas contra el suelo y se quedó unos instantes aturdido. En cuanto recuperó su compostura, rápidamente se escondió en el interior del corral.

El pastor le dice entonces:

—Si sigues así vas a matar a mi gallina.

Por alguna razón, y a pesar de todas las evidencias en contra y de todas las críticas de aquel pastor, el naturalista tenía una absoluta certeza en que el espíritu de un águila jamás muere y, por eso, a pesar de todo, no se dio por vencido.

De repente, algo en el horizonte captó su atención.

—¿Qué es aquello que se ve al fondo?

—Es el pico de la montaña donde encontré el águila cuando se desprendió el nido, ¿por qué?

—Porque la voy a llevar allí, donde ella nació, tal vez pueda así recordar sus orígenes, y se dé cuenta de que puede volar.

—Tú estas loco, eres un insensato incapaz de darte por vencido. ¿Acaso no has tenido suficientes evidencias de lo absurdo de tu teoría, de esa estupidez de que el espíritu de un águila nunca muere?

*El naturalista no se defendió, simplemente actuó. Entró de nuevo en el corral, cogió el águila y empezó a caminar con la vista puesta en el pico de aquella montaña. El pastor, sin entender muy bien por qué y viendo que caía la noche, cogió una linterna y les siguió. Durante toda la noche estuvieron subiendo por la montaña sin que el naturalista supiera qué hacer para despertar el espíritu dormido del águila.*

*Cuando llegaron al pico de la montaña, donde el águila había nacido, empezó a amanecer y entonces el naturalista observó algo curioso: el águila apartaba la mirada del sol. Sin saber muy bien por qué, agarró el pescuezo del animal y lo obligó a mirar al sol. En ese momento, el águila hizo unos extraños movimientos, abrió unas espléndidas alas y se puso a volar. Aquel día el águila recordó quien era en realidad y recuperó su verdadera identidad, que no era de gallina, sino de águila.*

A los seres humanos nos pasa algo parecido a lo que le pasaba al águila de la historia. Nos hemos olvidado de quiénes somos en realidad y hemos adoptado una nueva identidad que, como no se corresponde con nuestra realidad, nos deja siempre, tengamos lo que tengamos, con una sensación de vacío interior. Para poder llenar esta sensación de que nos falta algo, intentamos adornar esa identidad que hemos tomado para que parezca más llamativa y valiosa

El entrenamiento que verdaderamente ofrece resultados no es el que nos ayuda a mejorar nuestra falsa identidad para ser como nosotros —u otros— pensamos que deberíamos ser, sino aquel que nos ayuda a trascender esa misma realidad para reencontrarnos con quienes realmente somos.

No has de convertirte en nadie diferente a quien ya eres, porque en tu esencia ya eres perfecto, esto es, completo. Lo único que tal vez necesitas es descubrir qué hay realmente detrás de las palabras YO SOY.<sup>1</sup>

*Una parábola introductoria. Es de un maestro sufí. Nos habla de un herrero que es encarcelado injustamente y al parecer de un modo milagroso, logra fugarse. Muchos años después, cuando se le pregunta cómo lo hizo, contesta que su mujer, una tejedora,*

*había tejido el diseño de la cerradura de su celda en la alfombra de plegarias sobre la que oraba cinco veces al día. Al darse cuenta de que la alfombra de plegarias contenía el diseño de la cerradura de su celda, hizo un trato con sus carceleros para conseguir herramientas con las que hacer pequeños objetos, los cuales luego podía vender con beneficio. Mientras tanto, también utilizó las herramientas para hacerse una llave, y un día se fugó. La moraleja de la historia es comprender el diseño de la cerradura que nos mantiene presos y puede ayudarnos a confeccionar la llave para abrirla.*

Esta parábola descubre la condición de la mayoría de la humanidad: encarcelada en el laberinto de nuestras propias estructuras del ego. Se trata de comprender que nuestra verdadera esencia no es el ego, la veleta, sino nuestra alma, el edificio, que es una manifestación individual de nuestra participación del Ser, de Dios. Cada uno es único producto del Ser, de Dios. Cuando experimentamos a Dios dentro de nosotros, estamos experimentando la esencia de lo que somos.

El trabajo del desarrollo espiritual es volver a conectar con la profundidad de nuestra naturaleza esencial. ¿Cómo? Aprendiendo a estar presentes en nuestra experiencia de instante en instante. Al desarrollar la capacidad de estar continuamente presentes y conectar a fondo con nuestra experiencia, podemos empezar a ver la realidad sin la distorsión de nuestra película interna. La verdad esencial transmitida por las tradiciones espirituales es que somos mucho más que nuestra personalidad, que nuestra veleta. Somos el edificio. Pero nos quedamos atascados en lo más llamativo, identificados con nuestro ego mental y no experimentamos nuestro ser. Pasamos la mayor parte del día obsesionados por ideas, preocupaciones e imágenes mentales. De ahí que la integración psíquica y la comprensión espiritual no son procesos separados. La práctica meditativa ayuda en la integración psicológica de que uno no es su personalidad, su ego; comenzamos a aceptar que no somos nuestra personalidad, descubrimos que somos seres espirituales. Si dejamos de identificarnos con nuestra personalidad y dejamos de defenderla, ocurre un milagro: surge espontáneamente la naturaleza esencial y nos transforma. Esto no significa perder la personalidad, más bien esta se hace más transparente y flexible, nos ayuda a vivir sin dominar nuestra vida. Del mismo modo que la veleta no existe fuera del edificio; el edificio es la esencia; la veleta unida al edificio transparenta su belleza.

La pérdida de contacto con nuestra naturaleza esencial no es una verdadera pérdida de la esencia, sino que simplemente perdemos el contacto con ella. Esta es una distinción importante, porque significa que la naturaleza esencial está presente en todo momento, solamente la hemos “olvidado” o borrado de nuestra conciencia. La personalidad es como una escayola que protege un hueso fracturado. Es necesaria para que el hueso pueda soldar y recuperar su funcionamiento, pero si después no se quita la escayola, esta

limita gravemente el uso de la extremidad e impide que siga creciendo. Considerada como una escayola temporal, la personalidad es una ayuda muy útil porque se ha desarrollado potentemente alrededor de las zonas donde están las mayores heridas del alma. Pero, dado que la mayor parte de nuestra personalidad no es más que una colección de reacciones condicionadas, miedos y creencias que no son nuestro verdadero yo, la identificación con ella tiene como consecuencia un profundo olvido de uno mismo.

La esencia no se pierde ni se daña. No importa cómo haya sido nuestro pasado, podemos estar seguros de que ni las experiencias más traumáticas de la infancia pueden hacer daño o destruir nuestra esencia. La esencia continúa siendo pura e inmaculada aunque esté constreñida y oscurecida por las estructuras de la personalidad. Nuestra esencia está esperando la oportunidad para revelarse. El proceso de integración psicológica entraña aspectos dolorosos, por eso es importante cultivar la comprensión y compasión de nosotros mismos: tenemos que amarnos lo suficiente para saber que somos dignos del esfuerzo de conocernos tal como somos.

La práctica consiste en centrar la atención interiormente, en aprender a ser conscientes de los pensamientos y reconocer que tenemos puesto el “piloto automático”, de los patrones mecánicos habituales. El hecho de que puedas observar y hablar con tus propios hábitos de pensamientos y sentimientos desde el punto de vista de un observador desapegado, ayuda a hacer que dichos hábitos sean menos compulsivos y automáticos. Los pensamientos empiezan a parecer “separados de mí mismo” y dejamos de considerar que “yo soy mis pensamientos”. Lo que debemos hacer es estar presente en nuestra experiencia inmediata, contactar y sentir totalmente nuestras sensaciones corporales. La práctica del Mindfulness nos ayuda a estar atentos a nuestras sensaciones corporales, emocionales, mentales, con aceptación y compasión. Llevando la consciencia a nuestros cuerpos, experimentando y aceptando totalmente cualquier sensación, emoción y pensamientos que surjan dentro de nuestra conciencia, avanzamos en profundidad dentro nosotros mismos y comenzamos a sentirnos más en contacto con nosotros mismos. Este cambio de enfoque va haciendo disminuir la fuerza de la personalidad.

La esencia, el espacio de quietud, está ya en el ser humano; ninguna fuerza tiene poder sobre él; lo que el vecino piensa de él no puede entrar en ese lugar; lo que los demás dicen de él, sus críticas, su rechazo, sus expectativas..., todo ello no tiene ningún acceso a ese lugar. Si estoy en ese espacio experimento una sensación de quietud; hay silencio y me escucho, y percibo que dentro de mí hay un misterio que me supera. Si estoy y escucho dentro de mí descubro un lugar donde Dios, que es el misterio, habita en mí y entonces puedo estar realmente en casa; allí intuyo una profunda paz; allí sé que, por debajo del ruido cotidiano y de la confusión del ego mental, hay un espacio de quietud.

Si me abandono al lugar de la quietud en mí, crece la sensación de confianza. Hay un espacio en mí sobre el cual nadie tiene poder; es el espacio donde Dios habita en mí; allí entro en contacto con mi verdadero yo; allí soy por entero yo mismo; allí crece mi autoestima, soy cada vez más yo mismo y surge la confianza.

Lo que posibilita la disolución del ego y la aparición de la esencia es la presencia de la confianza básica. Se trata de la confianza en la realidad que es buena en última instancia; la naturaleza, el universo y todo cuanto existe son por su propia naturaleza buenos; “vio Dios que era bueno”; todo lo que sucede es lo mejor que puede suceder; la confianza se manifiesta como una disposición a saltar al abismo.

*“La mente crea el abismo y el corazón lo cruza”.*

Sri Nisargadatta

Sentimos visceralmente que estamos y estaremos bien, incluso si los acontecimientos del momento nos defraudan o son dolorosos; poseemos la sensación de que Dios se ocupará de nosotros. La confianza básica sintoniza con el alma, es decir nuestra verdadera naturaleza no se ve definida por la experiencia egoica y no puede ser básicamente herida o destruida. La presencia de la confianza básica indica que la vida es fundamentalmente benévola, y dicha benevolencia es independiente de nosotros y de nuestros actos. Si poseemos la confianza básica nos permitiremos estar, simplemente ser. Por lo tanto, si tenemos confianza en nuestro proceso, somos capaces de saltar al abismo, somos capaces de estar con todo lo que acontece, confiamos en que pase lo que pase estará bien. La confianza básica es la piedra angular para el proceso del desarrollo espiritual, pero también afecta a la calidad del conjunto de nuestras vidas. Está implícita en cómo vivimos, cómo interactuamos, cómo nos comportamos en el mundo y cómo nos hacemos cargo de nuestra vida. Podemos ver en qué medida está o no presente al observar el modo en que vivimos nuestras vidas. La confianza básica se manifiesta a través de nuestros actos más que a través de nuestros pensamientos o sentimientos.

Dios cuidará de nosotros haciendo que nos levantemos y nos ocupemos de nuestros asuntos. Sin sentir el sostén amoroso de Dios, no podemos poseer confianza básica. ¿Cómo podemos soltar realmente y permitirnos ser, si no confiamos en que las cosas están fundamentalmente bien, que lo que suceda será apropiado? Si no poseemos esta confianza en Dios estamos constantemente temerosos y ofrecemos a los demás no nuestro ser, sino nuestra imagen. La confianza básica es sinónima de estar realizado, de estar centrado, sin tensiones y poseemos los recursos internos para afrontar todo aquello que la vida nos depare.

La práctica meditativa es un esfuerzo baldío sin el fundamento de la confianza básica

que es sostenida por Dios.

Comprender de un modo vivencial la confianza básica y desarrollarla, el hecho de permitirnos entregarnos, soltarnos y relajarnos en lo que hay no es fácil, debido a que nuestras mentes se han vuelto muy complicadas en el intento por manejar nuestra ignorancia y desconfianza. Si nos observamos a nosotros mismos, veremos que siempre existe un continuo comentario en el interior. Una parte de nosotros siempre está criticando lo que hacemos, sentimos y pensamos, diciéndonos que estamos equivocados por lo que sentimos y pensamos, que no lo estamos haciendo bien y que no lo haremos nunca, somos básicamente una mala persona, no debemos actuar de este modo, etc. Este es nuestro sufrimiento; este es nuestro dolor. No nos permitimos simplemente ser. Incluso cuando meditamos, es raro que solamente nos sentemos y nos dejemos ir. “¿Lo estoy haciendo bien? No pasa nada. Estoy perdiendo el tiempo”.

Si la confianza básica informa nuestra experiencia, nuestra psique está relajada. Nuestra alma está en paz consigo misma y con nuestra situación, descansando en la confianza clara de que Dios provee, que tenemos y recibiremos aquello que realmente necesitamos y que las cosas serán manejables. Si realmente poseemos dicha confianza, es posible vivir nuestras vidas con amor, con el gozo de lo que Dios nos proporciona, con compasión y generosidad para con los demás y para con nosotros mismos. Sin ella, vivimos nuestras vidas a la defensiva, en conflicto con los demás y con nosotros mismos, lo que hace que nos volvamos egotistas. Cuando estamos impregnados de forma innata de la realidad, nuestra alma es completamente transparente a la verdad de que nosotros y Dios somos uno, que estamos sostenidos por la realidad y que dicha realidad es por naturaleza buena, y que lo que sucede es inevitablemente correcto puesto que surge de esta perfección inherente”.<sup>2</sup>

La confianza básica es el efecto en el alma del Espíritu Santo que nos inflama de Amor Divino. El Amor Divino constituye una dimensión ilimitada y al mismo tiempo la fuente de la confianza básica. La dimensión del Amor Divino expresa la cualidad amorosa de la bondad, la abundancia y la belleza del Ser. La experiencia del Amor Divino es la experiencia de que el universo está impregnado de amor, es amor, y todo lo que contiene es una expresión de amor. El Amor Divino, esta tierna y amorosa presencia, se experimenta como el origen de todas las cosas. Si esta amorosa presencia se contempla como la verdadera naturaleza de todo lo que existe, el universo se ve como benévolo, puesto que está hecho de benevolencia y es, por lo tanto, algo en lo que podemos confiar. El alma se siente sostenida por Dios, cuidada de un modo amoroso y adecuado, apoyada, amada y alimentada. El Amor Divino hace posible la confianza básica y nos ofrece el punto de vista iluminado sobre la realidad.

*Por su misma naturaleza, el amor pertenece al reino de lo inefable. Como todo lo que tiene que ver con el alma, siempre está ligado al misterio y va acompañado del silencio.*

*El amor se refleja en los ojos del amado, se escucha en la risa de los niños y se palpa en la mano del amigo.*

*El camino del amor concluye cuando el alma regresa a la Fuente del Amor. El amor se vierte en el amor; arraiga en el amor; se expande en el amor y solo se encuentra en el amor. El amor humano comprende entonces que siempre ha pertenecido completamente al amor Divino.*

Lex Hixon

La muñeca de sal

*Una muñeca de sal recorrió miles  
de kilómetros de tierra firme,  
hasta que, por fin, llegó al mar.  
Quedó fascinada por aquella móvil  
y extraña masa, totalmente distinta  
de cuanto había visto hasta entonces.  
“¿Quieres eres tú?”, le preguntó  
al mar la muñeca de sal.  
Con una sonrisa, el mar le respondió:  
“Entra y compruébalo tú misma”.  
Y la muñeca se metió en el mar.  
Pero, a medida que se adentraba en él,  
iba disolviéndose, hasta que  
apenas quedó nada de ella.  
Antes de que se disolviera el último pedazo,  
la muñeca exclamó asombrada.  
“¡Ahora ya sé quién soy!”*

Anthony De Mello

Recuerda que el amor está presente por doquier, aquí, ahora y siempre

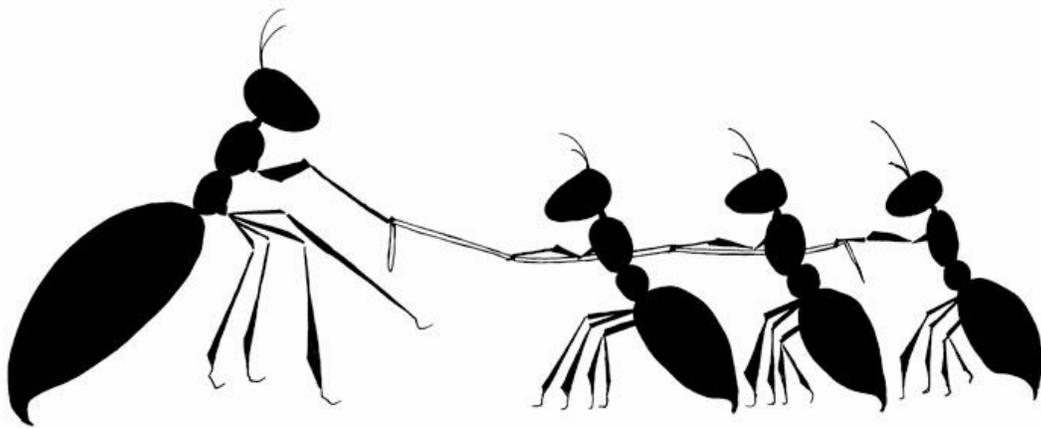
*Identifícate con el amor y estarás seguro.  
Identifícate con el amor y estarás en tu hogar.  
Identifícate con el amor y encontrarás tu Yo”.<sup>3</sup>*

- [1](#) . ALONSO PUIG, Mario, *Reinvertarse, tu segunda oportunidad*, p. 69-74, Plataforma, Barcelona, 2010.
- [2](#) . ALMAAS, A.H., *Facetas de la unidad*, capítulo 4, Barcelona, 2002.
- [3](#) . VAUGHAN, F., *Sombras de los sagrado*, Kairós, Gia, Madrid, 1997.



# La competitividad

## Vanidad-debilidad



Mayte Oliva



*No trates de convertirte en una persona de éxito.  
Más bien conviértete en una persona de mérito.*

Albert Einstein

Estamos inmersos en una sociedad extremadamente competitiva. Desde la más tierna infancia, en los ámbitos familiares, escolares, prima destacar, ser el mejor, triunfar. Muchos padres, preocupados hasta la obsesión, valoran a sus hijos por la calificación escolar; también el sistema educativo –e incluso entre países– maneja estudios, escalas, baremos, comparando los resultados numéricos obtenidos. Metemos a los niños la idea de que para triunfar de mayor hay que sacar la mejor nota. Machacamos a los niños a realizar tropecientas actividades extraescolares, deportivas, musicales, informática, inglés... ¡cuantas más, mejor!; introducimos a los pequeños en el rol del hacer, hacer, hacer. Si consigues destacar ¡premio! y si no ¡estás fuera, no sirves!

Creces como te han educado, queriendo más y más. Tienes que lograr lo máximo: el mejor puesto de trabajo, el mejor coche, la mejor casa, la mejor posición social...; aunque para ello tengas que relegar a un segundo plano “tu verdadera vida” porque “eres el mejor”. Te llenas de orgullo y vanidad, aunque verdaderamente tu no eres el responsable, es la sociedad quien te ha metido en el rol competitivo.

Todos estamos dirigidos a competir, ¿para qué?

Las empresas para obtener beneficios. Los deportistas para ganar. Los políticos para gobernar los países según sus intereses. Los periodistas para sacar la mejor portada. Los pueblos para engrandecerse a costa de otros. Los centros académicos para conseguir el mayor prestigio...

¿Y vale la pena?

La competitividad es lucha por conseguir, lucha sin tregua porque siempre quiere más, lucha por el enaltecimiento a costa del más débil, lucha para demostrar que se es superior a los demás.

Lo contrario de la lucha es la paz. ¿Crees que una sociedad tramando luchas por doquier puede saborear el don de la paz?

*Los seres humanos estamos constantemente en combate, en guerra, con el fin de huir del hecho de ser tan limitados, limitados por tantas circunstancias que no podemos controlar. Pero en lugar de escapar, seguimos creando sufrimiento, emprendiendo guerras con el bien, con el mal, con lo que es demasiado pequeño, con lo que es demasiado grande, con lo que es demasiado corto, con lo que es*

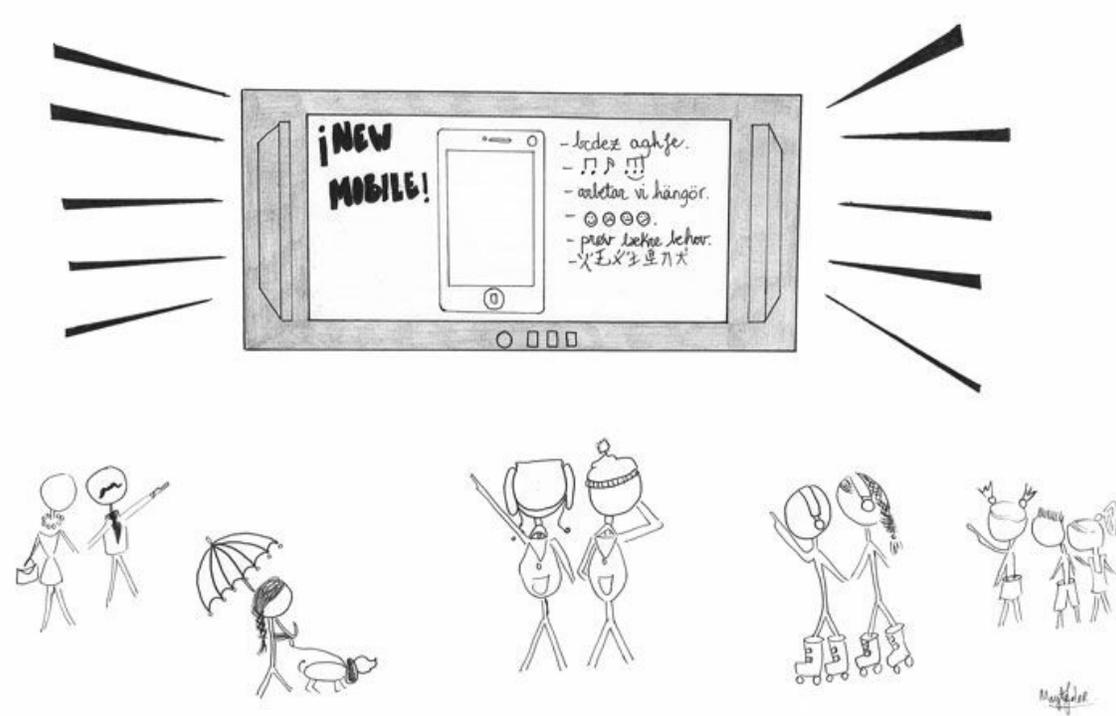
*demasiado largo, con lo que es correcto o incorrecto, valientemente batallando, sin tregua.*

Achaan Chah



# Las modas

## Sus apegos. Vanidad-debilidad



*Dice un maestro: “no necesitas nada para ser feliz. En cambio, necesitas algo para estar triste”.*

Las modas surgen a diario y por inercia nos movemos a su antojo.

“La máquina de hacer dinero” mueve la veleta continuamente, de un lado para otro.

Alguien planea cambios, sean de la índole que sean y pone en marcha sus ideas. Lo que es usual hoy, mañana está obsoleto.

Hoy me visto de largo, mañana será de corto.

Ahora mi móvil ya es antiguo porque la última generación es el no va más.

Pongo esta ley, quito la otra.

Mi figura es gordita, ponte a dieta, ¡Tienes que llevar la talla 36!

Me salen arrugas, ¡te miran y te sientes mayor! Pasa por el quirófano.

Es tan variopinta la moda que se instaura en la sociedad, que no acabaríamos nunca. Y nos dejamos llevar; hay que aparentar ante todo el mundo la imagen que quieren unos pocos.

*En la vida tenemos dos grandes frustraciones: no conseguir lo que deseamos y conseguirlo.*

George Bernard Shaw

Yo me pregunto, y a ti también, ¿qué puede ocurrir si detengo un momento el viento de la moda?

Quizá no me sentiría esclavizada por los anuncios publicitarios; actuaría con mayor libertad; no echaría de menos unos cuantos apegos; tal vez mi vida cambiaría de rumbo desprendiéndome del “qué dirán”; puede que comprendiera y aceptara lo que es...

*Si sueltas un poco, tendrás un poco de paz. Si sueltas mucho tendrás mucha paz. O sea, donde estés apegado, suéltalo y regresa al centro. Aprende a ver todo movimiento vital con equilibrio y apertura.*

Achaan Chah

Nací y crecí en un pueblo cerca de Valencia, mi lengua materna es el valenciano. En el pueblo estaban las escuelas llamadas entonces nacionales y el colegio de monjas. Los niños estudiaban hasta los catorce años. Cuando tenía diez años, mis padres decidieron que estudiara en Valencia el bachiller y alguna carrera universitaria. Fueron criticados por

esta decisión. Me incorporé a un colegio religioso. En los años sesenta era obligatorio hablar en castellano, los valenciano parlantes eran de segunda categoría. Lo pasé francamente mal entre compañeras y profesores, porque sentía rechazo cuando me expresaba en valenciano. Poco a poco me fui acostumbrando, pero me dejó huella; a veces me sentía desplazada, humillada públicamente. Mi defensa ante esta situación fue parca en la comunicación y reservada socialmente. Ahora, por el contrario, ha cambiado la moda. Se exige el valenciano en los niveles académicos, administrativos, incluso sociales.

Quién sabe dentro de un tiempo, cual será la nueva moda.

\* \* \*

*“El agua de la vida” es un cuento recopilado por los hermanos Grimm, que nos habla de un típico trío de hermanos, todos ellos príncipes. Los dos primeros son avariciosos y egoístas, mientras que el más joven es amable y bondadoso. Su padre, el rey, se está muriendo. Un anciano que aparece misteriosamente en el jardín del palacio pregunta por el pesar que les aflige y, tras escuchar cuál es el problema, sugiere que el rey podría curarse si bebiera del agua de la vida. Pero el agua de la vida es muy difícil de encontrar.*

*Primero es el hermano mayor el que obtiene el permiso para ir en busca del agua de la vida para su padre, pues alberga la esperanza secreta de ganarse su favor con el fin de llegar a ser rey. Casi tan pronto como monta a su caballo, se encuentra con un enano junto al camino que le para y le pregunta adónde se dirige con tanta premura. Llevado por la prisa, el hermano trata al enano con desprecio y le ordena que se aparte de su camino. Así pues, el príncipe da por sentado que, porque sabe qué está buscando, conoce el camino. Sin embargo no es así. Pero este hermano es incapaz de poner freno a su arrogancia y a su ignorancia de que en la vida las cosas pueden desplegarse de muchas maneras.*

*Evidentemente, el enano de los cuentos de hadas tampoco es una persona externa, sino que simboliza los poderes superiores del alma. En este caso, el hermano egoísta es incapaz de aproximarse a su propio poder interno y a su yo emocional con amabilidad y sabiduría. Debido a su arrogancia, el enano se las arregla para desviarle del camino y para que acabe entrando en una garganta cada vez más estrecha en la que, finalmente, es incapaz de avanzar, ni de retroceder ni de dar la vuelta. En una palabra: se queda atascado. Y ahí se queda mientras la historia continúa.*

*Como el primer hermano no regresa el segundo hermano va a probar suerte. También él se encuentra con el enano y le trata del mismo modo, con lo cual acaba atascado exactamente de la misma manera que el primer hermano.*

*Transcurrido un cierto tiempo, finalmente es el tercer hermano el que parte en busca del agua de la vida. También él se encuentra con el enano, que le pregunta adónde se dirige con tanta prisa. Sin embargo, a diferencia de sus hermanos, se detiene, desmonta y le cuenta al enano que su padre está gravemente enfermo y que está buscando el agua de la vida, admitiendo que no tiene ni idea de dónde buscar y en qué dirección ir. A esto el enano responde: Oh, yo sé dónde se encuentra. Y le cuenta dónde está y qué tiene que hacer para conseguirla, que es bastante complicado. Este hermano escucha con atención y recuerda lo que le han dicho.*

Lo importante de este relato es comprender que en ocasiones podemos admitir ante nosotros mismos que no conocemos el camino y que es bueno abrirnos a la ayuda que pueda llegar de lugares inesperados. Los hermanos egoístas son también figuras internas de la psique. El mensaje del cuento es que si nos quedamos atrapados en las tendencias humanas normales caracterizadas por la adoración al yo y la arrogancia e ignoramos el orden más vasto de las cosas, a la larga acabaremos en un punto muerto en nuestra vida. La historia demuestra que con tal actitud nunca encontraremos el agua de la vida y nos quedaremos atascados, tal vez para siempre.

El diálogo interreligioso pone de manifiesto lo absurdo de querer posesionarse del Fondo que funda lo real...

*Un cristiano que practicaba el zen quiso leer algunos pasajes del evangelio a su maestro, un monje budista. Cada vez que leía un pasaje, su maestro exclamaba: “Verdaderamente este hombre era un ser iluminado”. Al oír las Bienaventuranzas, aún quedó más impresionado, y emocionado dijo: “el hombre que pronunció estas palabras verdaderamente podría ser llamado Salvador de la Humanidad”. El cristiano estaba entusiasmado, y continuó leyendo todavía algunos pasajes más. La sentencia final del maestro zen fue: “este hombre hablaba y actuaba como una encarnación de la divinidad”. La alegría del cristiano no tenía límites. Se marchó con el convencimiento de que con unas sesiones más como esta, su maestro acabaría convirtiéndose al cristianismo. Volviendo a casa se encontró con Jesús junto al camino. “Señor –le dijo muy satisfecho–, ¡he conseguido que aquel hombre confesara que eres divino!”. Jesús sonrió y le respondió: “¿Y qué has conseguido hacer sino que se hinchara tu ego cristiano?”.<sup>1</sup>*

El ego no consiste solo en tener vanidad, sino que también hay ego en la necesidad de

convencer a otros de que crean lo que uno cree para sentirse más seguro de sí mismo.<sup>2</sup>

La vanidad es una preocupación apasionada por la propia imagen o una pasión de vivir para los ojos de los demás. Vivir para las apariencias implica que el foco de interés no está en la experiencia propia.

Sustituye el ser por la apariencia y tiene necesidad de ser visto; se esfuerza por el logro y el éxito, lo cual implica una lucha por la riqueza y por el estatus social. Son superficiales, una sensación de no tener acceso a sus sentimientos profundos.

Cuando nos adentramos en nuestras profundidades, es decir en nuestra verdad más profunda, es un deleite para nuestro corazón. Dios actúa a través de nosotros. Esta es una de las verdades más difíciles de entender para la mayoría de las personas. Cada uno de nosotros es una manifestación individual del Ser, de Dios.

Una vez sabemos que Dios es nuestra naturaleza fundamental, podemos empezar a vivir una vida en contacto con el Ser e inspirados por Él, sabiendo conscientemente que somos sus manifestaciones individuales, sus hijos. Nos experimentamos como olas del gran océano, siendo uno con él.

La persona competitiva se siente como un ser supremo, intenta ocupar el lugar de Dios. Esta es la vanidad consumada. La personalidad, la superficie externa de lo que somos, se convierte en lo esencial. La cáscara, la corteza de nosotros mismos, es todo lo que queda. Le ha usurpado el lugar y la función al Ser.

La cuestión de la vanidad es nuclear para la psicología de los competidores. La palabra “vano” se define como “sin ningún valor real, sentido o fundamento” y esto describe gráficamente el alma desconectada de la conciencia del Ser, en la cual la cáscara de la personalidad se experimenta como lo sublime. De hecho, el fundamento real se ha perdido. La vanidad también se define como un orgullo inflado de uno mismo o de la propia experiencia, logros, actuaciones, posesiones o éxitos; anhelo de elogios y admiración; la ostentación de la moda, la riqueza o el poder consideradas como una ocasión para el orgullo vacío o el exhibicionismo banal.

Lo superficial en sí mismo es de máxima importancia para este tipo de personas. Dicho de otro modo, la apariencia lo es todo. Su preocupación principal es alcanzar la perfecta imagen. Olvidan que su verdadero ser es el edificio; se ven totalmente como la veleta.

Para valorar tu imagen, debes verte a ti mismo con los ojos de los demás. La belleza física, la riqueza y el poder es lo que en general consideran importante. Su valor está en la imagen y en sus logros, la veleta expuesta al viento y los espectadores. Lo que ellos son no tiene ningún valor.

En su anhelo por el éxito, estas personas pueden ser implacables y desconsideradas. A

menudo no les importa a quién utilizan ni a quién pisotean para llegar adonde quieren ir, pues su objetivo es mucho más importante que cualquier otra persona.

Este grupo de personas vive en la mentira más profunda al considerar la personalidad como lo más importante; y al apoyar esto, se engañan a sí mismos y a los demás respecto a lo que es verdaderamente real. El mayor engaño es el autoengaño sobre la realidad interior.

Actúan como unos verdaderos farsantes; se convierten en los personajes que interpretan, creyendo que son ellos. Este inextricable vínculo entre el yo y la imagen es otra clase de mentira.

Estas personas deben volverse hacia dentro. Necesitan detenerse lo suficiente como para empezar a mirar su verdad interior. El trabajo psicológico consistirá en reconducir a estas personas dominadas por los apegos de las modas y por las ansias de competir a que lleguen a ser veraces. Y para llegar a ser veraces tendrán que darse cuenta de cómo se mienten a sí mismas. Este es el comienzo de ser sincero.

Cuanta más atención plena se dediquen a sí mismos, percibirán el alcance de su identificación con su imagen. Descubrirán cuán distinta es la cara que presenta al exterior con lo que experimenta en su interior. Este es un momento doloroso; es una “noche oscura”; saldrán a la luz sus sentimientos de superficialidad y frivolidad.

El grado de vacío interior que surgirá al enfrentarse a su extrema identificación con la imagen es profundo; el núcleo de su vanidad es creer que con su esfuerzo alcanzarán la plenitud y la satisfacción del Ser.

La integración psicológica en personas dominadas por la competitividad y apegadas a las modas pasa necesariamente por aprender a estar solos; crear un espacio para la experimentación interior y tomar conciencia de su edificio, de su Ser; son los medicamentos adecuados.

Este tipo de personas se van a encontrar con una gran dificultad, porque su personalidad no es cuestionada en ningún lugar de la civilización occidental; es difícil reconocer como tal una enfermedad si todos los demás la consideran salud.

El objetivo de esta integración psicológica es el propio conocimiento. Conocer nuestro ego para liberarnos de su tiranía, vivir guiados por el yo esencial, vivir nuestro yo auténtico, ser realmente quienes somos, es vivir centrados. Es contemplar el edificio en su esplendor, su veleta está presente, formando parte del edificio pero no es el edificio.

Cuando logramos centrarnos, percibimos que todo el universo nos sostiene; que únicamente Dios es todopoderoso y al mismo tiempo reconocemos nuestra impotencia; este reconocimiento constituye una verdadera entrega espiritual. La comprensión y

aceptación de la impotencia objetiva constituye la puerta de la entrega al Ser, a Dios. Sin embargo, si la impotencia es un hecho existencial que forma parte de la condición humana, entonces no es algo que debemos juzgar o reaccionar, sino que debemos aceptarla con humildad y entrega. Por consiguiente, experimentar la impotencia sin juicios ni rechazo significa aceptar nuestra situación existencial; constituye aceptar que por el mero hecho de ser personas somos impotentes. Aceptar y sentir nuestra impotencia es ver que no podemos liberarnos a nosotros mismos, ni podemos eliminar el sufrimiento de nadie.

Adoptar una actitud de plegaria y reconocimiento de nuestra impotencia frente a la inmensidad de Dios no solo es útil, refleja la verdad. Esta aceptación de la impotencia, sin defensa, sin juicios, sin esfuerzos, se convierte en el punto de encuentro con Dios y su Gracia. Estamos viendo que permitir y comprender la impotencia es algo de vital importancia para el desarrollo espiritual. La primera vez que experimentamos esta impotencia constituye un estado muy doloroso. Permitirnos este nivel de vulnerabilidad puede asustarnos. Pero cuando reconocemos que la impotencia no se refiere a nosotros personalmente, sino que es simplemente la condición humana y la aceptamos totalmente, se convierte en un estado positivo que nos sitúa delante de Dios.

Aceptar la impotencia significa dejar de esforzarnos. Cuando vemos a través del esfuerzo, podemos ser conscientes de lo cansado que está nuestro corazón, lo cansada que está nuestra mente, lo cansado que está nuestro cuerpo, lo cansada que está nuestra alma.

Cuando somos veletas competitivas y apegadas tenemos la sensación de poder hacerlo todo por nosotros mismos y por lo tanto no precisamos de sostén; ya sea humano o divino. Significa que creemos no necesitar la gracia, y por lo tanto la bloqueamos.

Dado que para ellos es tan extraña la interioridad, la meditación, particularmente la que incide en el no hacer, puede parecerles muy poco interesante y sin sentido.

Pero si deseamos aflojar la veleta y descender al edificio que la sostiene, este debe enfrentarse al misterio de la cruz, que es el misterio del fracaso: Dios hace de nuestras derrotas sus victorias. Entonces afrontará con sinceridad la propia vacuidad interior y la añoranza del amor. Renunciará a la seguridad del estatus, del dinero y del poder. Renunciará a construir su propio imperio porque tendrá esperanza en la llegada del Reino de Dios.

Invitamos al hombre del siglo XXI a entrar en contacto con su respiración; solo siéntela, no la fuerces. Puedes enviar a tu cuerpo mensajes para que se relaje. Aprovecha este momento para moverte dentro de tu cuerpo y encontrar los lugares que estén tensos. Si los encuentras, sonríeles, porque te permiten reconocerlos. Relájate y suelta la tensión

mientras respiras. Ahora muévete hondo dentro de ti y dirígete un mensaje de amor, puesto que eres una manifestación de Dios y no hay nadie en el mundo exactamente como tú. Muchos pueden ser parecidos a ti en muchos sentidos. Eso incluye a los de tu familia. No hay duplicado de ti en ningún lugar del mundo. Envíate un mensaje de amor y piensa que eres único. No puedes ser comparado con nadie. Eres único y, por tanto, mereces respeto. Mereces, sobre todo, todas las oportunidades que te permitan valorarte. Ahora podemos empezar a establecer ciertas diferencias entre tú como manifestación de Dios –y vio Dios que todo lo que había hecho era muy bueno– y tu comportamiento, que puede estar contaminado y contaminante. Tu fuerza proviene del espacio interior, de la pureza de tu espíritu; de ahí nace tu fuerza.

1 . DE MELLO, Anthony, *El canto del pájaro*, Sal Terrae, Santander 1985, p. 138.

2 . MELLONI, X. *Hacia un tiempo de síntesis*, capítulo III, Fragmenta, Barcelona, 2011.



# El poder

## Soberbia-inocencia



*Mayte Sler.*



*Se ha de presuponer que todo buen cristiano  
ha de ser más pronto a salvar la condición  
del próximo que a condenarla.*

Ignacio de Loyola

*Dice el **Bhagavad Gita**: la persona que abandona el error de la posesividad, libre del sentimiento del yo y de mí, alcanza la paz perfecta". (2,71).*

El viento del poder, sea cual fuere, es espeluznante, atroz, capaz de devastar a la misma humanidad. Solo viendo las imágenes en los informativos te das cuenta de la dramática situación que estamos sufriendo: guerras, enfrentamientos, injusticias, venganzas, corrupciones... lo peor del ser humano.

El poder nunca se sacia. Necesita más. Tiene que dominar, mostrar su autoridad sin reparar a quién y cómo puede afectar.

Al poder no le interesa el momento presente, su proyección es el futuro.

El poder se manifiesta a pequeña escala o a gran escala; sea como sea, siempre crea dominador y dominado. El dominador se crece, su ambición no tiene límite; a su paso va dejando su estela: prepotencia, egocentrismo, represión. Siembra desencantos, frustraciones, miedos, injusticias.

Mires por donde mires, en cualquier ámbito social, sea económico, político, artístico, religioso, familiar, cultural, académico... existe una jerarquización, es decir, una estructura piramidal y justo en la cima de la pirámide reside el poder. Ahora bien, cuando la pirámide se resquebraja es síntoma de un poder que proyecta autoritarismo, ambición, fanatismo, turbulencias sociales y despotismo. Por desgracia sucede asiduamente y a los hechos me remito, fijate en los informativos y en la prensa y verás el espejo del poder.

A veces vivimos desesperanzados al contemplar el panorama, niños que sufren, ancianos desamparados, violencias familiares, crispación en las calles, terrorismo, guerras por doquier, hambre y hambruna, injusticias... Me pregunto, y puede que tú también, ¿qué hacer ante tales crueldades? Mi cabeza me dice "esto no tiene solución"; pero mi corazón me propone "sí hay esperanza". Tengo que empezar conmigo misma, tengo que abrir la puerta para entrar en mí, darme espacio, crearme la fuerza que emana mi Ser. Tú eres único y si quieres puedes entrar en ti. En ti reside el envés del poder social; déjate llevar por él: poder de amar hasta el infinito, poder de sufrimiento ante el dolor, poder de comprender lo incomprensible del ser humano, poder de aceptar lo que es. Es tan poderoso este poder que poseemos en nuestro interior profundo que ninguna fuerza externa es capaz de doblegarlo.

¿Cómo llegar a ese poder interior?

\* \* \*

En los que aman el poder se ha arraigado la soberbia y proyectan una egolatría fundamentada en las mismas ansias de poder; se trata de una violación de los derechos de la persona, que es utilizada impudicamente. Soberbia significa que yo abuso de otra persona y no respeto su dignidad.

Normalmente suelen exigir mucho moralmente de los demás sin que ellos hayan de cumplir esa moralidad. Ellos pueden disfrutar y saciarse de adicciones y ambiciones sin sentimientos de culpabilidad.

Estos rasgos de la personalidad de los que aman el poder provienen del alejamiento de su Verdad esencial: el reconocimiento de nuestra naturaleza básica como Ser. Tu personalidad es simplemente una forma más o menos fijada que tu alma adquiere, es el resultado acumulativo de tu historia personal; es un patrón de creencias, emociones y comportamientos que defines como tú. Independientemente de lo rígida que sea tu personalidad, tu alma es, sin embargo, inseparable del Ser. Es como una ola estática e independiente del resto del océano, mientras que claramente no es así.

Nuestra experiencia personal de la Verdad es una comprensión experimentada de la realidad de la que formamos parte como una unidad indivisible y multidimensional. La pérdida de esta comprensión origina la sensación de dualidad, es decir, una cosa puede separarse de otra.

La dualidad fundamental que se origina en los que aman el poder es la de sentirse alguien separado o desconectado del Ser. El Ser no existe para él. Como hemos visto, esto no puede ser cierto, ya que está constituido por el Ser y es inseparable de Él, pero la orientación de la personalidad de los poderosos se apoya en esta ilusión.

Como ha embotado su alma, tiene poca empatía, compasión por los demás, y muy poca por sí mismo. En el extremo ha llegado a la conclusión de que es indigno de amor.

Se acerca a la realidad con una mente fija y cerrada, no hay apertura. Está impulsado por una profunda desconfianza hacia los demás y hacia la propia vida.

La negación más profunda de muchos que aman el poder es el origen de toda bondad: el mundo del Ser. En vez de sentir el insoportable dolor de haber sido desconectados de Ser, niegan que Dios exista. Para ellos, Dios está muerto.

Vivir centrados significa vivir nuestro yo auténtico, ser realmente quienes somos, guiados por nuestro yo esencial. En esto consiste la salud mental, el equilibrio emocional

y el vivir en plenitud.

Para centrarse o recobrar el equilibrio, el fuerte y duro necesita fomentar las cualidades de la ternura y la gentileza que tan celosamente esconde en su interior. El equilibrio de estas cualidades lo expresó admirablemente Francisco de Sales: *tierna fortaleza y fuerte ternura*; necesita utilizar toda su fortaleza a favor y al servicio de los demás; necesita poder decir: “soy capaz de ayudar”, “soy capaz de dar”, necesita construir, construir el grupo o la comunidad, en vez de demolerlos. Porque, no nos equivoquemos, cuando esa figura piramidal permanece entera, sin resquebrajamientos es símbolo de un poder fundamentado en el equilibrio, la sensibilidad, la justicia. Es un poder al servicio de la humanidad.

La principal orientación de los poderosos es hacia el exterior; por esta razón hay relativamente pocos en el trabajo espiritual. Cuando estos experimentan su identidad verdadera suelen ser apasionados amantes de la vida, al percibir que son don, ofrecen el regalo de la inocencia.

Si el pecado esencial de los poderosos es la soberbia; la virtud esencial es la inocencia; la inocencia es la visión de que la realidad no me hará daño; la inocencia sustituye al temor o sospecha de ser agredido.

La inocencia supone un cambio de actitud: de vivir a la defensiva, por temor a ser agredido, a vivir la realidad experimentando cada momento como algo nuevo, fresco y sin maldad, que ni me hiere ni tiene por qué hacerlo. Entonces se manifiesta el amor como respuesta al momento presente, sin prejuicios acerca de cómo deben ser las cosas.

Tony de Mello lo expresa del siguiente modo: *lo que necesitas para liberarte es darte cuenta de tu programación y de las premisas falsas en que apoyas tus acciones.*

El ser inocente responde con frescura en cada momento, sin recuerdos, juicios ni expectativas. En la inocencia se experimenta la realidad y la conexión con su flujo. Se acerca a cada momento sin ninguna capa del pasado. Significa experimentar el momento sin los recuerdos que crean prejuicios en nuestra percepción. Si nuestras historias no influyen en nuestra percepción, nuestras almas son frescas e inocentes.

Los que aman el poder necesitan, para integrarse psicológicamente y trascender hacia su Verdad, abandonar la creencia y la sensación de ser atacado por alguien; al disolverse esta construcción mental, desaparece la creencia irracional de que las circunstancias están en contra suya, cesa la sensación de que es una entidad separada, se percibe él mismo como una unidad; y está unido a todo. ¿Cómo llegar a vivir centrados, integrados? Lo primero que precisa es la voluntad de abandonar las armas y poner atención a su mundo interior. Es decir, reorientar su foco de atención apartándolo de todas las historias mentales. Para ello necesita conectar con su cuerpo. Más concretamente con la

respiración que le posibilita vivir en el instante presente y le permite conectarse con el flujo del Ser, de Dios, y destruye la ilusión de estar separado.

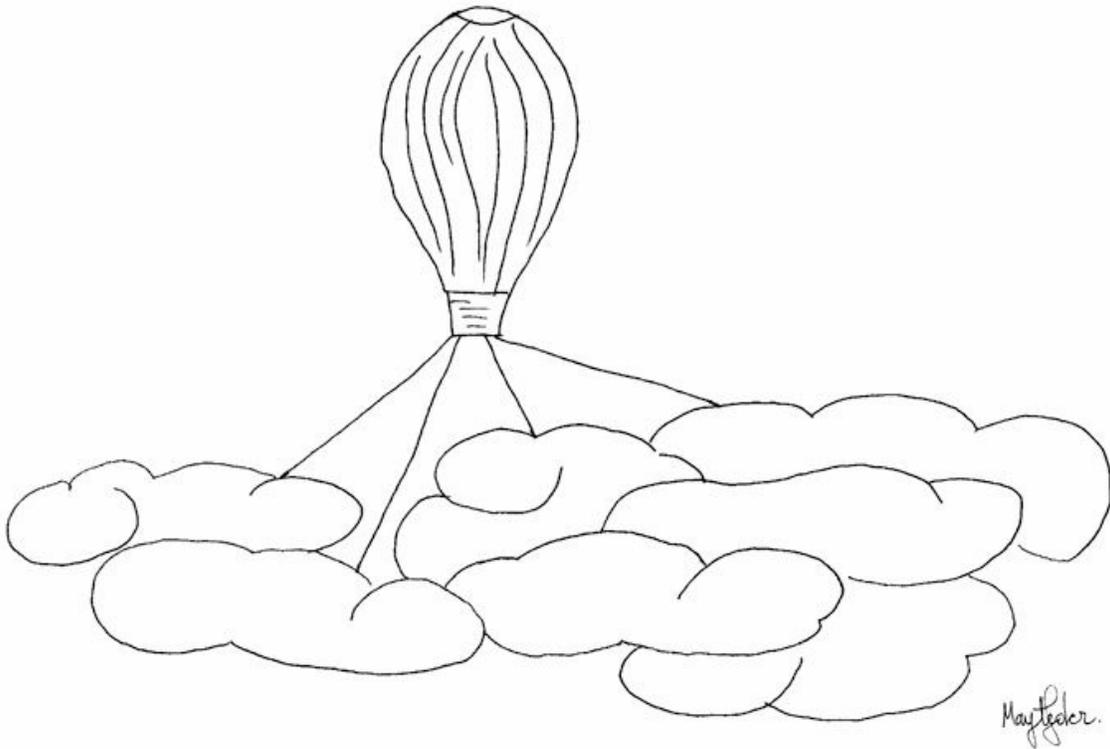
Poco a poco este tipo de personas va poniendo su fuerza al servicio del amor; se preocupa de comprender a los demás; se sienten más libres para manifestar la dulzura; son más humanos; se esfuerzan por ayudar a los más débiles; miran las cosas con más objetividad; reflexionan antes de actuar. Se experimentan como convocados para Ser.

Tony de Mello lo expresa en este pensamiento. *La conferencia que el Maestro iba a pronunciar sobre la destrucción del mundo había sido profusamente anunciada, y fue mucha la gente que acudió a los jardines del monasterio para escucharle. La conferencia concluyó en menos de un minuto. Todo lo que el Maestro dijo fue: “Estas son las cosas que acabarán con la raza humana: La política sin principios. El progreso sin compasión. La riqueza sin esfuerzo. La erudición sin silencio. La religión sin riesgo. El culto sin consciencia”.*



# Las ideologías

## Razón-fe





*¡Soy mucho más que el pensamiento!  
¡No sabía que dentro de mí hubiera tanta bondad!*

Walt Whitman

*Lo que atrae de Cristo a los cristianos, del Corán a los islámicos, de la Torah a los judíos, de los Vedas a los hindúes o de Buddha a los budistas es el abismo de luz, el derramamiento de ser que se desprende de ellos y el camino que proponen para mantenerse en estado de apertura.<sup>1</sup>*

Cuando el viento irrumpe en el campo de la mente es muy travieso o exageradamente rígido. Unas veces juguetea con las ideas, haciéndonos girar continuamente; otras, es implacable y tremendamente destructivo.

Las ideas son conocimientos que van calando poco a poco, y a veces se convierten en nuestro pensamiento. Los libros, los medios audiovisuales, los padres, los maestros, los curas, los amigos, nuestro entorno, nuestra cultura, son los artífices de las ideologías que aplicamos a nuestra forma de vivir. “Tener una ideología”, no implica “ser ideología”; el peligro viene al confundir “tener ideas” –que has ido aprendiendo a través de la vida; ellas fundamentan tu personalidad, tu carácter, y te sirven de guía en momentos determinados para esclarecer, escuchando tu interior profundo y verdadero, las situaciones de la vida con equilibrio y ecuanimidad– con “ser idea”.

Ser idea es peligroso ¿sabes por qué? Porque te has identificado con ella, tus pensamientos, tu mente, dominan completamente tus decisiones y es muy difícil que la mente pensante te dirija con acierto.

Las ideologías son obstáculos para entrar en ti.

Tú no eres ideas, las ideas te limitan más de lo que te crees. Te constriñen, te cierran la apertura a otros saberes; el diálogo ¿para qué?, yo tengo más razón; te cierras a escuchar. Una ideología aferrada a un viento rígido te hace intolerante, prepotente, déspota e incluso fanático.

Las ideologías van relacionadas y unidas al viento del poder y al viento de las modas.

En los años sesenta la moda hippy irrumpió con fuerza, estableciéndose como un gran movimiento libre, natural, pacifista... Yo adolescente, junto a mis amigos del pueblo, participaba de ese gran movimiento a nuestra manera, sentados en medio de la plaza, con guitarras y cantando sin cesar el “No nos moverán”.

Los jóvenes, en la actualidad, se organizan con la ideología del “fin de semana”, que consiste pasarlo a tope, horas y horas, consumiendo alcohol u otras sustancias. De vez

en cuando alguien convoca a celebrar el botellón y allí acuden miles y miles de jóvenes.

Los jóvenes son muy fáciles de manipular, de adoctrinar, me refiero a los adolescentes y la primera juventud. Caen como moscas y eso lo saben los adultos, los que manejan el cotarro.

Estos ejemplos serían el reflejo de una veleta que gira caprichosamente al son del viento.

Pero cuando una ideología de talante extremista se instala en un grupo social, sea político, religioso, racial, etc. ¡cuidado! Eso es muy peligroso para el resto de la humanidad.

Tiene una fuerza devastadora y genera fanatismos. Así está ocurriendo en estas últimas décadas, donde vemos continuamente en cualquier lugar del mundo el espectáculo trepidante del horror, de un mundo complejo que parece ir a la deriva.

\* \* \*

La característica central de los ideólogos es el miedo, que se manifiesta en miedo al cambio, miedo a amar. Su centro es ser un devoto de la razón. Usa el intelecto para resolver problemas y acude al intelecto para buscar problemas; es un perseguidor suspicaz y crítico.

Quisiera recordar que nos encontramos en el dominio del cerebro, ¿no es desconcertante localizar el temor en la cabeza y no, por ejemplo, en el vientre o en el corazón? Tan pronto como se trabaja con personas poseídas por el miedo, se observa su realidad, imaginaciones quiméricas.

El ideólogo ha perdido el contacto con la visión concreta de la realidad que consiste en reconocer que no somos nuestro cuerpo, no somos nuestros pensamientos, no somos nuestras emociones. Somos una Presencia, un Ser. Sin el reconocimiento del Ser, nuestra experiencia es frágil, es como si nos faltara la base, nos sentimos débiles y desvalidos. Sin percibir el fundamento del Ser, se produce la sensación de no tener un terreno sólido y estable sobre el que apoyarse y crea incertidumbre e inseguridad. Es como ver la veleta sin el sostén del edificio.

Entrar en contacto con su miedo le conducirá hasta su falta de contacto con su naturaleza esencial. Lo importante es conocer nuestro ego para liberarnos de su tiranía y vivir guiados por el yo esencial. Vivir centrados significa vivir nuestro yo auténtico, ser realmente quienes somos.

Para centrarse o recobrar el equilibrio, el ideólogo necesita bajar la guardia, relajarse,

dejarse llevar, descansar en los brazos providentes de Dios Padre/Madre. Para ello ha de entrar en contacto con su centro vital y ahí, en su interior, redescubrir su propio Ser.

Lo que, en cambio, le descentra y le hace aún más compulsivo es creer que su identidad está en su cabeza; de este modo, lo único que hace es darle vueltas a sus historias mentales, tratando infructuosamente de encontrar su identidad en lugar de buscarla en su propio interior; el ideólogo podrá hallar la verdad de sus ideas entrando en su propio interior, lugar donde está su auténtico ser. Allí encontrará la realidad pura de las cosas. Cuando centra su identidad en su cabeza, actúa al dictamen creado por esta y se hace más dogmático, más autoritario, más rígido e intolerante.

*La verdad es una pura relación espiritual  
que se produce serenamente entre dos interlocutores  
a través de la comprensión,  
haciendo que el Extraño se convierta en Huésped.*

Louis Massignon<sup>2</sup>

Ahora bien, la seguridad que experimenta el ideólogo, cuando logra centrarse, es fruto de la constatación de que su yo esencial viene de Dios, es parte de Dios y aspira a unirse a Dios. En este estado, el ideólogo siente que pertenece a Dios; su yo esencial es parte de Dios. De este modo recobra su seguridad interior y su autoridad propia. Transmite y defiende con gran transparencia y lucidez la verdad de la realidad.

Una vez centrado, el yo esencial del ideólogo sabe que nada de fuera, ni siquiera la muerte física, puede herir su esencia. El cosmos ya no es amenazador, permanece en un estado de equilibrio donde cada persona puede vivir en armonía y paz, construyendo día a día su propia integración, unificación y realización personal.

La Fe constituye la realización vivencial de que el ser es la realidad interna y la verdad interior de cada ser humano; es fruto del reconocimiento de la Esencia. Este reconocimiento es experiencia directa de la Esencia como nuestra verdadera existencia, la cual es perfecta, buena y amorosa.

Este uso de la palabra fe es distinto al convencional, referido a una creencia mental que no se basa en nuestra experiencia directa, sino en lo que alguien nos ha dicho; la Fe significa tener la experiencia real de contactar con Cristo, por lo que nuestra fe en la existencia de Cristo es fruto de nuestra propia experiencia.

La fe constituye, más que una creencia mental, una experiencia interior destinada a la transformación del alma. Esta transformación tiene lugar en el alma, en la que la Esencia, como nuestra verdadera naturaleza, se convierte en una certeza, algo dado. Cuando está

presente la fe real, se produce una transformación. Sentimos confianza, seguridad, una sensación de apoyo, relajación y valor. Estas son las cualidades del alma que posee fe.

Esta sensación real es semejante a la sensación que tenemos cuando decimos a alguien de un modo genuino: “tengo fe en ti”, o “creo en ti”. Cuando expresamos a alguien “tengo fe en ti”, no estamos creyendo que son esto o aquello; estamos constatando nuestra confianza con esta persona; poseemos una certeza implícita de que podemos confiar en ella porque será capaz de hacer lo adecuado.

¿Qué es lo que nos mantiene sino la fe? Sin fe es muy difícil continuar. Cuando no entendemos lo que pasa y no experimentamos apoyo alguno, es únicamente esta fe la que nos hace seguir adelante. Esta fe viene de un saber en el corazón, no de un conocimiento mental. La Fe es el reconocimiento de nuestra naturaleza eterna.

Cuando se pierde la Fe, deja de haber fe; esta falta de fe es consecuencia de la pérdida en la realidad interior verdadera, buena, amorosa y perfecta, y por lo tanto somos intrínsecamente interesados y egocéntricos. Si no poseemos la Fe, nos apoyamos en el convencimiento de que los seres humanos están hechos totalmente de ego. La vida se convierte en una lucha por la supervivencia y si mostramos alguna bondad hacia los demás, es puramente por interés.

Cuando el alma reconoce la Esencia, comprobamos su fuerza y valor; la Fe en la realidad, en la Esencia, en Dios. Dicha fe es profundamente sentida; existe la percepción de que es constante y fiable. La presencia de la Esencia con su verdad, su dicha intrínseca y su inteligencia, está siempre ahí, no puede irse. Si la Esencia desaparece, estamos muertos. Sin Esencia no podemos ser conscientes. La Esencia es nuestra esencia.

Las virtudes teologales –fe, esperanza y caridad–, son los elementos que precisa el alma para llevar a cabo su viaje a casa. El amor a la verdad motiva al alma para anhelar ponerse en marcha, en el camino, la fe la sostiene a lo largo de este; y la esperanza le proporciona el optimismo de que todo se desarrollará de un modo adecuado. El amor objetivo refleja el reconocimiento de la intrínseca bondad del Ser; la fe objetiva refleja el reconocimiento de que el Ser es nuestra propia verdad interior y también nuestro apoyo; la esperanza objetiva refleja el reconocimiento de la máxima confianza en su dinámica. Realmente no están separadas, son una única realidad.

Los que viven centrados en su ego mental necesitan espacios libres del miedo donde puedan encontrar la seguridad, donde no necesiten defenderse y sientan que son aceptados tal como son. Necesitan un Dios que no sea amoroso y malo al mismo tiempo, que no los castigue, que les conceda el derecho a las faltas y a las debilidades. La experiencia del amor incondicional es lo único que a largo plazo puede superar el miedo.

Para hacer este cambio requerirán enfrentarse a su tendencia a distraerse y para ello será útil cultivar el modo de ser que ofrece el Mindfulness. Así, cuanto más habiten su cuerpo, más estarán en contacto y más escucharán sus emociones y más clara y penetrante se volverá su mente. Su experiencia interna cambiará poco a poco hasta experimentar que ellos son la manifestación de Dios.

Cuando experimentamos a Dios sin el filtro de nuestra mente conceptual, el efecto que tiene sobre nosotros es una sensación de propósito, de valía. La razón es que Dios es fundamentalmente positivo. Esto explica por qué cuando estamos en contacto con la verdad de nuestra experiencia y nos revelamos tal como somos, nos sentimos bien.

Cuanto más impregnadas están nuestras almas de Dios, mejor nos sentimos y mejor nos parece la vida, no importa lo que ocurra en nuestras circunstancias externas.

Como el Ser es quienes somos y lo que somos, no es posible apartarse del Ser sin apartarse de uno mismo.

El que vive desde su ego mental busca el ser en el lugar equivocado. Busca el ser en la cabeza; en la veleta; en aquello que mueve a la veleta como los vientos de las ideologías.

Se cuenta que solían verle cruzar un remoto puesto fronterizo a Nasrudín una y otra vez sobre su burro. Circulaba la sospecha de que Nasrudín traficaba con algo, pero los inspectores de aduanas no lograban encontrarle en las alforjas de su burro sino heno. Uno de aquellos inspectores se encontró con Nasrudín muchos años después, en una época en que ambos vivían en un país diferente y habían dejado atrás las circunstancias de su pasado. Así, el antiguo inspector le preguntó al mulá qué era lo que, sin duda, traficaba tan astutamente que nunca había sido capaz de pillarlo. La respuesta de Nasrudín fue: traficaba burros.

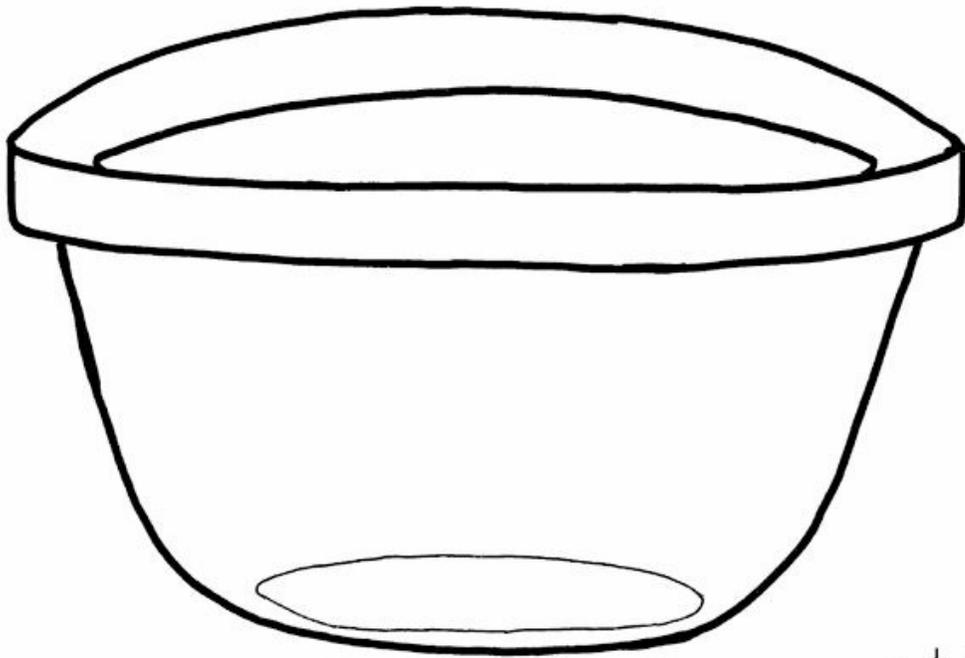
Esta anécdota se puede entender como una indicación de la condición oculta de Dios.

1 . MELLONI, X., *Hacia un tiempo de síntesis*, capítulo II, Fragmenta, Barcelona, 2011

2 . MELLONI, X. Tomado de *Hacia un tiempo de síntesis*, capítulo III, Fragmenta, Barcelona, 2011.



El cuenco  
Lo espiritual. Gula-sabiduría



*Mayte Soler.*



*Estar vacío, completamente vacío,  
no es nada a lo que hayas de temer.  
Es absolutamente imprescindible  
que la mente este desocupada,  
que no se le imponga nada,  
que esté vacía,  
porque solo entonces puede trasladarse  
a profundidades desconocidas*

J. Krishnamurti

*Llena el cuenco, con agua de la Fuente.  
Colma espaciosidad, alegría, amor.  
Recoge el cuenco agua de la Fuente.  
Envuelve ternura, bondad.*

Visualiza un pequeño cuenco; lo tienes entre las manos. Obsérvalo, es una simple cavidad; con tus ojos puedes verlo lleno, medio lleno, vacío. Ocupa y contiene un espacio. Es una pieza hueca, donde cabe casi de todo, tiene muchas utilidades, vaciar, llenar, recoger...

Me preguntarás, ¿qué relación puede guardar el cuenco con lo espiritual?

Estoy convencida de que todo lo aprendido sobre religión son conocimientos valiosísimos desde el punto de vista religioso. Como creyente y practicante me doy cuenta de cuán estrechamente unidas van religiosidad y espiritualidad, y también de cuán distanciadas van.

Ocurre a veces, con el afán de protagonismo y las ansias de engrandecer lo más sencillo, llenar el cuenco de normas, leyes, conceptos, ritos, parafernalias y espectáculos cargados de una simbología que nadie entiende; a mis creencias y prácticas religiosas les falta “algo”. Se han convertido en conceptos, preceptos y actuaciones transmitidos y transmisores que flotan en la superficialidad. El cuenco repleto con tanto contenido empieza a desparramarse, lo que ha caído está esparcido, y se echa a perder. Después cuesta mucho recogerlo.

Tal vez he conceptualizado mi religiosidad y no la he experimentado; la he aprendido pero no la he interiorizado.

El cuerpo tiene una parte esencial, vital; es el bajo vientre, Hara, son las entrañas del nacer, de la vida. Allí sitúo el cuenco. Cuenco de la vida, cuenco del alma que llena y recoge el don de nacer a la Vida.

El cuenco, para la gran mayoría, pasa desapercibido, oculto, vacío, pero permanece allí.

En otros su cuenco está repleto de gozos, tristezas, angustias, alegrías... en este caso no tiene cabida la Vida, el Alma.

Hay quien lo tiene medio lleno con condicionantes, conceptos, preceptos, queda poco espacio para saborear su contenido.

Para el grupo, creo menos numeroso, su cuenco siempre contiene: puede ser “Todo”, puede ser “Nada”. Para experimentar ese “Todo/Nada” necesitas parar, acallar tu mente, silencio íntimo, atención en el instante presente, respiración consciente. Date tiempo, paciencia, perseverancia y encontrarás tu esencia unida a la Esencia; tu individualidad absorbida por la universalidad; serenidad, grandiosidad en el espacio infinito. Entrás en ti, Estás en Ti.

Con la meditación contemplativa sientes el cuenco en tus entrañas, donde nace la Vida.

Silencia tu mente, no fuerces la respiración, sutilmente notas que llenas el cuenco con el aire que entra y rebosa espaciosidad, gozo, amor. Con el aire que sale, el cuenco se vacía lentamente y rezuma ternura, como un niño recién nacido, débil, frágil y envuelto con una bondad exquisita. Experiencia íntima con Abba.

La espiritualidad no puede contemplarse como una transformación siguiendo unos patrones que utilizo cuando me conviene; ni derivarla a visiones, éxtasis, despertares...

La espiritualidad es entrar en ti, recibirte, acogerte con lo bueno y con lo malo, lo deseable y lo rechazable, los gozos y las penas... Sentir el Vacío y la Plenitud. Ser y Estar. Aquí y Ahora. Dios en mí que me habita.

\* \* \*

*Los que dicen que la espiritualidad no tiene nada que ver con la política no saben lo que significa realmente la espiritualidad.*

Mahatma Gandhi

*El problema del mundo es que dibujamos nuestro círculo familiar demasiado pequeño.*

Madre Teresa

Y así es. El cuenco, como la espaciosidad de nuestro ego mental, puede simbolizar “un

querer más”; ese ego mental con un predominio de un “querer más “ es como un “glotón”, alguien que se acerca a la realidad mediante la estrategia de las palabras y las buenas razones. La palabra charlatán puede muy bien definir a este tipo de personas. Un charlatán es alguien capaz de persuadir a los demás de la utilidad de lo que vende. La persuasión descansa en la fe en la propia sabiduría, superioridad, respetabilidad y bondad de intenciones. Esta charlatanería implica un fraude.

La perspectiva iluminada es la Sabiduría de vivir sin ego, la cual solo puede alcanzarse a través de experimentar directamente las percepciones: la percepción de que toda manifestación es la obra del Ser. Toda la creación es el fluir del Ser. La percepción iluminada contempla que toda la realidad es el Ser puro, Dios, cuyo núcleo esencial es la presencia. Cuando nuestra conciencia está velada por nuestros pensamientos sobre el pasado o sobre el futuro o cuando nos experimentamos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea a través de un filtro de estructuras mentales, no podemos apreciar la presencia que somos. Pero libres de estas construcciones, nuestras almas son tocadas y afectadas por la presencia de nuestro Dios, y una de sus características es la capacidad de estar en el ahora. De modo, que dentro del ahora, el ser se desarrolla. El cuenco, como el símbolo de lo espiritual, está lleno de construcciones mentales que no le permiten colmarse de Dios. El cuenco ha de estar vacío de ego para ser llenado por el Todo, para hacernos conscientes de nuestra Naturaleza Verdadera como Ser. Este es el trabajo más santo con el que un ser humano se puede comprometer. Un libro de Gurdjieff se titula así: *La vida es real solo cuando yo Soy*. Como dice Almaas: *el universo completo es como una fuente, siempre desarrollándose, siempre manando en diferentes formas, pero siempre agua, es decir, siempre Ser o presencia*.

En vez de morar totalmente en su alma, se relaciona con ella a través de su mente. Su imagen mental de sí mismo reemplaza su experiencia del alma.

Con esta tendencia a utilizar el intelecto como su principal defensa, este tipo de personas viven desde su mente en vez de su experiencia directa. Su mente está incesantemente activa, “la mente del mono” –la mente en constante actividad, saltando de una rama a otra.

La cognición reemplaza en gran medida a la acción, y constantemente está generando ideas y planes. Por cada cosa que realiza, hay infinidad de planes y otras opciones que continúan en su mente. Temeroso de la realidad, encuentra su mundo intelectual mucho más seguro.

Les encanta teorizar y generalizar; les fascinan las palabras; y hablan sobre las cosas en vez de experimentarlas totalmente. A menudo acaban confundiendo el mapa con el territorio. Les encanta ser pozos de conocimiento y fuentes de información. Debido a que el mundo interior de estas personas es principalmente mental, hay muy poca vida en

él.

Vivir una vida en concordancia con el Ser, con Dios, requiere seguir un camino largo y arduo en el que la fuerza emulsora deje de ser su gula, su “querer más” y sea sustituida por la virtud de la sobriedad. Sobriedad: templanza, moderación, dominio de uno mismo, sensatez en el razonamiento y el juicio; estar tranquilo y calmado.

¿Qué significa entonces para estas personas acercarse a su proceso interno con una actitud de sobriedad?

La sobriedad precisa que se esté completamente en el presente y estar plenamente en el momento significa estar plenamente en el cuerpo. Para que estas personas lo puedan hacer deberán atravesar realmente su terreno interior de forma experimental en vez de simplemente saber sobre ello. Necesitarán ver que toda su información solo les ha aportado un mapa completo de sí mismos y quizás de la conciencia en general, pero no les ha procurado ninguna transformación personal real. Tendrán que avanzar por el territorio interior. Hacer esto requiere ser y comprender la verdad sobre uno mismo.

Enfrentarse a nuestra realidad interior con sobriedad es conocer nuestro ego para liberarnos de su tiranía y vivir guiados por el yo esencial. Vivir centrados significa vivir nuestro yo auténtico, ser realmente quienes somos. La Sabiduría es la sabiduría del vivir sin ego.

La intuición profunda más fundamental es que la totalidad del cosmos es pura existencia, puro Ser. Es reconocer que todo es presencia. Es afirmar que la realidad es Ser, es presencia. La presencia es directamente vivencial. Existe únicamente en el instante y no en el pasado o en el futuro. El ahora es el Ser.

Dios es como una fuente, siempre desplegándose, siempre manando agua, es decir, siendo siempre Ser o Presencia. Por eso el cuenco ha de estar vacío para poder ser llenado de agua, de Presencia, de Dios. Este llenar el cuenco es el despliegue de la creación de Dios; la Sabiduría del corazón es vivir y trabajar con la comprensión de que todo es Dios y todo forma parte de Dios. Contemplar la creación afirma la verdad de que la realidad es una Presencia desbordante, despliega y florece constantemente.

Toda tradición de sabiduría nos transmite que el sentido y la felicidad para el ser humano no pueden encontrarse en el aislamiento, sino en la generosidad, el amor y la comprensión.

Así lo expresa el Dalai Lama:

*Que pueda ser un guardián para los que necesitan protección, una guía para los que caminan, un bote, una balsa, un puente para los que desean atravesar un río.*

*Que pueda ser una luz en la oscuridad, su lugar de reposo para los que están agotados, una medicina sanadora para todos los que están enfermos, una vasija de abundancia, un árbol de milagros.*

*Y para las innumerables multitudes de seres vivientes, que pueda aportarles el sustento y la iluminación perdurables como la tierra y el cielo, hasta que todos los seres se liberen del sufrimiento y todos estén despiertos.*

Cuando vemos el mundo desde la mirada de un místico, no hay yo y otros, sino solo nosotros. No estamos separados, somos interdependientes.

Actuar con sabiduría en el mundo es aprender a calmar la mente. Si nuestras acciones surgen de la ira, el apego, el miedo y la agresividad, perpetuarán los problemas. Solo cuando nuestras mentes y nuestros corazones sean pacíficos podremos esperar que la paz se manifieste en nuestras acciones. Si quieres vivir una vida de equilibrio, empieza ahora. Empieza a crearte una zona de paz.

Calmar nuestra mente es un acto político. El mundo no necesita más petróleo, ni más energía, ni más comida. Necesita menos codicia, menos odio, menos ignorancia. A través de la meditación podemos hacer de nuestros propios corazones un lugar de paz e integridad. Gandhi dijo: *No tengo nada nuevo que enseñar al mundo. La verdad y la no violencia son tan antiguas como las montañas.*

Una vez hemos aprendido a calmar nuestra mente, vemos la verdad. “El enemigo es la ilusión”. La ilusión culpa a los demás, crea enemigos y fomenta la separación. Lo cierto es que no estamos separados. La ilusión nos separa de los otros. Es una ilusión creer que la codicia y la explotación sin límites, el odio y la guerra, nos protegerán de alguna manera y nos aportarán felicidad.

Martin Luther King dijo: *Todavía creo que defender la verdad pacíficamente es lo más grande del mundo. Este es el objetivo de la vida. El objetivo de la vida no es alcanzar el placer y evitar el dolor. El objetivo de la vida es hacer la voluntad de Dios, pase lo que pase.*

Después de calmar la mente y enfrentar lo que es verdad, el paso siguiente es visualizar la liberación del sufrimiento para nosotros mismos, la comunidad y el mundo.

Visualizar tiene un enorme poder. Con nuestra visión e imaginación podemos ayudar a crear el futuro. Visualizar determina nuestra orientación, moviliza nuestros recursos, hace posible lo no manifiesto. Debemos proyectar con valentía la visión de un mundo en donde los niños sean atendidos y alimentados adecuadamente. Debemos darnos cuenta de que las personas de todas las castas deben ser tratadas con igual respeto.

La práctica de la atención plena, la integridad, la generosidad y el respeto mutuo

pueden crear una sociedad sana.

Los nativos norteamericanos cuentan una historia cargada de sabiduría protagonizada por un viejo cherokee que enseñaba a su nieto las cosas de la vida. *En mi interior existe una lucha* —explicaba al niño. *Es una lucha terrible entre dos lobos. Uno es el mal: la ira, la envidia, la pena... El otro es el bien: la alegría, la paz, el amor... Esa misma lucha se produce también en tu interior, y en la de todas las personas.* El niño reflexionó unos segundos y después preguntó al abuelo: *¿Cuál de los lobos ganará?* Y esta fue la respuesta del viejo cherokee: *El que tú alimentes.*

¿Qué me ayuda para que en esta lucha pueda ganar el lobo que representa el bien y es nuestra verdadera identidad? Cuando tratamos con nuestra evolución espiritual, necesitamos recordar la respuesta a esta pregunta: “¿Qué debo hacer?”. Y responder: “Nada”.

La sociedad occidental se ha construido sobre el hacer. La no-acción es un tipo de actividad que fluye con las cosas sin violentarlas. Así está ilustrado por un relato de Zhuangzi:

*Un tallista de madera llamado Xing acaba de hacer un yugo de campana, y todo el que lo miraba quedaba maravillado, porque parecía obra de los espíritus. Cuando el duque de Lu lo vio, le preguntó:*

*—¿Qué tipo de genio es el tuyo que es capaz de hacer algo así?*

*Y el tallista respondió:*

*—Señor, no soy más que un trabajador. No soy un genio. Pero os diré una cosa. Cuando tengo que hacer un yugo de campana, antes estoy tres días meditando para sosegar la mente. Pasados estos tres días, ya no pienso en recompensas ni en remuneraciones. Si medito durante cinco días, ya no me preocupan los elogios ni las críticas, la destreza o la inepticia. Cuando he meditado siete días, llego a olvidarme de los miembros del cuerpo e incluso del propio yo; pierdo conciencia de todo lo que me rodea. Solo me queda la pericia. Entonces voy al bosque y examino cada árbol, hasta que encuentro uno en el que capto toda la perfección del yugo de la campana. Enseguida, las manos se ponen a trabajar. Como he dejado de lado a mi yo, la naturaleza se encuentra con la naturaleza en la obra que se realiza a través de mí. Sin duda, esta es la razón por la que todo el mundo dice que el producto final es obra de espíritus.<sup>1</sup>*

Este no-actuar lleva a una acción más pura que no nace de la voluntad ni violenta la realidad, sino que busca integrarse en ella.

Este conocimiento es sabiduría. Nace de una actitud ante la vida de quien sabe acoger

las pasividades, como son las enfermedades, la vejez y, en último término, la muerte. Pero esto no se improvisa, si vivimos solo conquistando y poseyendo, la muerte es la hora del mayor fracaso. Pero si vivimos cada instante como don, la muerte se nos revela como la ocasión del ofrecimiento supremo”.<sup>2</sup>

Podemos entender la gula como un intento de llenar un vacío. La gula busca en el exterior lo que percibe vagamente como una carencia interior, pero la gula oculta fraudulentamente la insuficiencia con falsa abundancia. Planificar supone tener una idea en nuestra mente de cómo debemos ser y de cómo debemos vivir. Entonces nuestra orientación proviene de nuestra mente y está determinada por una meta que intentamos alcanzar en el futuro. Proviene de nuestro centro intelectual inferior, en lugar de nuestro centro vital que es el alma, la conciencia. ¿Cómo podemos planificar nuestro despliegue?

El Mindfulness es una disciplina para reducir los obstáculos que impiden llenar el cuenco de agua, de Presencia, de Dios, de llegar a la oración contemplativa. Ahora bien, el Mindfulness no es solo un método; es también un modo de ser. Hemos visto y experimentado que el Mindfulness ha sido diseñado para dejar de prestar atención al flujo ordinario de pensamientos con el cual tendemos a identificarnos, ya que existe dentro de nosotros algo más profundo, y este modo de ser hace que nos abramos para captar el nivel espiritual de nuestro ser. Al ir en aumento la dimensión espiritual de tu ser a través de la práctica meditativa, es posible que comiences a percibir ocasionalmente la presencia de Dios en medio de tus actividades ordinarias.

Junto con la respiración, un primer paso en la oración contemplativa es la palabra sagrada. Cualquier palabra sagrada que se escoja es sagrada no por su significado, sino por la intención que representa. La palabra sagrada es una manera de renovar tu intención de abrirte a Dios y de aceptarlo tal como Él es.

A través de la palabra sagrada vemos como el volumen de pensamientos se disuelve y se reduce a uno solo, el de abrirse a Dios. La palabra sagrada es una condición que nos permite movernos en esa dimensión espiritual donde la fuerza de la Gracia nos está atrayendo.

La oración contemplativa es una invitación a despertar de la realidad en la cual estamos inmersos. Rara vez pensamos en el aire que respiramos, y sin embargo nos rodea y lo llevamos dentro. Desafortunadamente, no siempre estamos atentos a esa dimensión de la realidad; el propósito de la oración, de los sacramentos y las disciplinas espirituales, es despertarnos a ella.

Seguir el curso de la respiración es otro método para aquietar la mente. Pero cabe aquí recalcar una distinción muy importante. En la oración contemplativa el objetivo final no es simplemente dejar ir los pensamientos, sino profundizar nuestro contacto con Él, la

Esencia de nuestro ser. Es fundamental no perder de vista la intención de nuestra fe. La oración contemplativa no es simplemente una atención sostenida hacia una palabra o la respiración, sino la entrega total de nuestro ser a Dios. Tiene que haber un acto de entrega. Al seguir los ejercicios que llevan a calmar los pensamientos, hazlo motivado por el deseo de acercarte más a Dios. La oración contemplativa no es un ejercicio de relajación, aunque pueda producirla; es el ejercicio de nuestra relación personal con Dios.

Durante el período de la oración nos van a asaltar oleadas de pensamientos. Lo importante es aceptar que esto es inevitable y que va a seguir ocurriendo. Tienes que aceptar que tú eres como eres, y que Dios es como es, Él te va a guiar por senderos que a lo mejor no te resultan muy cómodos, pero Él sabe qué es lo mejor para ti.

Cuando, en el curso de las divagaciones de nuestra mente, empieza a interesarte un pensamiento en particular y te apercibes de que ha cautivado tu atención, se inicia una respuesta automática en nosotros; cuando notes una curiosidad hacia un determinado pensamiento, lo indicado es regresar inmediatamente a tu palabra sagrada. Esto reafirma tu intención original de abrirte y entregarte totalmente a Dios. El retornar a la palabra sagrada es una forma de renovar la atención en la búsqueda de la presencia de Dios a la que nos llama nuestra fe.

Hay muchas formas en que Dios se comunica con nosotros a través de nuestros pensamientos o por medio de nuestras facultades. Pero el lenguaje primordial de Dios es el silencio. El cuenco vacío, sea un espacio silente, para que lo ocupe la Presencia, Dios. El orante se preocupa de guardar silencio.

Esta oración no podrías lograrla usando tu fuerza de voluntad. Cuanto más esfuerzo pongas en hacerla, menor será el resultado obtenido. Lo que permite a Cristo continuar viviendo en el mundo no es tanto lo que “hagamos”, sino lo que “seamos”. Cuando la presencia de Dios brota de lo más profundo de nuestro ser, la vida divina se derrama sobre el mundo sin importar lo que estemos haciendo.

Durante la oración no se recomienda reflexionar sobre lo que esté pasando, debemos suspender totalmente el deseo de querer emitir un juicio.

El acto principal de la voluntad no es “esfuerzo” sino “consentimiento”. El secreto para rebasar las dificultades que surgen en la oración contemplativa es aceptarlas. Cuando uno trata de lograr algo por un esfuerzo de su propia voluntad, está reforzando el “falso yo”; al comienzo la voluntad está llena de hábitos egoístas, y tendremos que hacer un esfuerzo para sustraernos a ellos. La actividad de la voluntad será más y más de consentimiento a Dios y a su gracia penetrante. Cuando más haga Dios y menos haga uno, tanto mejor será la oración.

Deja que sea un momento de silencio interior y nada más. Recuerda que Dios no está

hablando a tus oídos, tus emociones, o tu cabeza, sino a tu espíritu, a tu ser interior más profundo.

No tienes que hacer nada, solo descansar en los brazos de Dios. Es un ejercicio de “ser” más que de “hacer”. La manera de dejar que Dios actúe en la oración es mediante el desapego, es decir, dejar ir los pensamientos.

## **Una meditación**

Comenzamos la meditación preparando el cuerpo, el cual debe estar relajado y calmado, a la vez que alerta interiormente.

La raíz de la oración es silencio interior, el vacío. En la oración profunda se hacen a un lado los pensamientos. Se abren la mente y el corazón, el cuerpo y los sentimientos, nuestro ser entero, a Dios, más allá de toda palabra, pensamiento o emoción. No les oponemos resistencia ni tratamos de reprimirlos, sino que los aceptamos tal como son y los dejamos atrás, no por medio de un esfuerzo, sino simplemente dejándolos pasar. Abrimos nuestra percepción a ese Misterio, la Fuente de la cual surge nuestra vida en todo momento.

Estamos ahora presentes, con la totalidad de nuestro ser, el pasado y el futuro son olvidados. Estamos en la Presencia del Misterio. Esta Presencia divina nos rodea y nos penetra igual que el aire que respiramos.

Nos vence la atracción del silencio interior, de la tranquilidad y la paz. No tratamos de sentir nada ni de reflexionar sobre algo. Sin ningún esfuerzo, sin ni siquiera intentarlo, nos sumergimos en la Presencia dejando a un lado todo lo demás. Dejamos que el amor se exprese en el simple deseo de ser uno con la Presencia.

Esta Presencia, ¡aunque es inmensa, es tan humilde, aunque es admirable, es tan dulce; aunque ilimitada, es tan íntima, tierna y personal! “Sé” que me “conoce”. Conoce todo lo que a mí concierne, mi debilidad, mi condición humana, mi pecaminosidad, y a pesar de todo me ama infinitamente. Es una Presencia que sana, fortalece y refresca por el solo hecho de estar presente. No juzga, se da sin esperar recompensa alguna, su compasión no conoce límites. Es como regresar al hogar que nunca debí abandonar. No puedo lograr este reconocimiento por mi propio esfuerzo.

Esperamos pacientemente, en silencio, abiertos y atentos en la quietud, sin movimiento alguno interior o exterior. Nos rendimos ante la atracción de quedarnos quietos, de ser amados, de solo “Ser”.

¡Cuán frívolo es todo lo que me altera y descorazona! Habiendo saboreado lo que es la

paz verdadera, puedo dejarlo ir. Por supuesto voy a tropezar y caer, porque conozco mi debilidad. Pero me incorporo de inmediato porque tengo una meta. He encontrado mi hogar, sé dónde está.<sup>3</sup>

La vida cristiana es un retorno al Padre, la Fuente, la Base de toda existencia, por medio del Hijo, el Esplendor y la Imagen del Padre en el Espíritu Santo, el Amor del Padre y del Hijo. Y este retorno solo es posible a través del desapego y de la “muerte” del yo exterior, para que el yo interior, purificado y renovado, pueda cumplir su función como imagen de la Divina Trinidad.

El cristianismo es la vida y la sabiduría en Cristo. Jesús, Fuente inagotable de agua viva, nos da y se da hasta la última gota.

En la fuente de las aguas del río Jordán se llena del Espíritu de Dios: *Tú eres mi Hijo, el amado; en ti me complazco* (Lc 3, 22). En la fuente del mar de Galilea impulsa la fe a sus asustados amigos: *Él les dijo: ¿Por qué tenéis miedo? ¿Aún no tenéis fe?* (Mc 4, 40). En la fuente del lago Tiberíades ante la desesperanza de sus discípulos les fortalece su energía *Rema mar adentro, y echad vuestras redes para la pesca* (Lc 5, 4). En el pozo de Jacob revela el don espiritual del agua viva que es la gracia de Dios, el Espíritu Santo *Si conocieras el don de Dios y quién es el que te dice “dame de beber”, le pedirías tú, y él te daría agua viva* (Jn 4, 10); en este diálogo sobre el pozo de Jacob le dice a la samaritana: *El que bebe de esta agua vuelve a tener sed; pero el que beba del agua que yo le daré se convertirá dentro de él en un surtidor de agua que salta hasta la vida eterna* (Jn 4, 13-14). En la fuente sublime de la humildad en el servicio: *Se levanta de la cena, se quita el manto y, tomando una toalla, se la ciñe; luego echa agua en la jofaina y se pone a lavarles los pies a los discípulos, secándoselos con la toalla que se había ceñido* (Jn 13, 4-5); *¿Comprendéis lo que he hecho con vosotros? Vosotros me llamáis el “Maestro” y el “Señor”, y decís bien, porque lo soy. Pues si yo, el Maestro y Señor, os he lavado los pies, también vosotros debéis lavaros los pies unos a otros: os he dado ejemplo para que lo que yo he hecho con vosotros, vosotros también lo hagáis* (Jn 13, 12-15). En la fuente de entrega total *tengo sed* (Jn 19, 28); Vacío y plenitud de Dios *uno de los soldados, con la lanza, le traspasó el costado, y al punto salió sangre y agua* (Jn 19, 34).

Es el retorno al Padre en Cristo. Es un retorno al infinito abismo de pura realidad en la que nuestra propia realidad se fundamenta y en la que existimos. Es un retorno al más íntimo manantial de vida y dicha. Es volver a descubrir el paraíso en nuestro propio espíritu al olvidarnos de nosotros mismos. Y, puesto que somos uno con Cristo, es reconocer que somos hijos del Padre. Reconocernos como otros Cristos. Es conocer la fuerza y el amor que impartió en nosotros la milagrosa presencia del Innominado y Oculto al que llamamos el Espíritu Santo: “Entra en Ti”.

- [1](#) . ZHANGZI, maestro Chuang Tsé, Kairós, Barcelona, 2007, p. 194 y 201.
- [2](#) . MELLONI, X., *Hacia un tiempo de síntesis*, capítulo 4- 4º, editorial Fragmenta, Barcelona, 2011.
- [3](#) . KEATING, TH., *Mente abierta, corazón abierto*, todo el libro, Bilbao, 2007, ed. Desclée De Brouwer



# Bibliografía

- ALMAAS, A.H., *Facetas de la unidad. El Eneagrama de las ideas santas*. La liebre de marzo, Barcelona, 2002.
- ALONSO PUIG, Mario, *Reinventarse. Tu segunda oportunidad*. Plataforma, Barcelona, 2010.
- ANDRÉ, Christophe, *La serenidad en la vida cotidiana*, Kairós, Barcelona, 2012.
- BALLESTER, Mariano, *Meditación profunda y autoconocimiento*. Desclée De Brouwer, Bilbao, 2011.
- BALSEKAR, Ramesh S., *¡A quién le importa! La trompa de elefante*, Madrid, 2006.
- BALSEKAR, Ramesh S., *La búsqueda*. Ed. La trompa de elefante. Madrid, 2006.
- BENNER, David G. *Abrirse a Dios. La lectio divina y la vida como oración*. Sal Terrae, Santander, 2011.
- CHÖNDRÖN, Pema, *Cuando todo se derrumba. Palabras sabias para momentos difíciles*. Gaia, Madrid, 1998.
- DALAI LAMA, *La mente en serenidad*. Kairós, Barcelona, 2008.
- DASS, Ram, *Aquí todavía. Cambiar, envejecer, morir*. Kairós, Barcelona, 2002.
- DHIRAVAMSA, *La vía del no apego. La práctica de la visión profunda*. La liebre de marzo. Madrid, 2010.
- DHIRAVAMSA, *Meditación vipassana y Eneagrama. Hacia un desarrollo humano y armonioso*. La liebre de marzo. Barcelona, 2007.
- GARCÍA-MONGE, José Antonio, SJ. *Unificación personal y experiencia cristiana. Vivir y orar con la sabiduría del corazón*. Sal Terrae, Santander, 2001.
- GERMER, Christopher K., *El poder del Mindfulness. Libérate de los pensamientos y las emociones autodestructivas*. Paidós, Madrid, 2011.
- GOLDSTEIN, Joseph y KORNFIELD, Jack, *Vipassana*. Kairós. Barcelona, 2009.
- GOLDSTEIN, Joseph, *Un corazón pleno de paz*. Dharma, Novelda, 2009.
- GRÜN, Anselm, *El espacio interior*. Desclée De Brouwer, Bilbao, 2012.
- HENEPOLA GUNARATANA NAYAKA THERA. *El cultivo de la atención plena*. Bodhi, México,

- 2003.
- HICK, Steven F. y BIEN, Thomas (Ed.), *Mindfulness y psicoterapia*. Kairós, Barcelona, 2010.
- JÄGER, Willigis, *La ola es el mar. Espiritualidad mística*. Desclée De Brouwer. Bilbao.
- KABAT-ZINN, Jon, *La práctica de la atención plena*. Kairós. Barcelona, 2007.
- KABAT-ZINN, Jon, *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Kairós. Barcelona, 2004.
- KABAT-ZINN, Jon, *Mindfulness en la vida diaria. Donde quieras que vayas, ahí estás*. Paidós. 2009, Barcelona.
- KEATING, Thomas, *Intimidad con Dios*. Desclée De Brouwer, Bilbao, 1997.
- KEATING, Thomas, *Invitación a amar. Camino a la contemplación*. Desclée De Brouwer, Bilbao, 2006.
- KEATING, Thomas, *El misterio de Cristo*. Desclée De Brouwer, Bilbao, 2007.
- KEATING, Thomas, *Mente abierta corazón abierto. La dimensión contemplativa del evangelio*. Desclée De Brouwer, Bilbao, 2007.
- KORNFIELD, Jack, *La sabiduría del corazón. Una guía a las enseñanzas universales de la psicología budista*. La liebre de marzo, Barcelona, 2010.
- KORNFIELD, Jack, *Camino con corazón. Una guía a través de los peligros y promesas de la vida espiritual*. La liebre de marzo. Barcelona, 2010.
- LAMA ZOPA RIMPOCHÉ. *Transformar problemas en felicidad*. Dharma, Novelda (Alicante), 1994.
- LAMRIMPA, Guen, *Calma tu mente*. Dharma, Novelda, 2004.
- LAVILLA, Mónica, MOLINA, Diana y LÓPEZ, Beatriz, *Mindfulness o cómo practicar el aquí y el ahora*. Paidós, Barcelona, 2008.
- LIQUORMAN, Waine, *Aceptación de lo que es. Un libro sobre la nada*. Ed. Gulaab. Madrid, 2003.
- MAITRI, Sandre, *La dimensión espiritual del eneagrama. Los nueve rostros del alma*. La liebre de marzo, Barcelona, 2004.
- MARTÍNEZ LOZANO, Enrique, *Crisis, crecimiento y despertar. Claves y recursos para crecer en consciencia*. Desclée De Brouwer, Bilbao, 2013.
- MELENDO, Maite, *En tu centro: el eneagrama*, Sal Terrae, Santander, 1997.

- MELLONI, Javier, *Hacia un tiempo de síntesis*. Fragmenta, Barcelona, 2011.
- MERTON, Thomas. *La experiencia interior. El encuentro del cristianismo con el budismo*. Oniro, Barcelona, 2004.
- NARANJO, Claudio, *Carácter y neurosis*. La Llave, Barcelona, 2011.
- NASARRE RAMÓN, Mercedes, *Un psiquiatra se pone a rezar*. Pirineo, Huesca, 2011.
- NEFF, Kristin, *Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo*. Oniro, Barcelona, 2012.
- NOGUÉS, José María, *Dioses, creencias y neuronas. Una aproximación científica a la religión*. Fragmenta, Barcelona, 2011.
- PALMER, Helen, *El eneagrama. Un prodigioso sistema de identificación de los tipos de personalidad*. La liebre de marzo. Barcelona, 12 edición, 2011.
- PANGRAZZI, Arnaldo, *El Eneagrama. Un viaje hacia la libertad*. Sal Terrae, Santander, 1997.
- RISO, Don Richard y HUDSON, Russ, *La sabiduría del Eneagrama. Guía completa para el desarrollo psicológico y espiritual de los nueve tipos de personalidad*. Urano, Barcelona, 2000.
- SIEGEL, Daniel J. y HARTZELL, Mary, *Ser padres conscientes*. La llave, Barcelona, 2012.
- SIEGEL, Daniel J., *Cerebro y mindfulness. La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Paidós, Barcelona, 2010.
- SIEGEL, Daniel J., *La mente en desarrollo. Cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser*. Desclée De Brouwer, Bilbao, 2010.
- SIEGEL, Daniel J., *Mindsight. La nueva ciencia de la transformación personal*. Paidós, Madrid, 2011.
- SIEGEL, Ronald D., *La solución Mindfulness. Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Desclée De Brouwer, Bilbao, 2011.
- SIMÓN, Vicente, con la colaboración de GERMER, C., *Aprender a practicar Mindfulness*. Sello editorial, Barcelona, 2011.
- SIMÓN, Vicente, *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia*. Desclée De Brouwer, Bilbao, 2011.
- TORRALBA, Francesc, *Inteligencia espiritual*. Plataforma, Barcelona, 2011.
- VAUGHAN, Frances, *Sombras de lo sagrado. Más allá de las trampas y las ilusiones del campo espiritual*. Gaia, Madrid, 1997.

ROHR, Richard y EBERT, Andreas, *El eneagrama. Los nueve rostros del alma*. Edicep, Valencia, 1995.

THICH NHAT HANH, *Estas aquí. La magia del momento presente*. Kairós, Barcelona, 2011.

SEGAL, Zindel V., WILLIAMS, J. Mark G., TEASDALE, John D., *Terapia cognitiva de la depresión basada en la consciencia plena. Un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas*. Desclée De Brouwer, Bilbao, 2008.



## Acerca de los autores

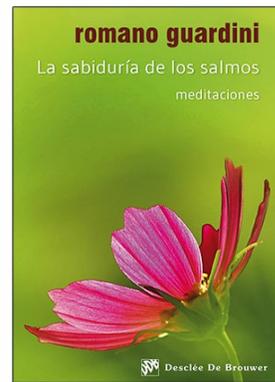
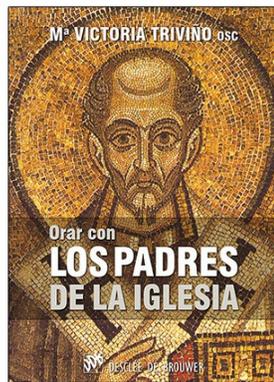
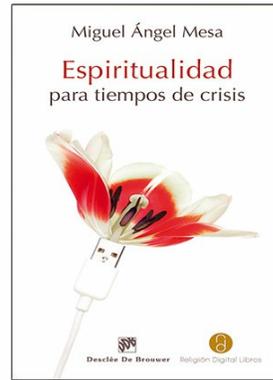
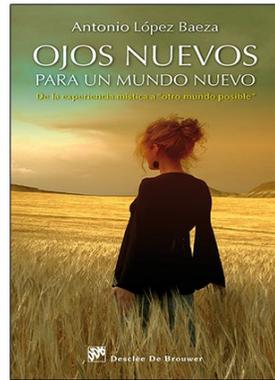


*Mercedes Montalt Alcayde* Mercedes Montalt Alcayde (Vinalesa-Valencia 1950). Maestra. Ha sido docente en Burjasot, Onteniente, Albalat dels Sorells, Vilamarxant y durante 35 años en el Parque Colegio Santa Ana de Valencia, donde actualmente ejerce como profesora de apoyo.

*Enrique Montalt Alcayde* (Vinalesa-Valencia 1948). Sacerdote. Teólogo. Máster en Psicopatología y Salud (UNED) y en Counselling (Universitat Ramón Llull-Barcelona). Actualmente es párroco de Jesús Maestro de Valencia. En esta misma Editorial ha publicado *El Consejero pastoral*, manual de relación de ayuda y *Sentirse habitado por la Presencia*.

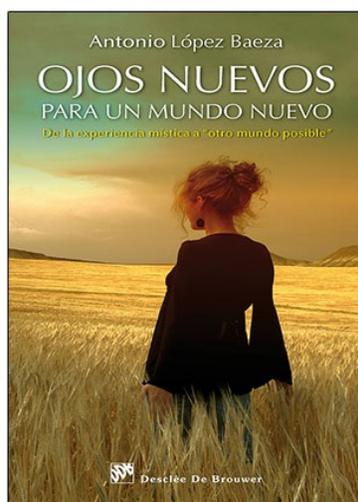


## Otros libros



Adquiera todos nuestros ebooks en

[www.ebooks.edesclée.com](http://www.ebooks.edesclée.com)



## **Ojos nuevos para un mundo nuevo**

*De la experiencia mística a otro mundo posible*

Antonio López Baeza

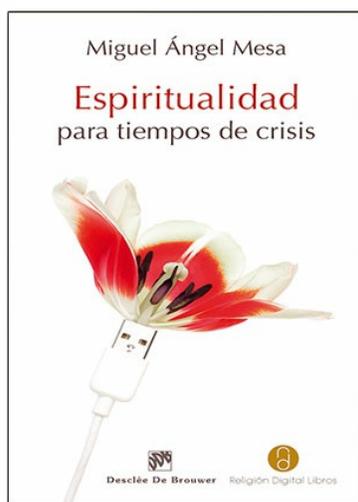
ISBN: 978-84-330-2733-7

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

Todo creyente -de cualquier religión- que no haya caído en la trampa del fundamentalismo, ni se haya limitado a hacer de su fe un conjunto de creencias y prácticas evasivas de la realidad, sentirá la urgencia de encontrar el nexo vital que existe entre una auténtica fe en Dios y el servicio desinteresado al bien de la humanidad histórica. Sin dicho nexo desfallece la fe que, más pronto que tarde, resulta ser esa sal insípida de la que Jesús dice solo sirve para ser pisoteada, y que no pocas veces es la causa del descrédito de la práctica cristiana.

El autor de este libro, desde su propia experiencia largamente meditada y compartida con numerosos grupos de oración, nos ayuda a entender que las dimensiones dialogante y contemplativa de la fe llevan consigo una verdadera fuerza revolucionaria para la consecución de ese otro mundo mejor, siempre posible. Insiste en que la verdadera Historia de Salvación es la que se escribe, día a día, a través de los creyentes de toda tradición religiosa que han hecho de su fe una experiencia mística. Y añade que todos los hombres y mujeres que buscan con sus vidas el bien de la Humanidad Histórica son igualmente obreros de la viña del Señor, aunque no actúen movidos por una ética confesional.

Pero, para los seguidores de Jesús de Nazaret, cuya fe se autentifica en la Mística de la Encarnación, ha sonado la hora de no poder decir nada sobre Dios si no es mediante los hechos de su compromiso con la Vida y, en ella, con los que más sufren.



## **Espiritualidad para tiempos de crisis**

Miguel Ángel Mesa Bouzas

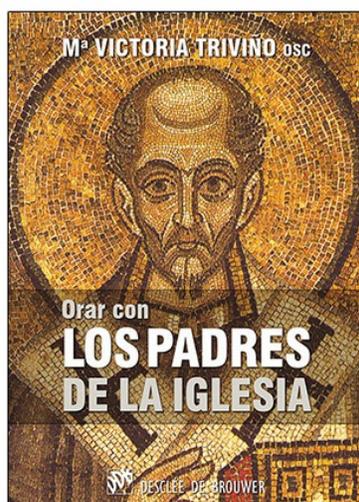
ISBN: 978-84-330-2734-4

[www.edeslee.com](http://www.edeslee.com)

Este libro que tienes en tus manos respira por todos los poros, y buena falta que nos hace respirar en estos tiempos de crisis. Por eso es tan urgente la espiritualidad. Siempre lo fue, y hoy lo es más todavía. La espiritualidad no es propiedad de ninguna religión, ni de la religión. Es el arte de respirar, de acoger y de infundir el Espíritu. Este libro nos ayuda a respirar. Late en cada página todo lo que duele a la vida, lo que la hiere y la ahoga. Y lo que la cura y alivia. Aquí encontrarás el diagnóstico justo en las palabras que salen al paso una y otra vez: explotación, paro, desahucio, opresión, pobreza, recortes... Es la elegía de la crisis, tan antigua y extendida.

Pero acerca tu oído, escucha más adentro. Del fondo de la crisis sube el aliento de la vida nueva, del mundo nuevo, con otras palabras, las más bellas y verdaderas: vida, entraña, encarnar, regalo, gratitud, cotidianidad, hondura... Es el salmo de la vida. Cada página rebosa sencillez, claridad y hondura. No hay pretensión ni artificio. En la gracia de la palabra se derrama la gracia de la vida. Cada capítulo se abre con la cita de un pensamiento y se cierra con una bienaventuranza que abre la mirada y el aliento.

Dice Pedro Casaldáliga en el epílogo: El libro es un abanico de actitudes complementarias, esenciales para que la espiritualidad no sea dicotómica ni vivida fuera del lugar y la hora. Es una espiritualidad que se nutre del Misterio de la Encarnación asimilado en la integridad de la Pascua. Es espiritualidad de la liberación... Una espiritualidad integral...



## Orar con los padres de la iglesia

María Victoria Triviño

ISBN: 978-84-330-2713-9

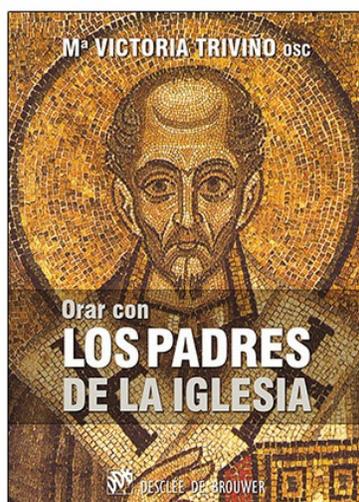
[www.edeslee.com](http://www.edeslee.com)

Hay un empeño de entregar al pueblo de Dios la Sabiduría de los Padres. Una oferta más allá de la cátedra, de la carpeta del estudioso, para que el caudal de sabiduría y oración llegue en torrente vigoroso a todas las bocas. Así quiere presentarla esta escritora clarisa, ya tan conocida, con este nuevo título: Orar con los padres de la Iglesia.

Con delicadeza, la hermana pide la mano para conducirnos a veinte autores de garantía en la Historia de la Iglesia. El anuncio llega con trompeta de plata, con la suavidad de la amistad y de la verdad humilde. Porque todos hemos aprendido de la Boca del Sabio, el Hijo Amado, el Hermoso de ojos radiantes, el Luminoso. No hay que temer al tomar estos panecillos de espigas espigadas en todos los montes. Profundizando en la fe y oración con los Padres -y madres del espíritu- nos enriquecemos, aprendemos a vivir sabiendo dar razón de nuestro existir en la fe y fortaleza.

Recibe el libro y descubre su tejido, el dibujo, la figura que lleva impresa por el bordado de unas manos de mujer. Ahora estamos también en el tiempo de las mujeres apostólicas, catequistas, transmisoras de la Palabra recibida en la comunión de la Iglesia que se abre a Oriente y Occidente.

Victorino Terradillos ofm



## La sabiduría de los salmos

*Meditaciones*

Romano Guardini

ISBN: 978-84-330-2712-2

[www.edeslee.com](http://www.edeslee.com)

En un tiempo en que los límites de lo realizable se hacen cada vez más claros, muchas personas se preguntan por las raíces de la existencia. Las preguntas por el origen y el fundamento de la vida están pasando de nuevo a ocupar más el centro de la reflexión.

Romano Guardini intentó señalar una respuesta a esas preguntas en textos clásicos y siempre actuales que ofrecen orientación a los que buscan tanto en las preguntas como en la oración. El conocido *filósofo de la religión* alumbra una importante fuente de la espiritualidad cristiana en *La sabiduría de los salmos*.

En los salmos, tan diferentes entre sí, puede llevarse ante la presencia de Dios toda alabanza, toda pasión y toda rabia. No por eso se toca la libertad de Dios: él es siempre el Señor y el Juez. En este encuentro frente a frente está el fundamento de la liberación humana.

# Colección Cuatro Vientos a los Cuatro

Director: Manuel Guerrero

1. *Leer la vida. Cosas de niños, ancianos y presos*, (2ª ed.) Ramón Buxarrais.
2. *La feminidad en una nueva edad de la humanidad*, Monique Hebrard.
3. *Callejón con salida. Perspectivas de la juventud actual*, Rafael Redondo.
4. *Cartas a Valerio y otros escritos*, (Edición revisada y aumentada). Ramón Buxarrais.
5. *El círculo de la creación. Los animales a la luz de la Biblia*, John Eaton.
6. *Mirando al futuro con ojos de mujer*, Nekane Lauzirika.
7. *Taedium feminae*, Rosa de Diego y Lydia Vázquez.
8. *Bolitas de Anís. Reflexiones de una maestra*, Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
9. *Delirio póstumo de un Papa y otros relatos de clerecía*, Carlos Muñoz Romero.
10. *Memorias de una maestra*, Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
11. *La Congregación de "Los Luises" de Madrid. Apuntes para la historia de una Congregación Mariana Universitaria de Madrid*, Carlos López Pego, s.j.
12. *El Evangelio del Centurión. Un apócrifo*, Federico Blanco Jover
13. *De lo humano y lo divino, del personaje a la persona. Nuevas entrevistas con Dios al fondo*, Luis Esteban Larra Lomas
14. *La mirada del maniquí*, Blanca Sarasua
15. *Nulidades matrimoniales*, Rosa Corazón
16. *El Concilio Vaticano III. Cómo lo imaginan 17 cristianos*, Joaquim Gomis (Ed.)
17. *Volver a la vida. Prácticas para conectar de nuevo nuestras vidas, nuestro mundo*, Joaquim Gomis (Ed.)
18. *En busca de la autoestima perdida*, Aquilino Polaino-Lorente
19. *Convertir la mente en nuestra aliada*, Sákyong Mípham Rímpoche
20. *Otro gallo le cantara. Refranes, dichos y expresiones de origen bíblico*, Nuria Calduch-Benages
21. *La radicalidad del Zen*, (3ª ed.) Rafael Redondo Barba
22. *Europa a través de sus ideas*, (2ª ed.) Sonia Reverter Bañón
23. *Palabras para hablar con Dios. Los salmos*, Jaime Garralda
24. *El disfraz de carnaval*, José M. Castillo
25. *Desde el silencio*, (2ª ed.) José Fernández Moratiel
26. *Ética de la sexualidad. Diálogos para educar en el amor*, Enrique Bonete (Ed.)
27. *Aromas del zen*, Rafa Redondo Barba
28. *La Iglesia y los derechos humanos*, José M. Castillo
29. *María Magdalena. Siglo I al XXI. De pecadora arrepentida a esposa de Jesús. Historia de la recepción de una figura bíblica*, Régis Burnet
30. *La alcoba del silencio*, José Fernández Moratiel –Escuela del Silencio (Ed.)–

31. *Judas y el Evangelio de Jesús. El Judas de la fe y el Iscariote de la historia*, Tom Wright
32. *¿Qué Dios y qué salvación? Claves para entender el cambio religioso*, Enrique Martínez Lozano
33. *Dios está en la cárcel*, Jaime Garralda
34. *Morir en sábado ¿Tiene sentido la muerte de un niño?*, Carlo Clerico Medina
35. *Zen, la experiencia del Ser*, Rafael Redondo Barba
36. *La sabiduría de vivir*, (3ª ed.) José María Toro
37. *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*, (2ª ed.) Alfonso López Quintás
38. *Dirigir espiritualmente. Con San Benito y la Biblia*, (2ª ed.) Anselm Grün, Friedrich Assländen
39. *Recuperar a Jesús. Una mirada transpersonal*, (3ª ed.) Enrique Martínez Lozano
40. *Detrás de la apariencia*, Matilde de Torres Villagrà
41. *El esplendor de la nada*, Rafael Redondo Barba
42. *Desenterrar y vivir el Evangelio*, Jaime Garralda
43. *Descanser. Descansar para ser. Propuestas para liberarnos del secuestro del descanso*, José María Toro
44. *Quiéreme libre, déjame ser. Lo masculino, lo femenino y la pareja*, Alfonso Colodrón
45. *La vida no tiene marcha atrás. Evolución de la conciencia, crecimiento espiritual y constelación familiar*, Wilfried Nelles
46. *Quien ama muere bien. Al borde de la Tierra Pura de Buda*, DHARMAVIDYA, David J. Brazier
47. *Humanizar el liderazgo*, José Carlos Bermejo y Ana Martínez
48. *Teología popular. La buena noticia de Jesús*, José M. Castillo
49. *Por qué - Cómo - Y hablando con Dios*, Fundación padre Garralda
50. *Envejecimiento en la vida religiosa*, José Carlos Bermejo
51. *Teología popular (II). El reinado de Dios*, José M. Castillo
52. *La sabiduría interior. Pinceladas de filosofía experiencial*, Tomeu Barceló
53. *Teología popular (III). El final de Jesús y nuestro futuro*, José M. Castillo
54. *La psicoterapia integrativa en acción*, Richard G. Erskine y Janet P. Moursund
55. *Debate en torno al aborto. Veinte preguntas para debatir sin crispación sobre el aborto*, Benjamín Forcano, Javier Elzo, Federico Mayor Zaragoza, Nuria Terribas, Juan Masiá
56. *Para reír y rezar*, Manuel Segura Morales
57. *Guía no farmacológica de atención en enfermedades avanzadas. Cuidados paliativos integrales*, Iosu Cabodevilla
58. *La laicidad del Evangelio*, José María Castillo
59. *Otro modo de ver; otro modo de vivir. Invitación a la no-dualidad*, Enrique Martínez Lozano
60. *Guía para hombres en marcha. De la línea al círculo*, Alfonso Colodrón
61. *Entra en ti*, Mercedes Montalt y Enrique Montalt
62. *Mi alegría sobre el puente. Mirando la vida con los ojos del corazón*, José María Toro
63. *Ser la propia luz. Más allá de linajes y maestros, de escuelas y creencias*, Rafael Redondo Barba
64. *Vivir. Espiritualidad en pequeñas dosis*, Juan Masiá
65. *El dinero emocional*, Ruth Morales
66. *Todo confluye. Espíritu y espiritualidad en los movimientos altermundistas*, José Eizagirre
67. *Humanitinas. Fármacos humanizadores*, José Carlos Bermejo y Diana S. Simón

# Índice

Portadilla	2
Créditos	3
Prólogo	4
Agradecimientos	7
Introducción	10
El faro Vivir en Mindfulness	15
El guijarro El instante presente	37
El poste Respirar	45
La peonza Habitar el cuerpo	55
Las pompas de jabón Observar los pensamientos	63
El tiovivo Conceder espacio a las emociones	75
La apertura El ego, el alma y el espíritu	89
La veleta La confianza. Nuestra naturaleza esencial. Ser social	98
La competitividad Vanidad-debilidad	111
Las modas Sus apegos. Vanidad-debilidad	116
El poder Soberbia-inocencia	125
Las ideologías Razón-fe	132
El cuenco Lo espiritual. Gula-sabiduría	140
Bibliografía	154
Acerca de los autores	159
Otros libros	161
Ojos nuevos para un mundo nuevo	163
Espiritualidad para tiempos de crisis	164
Orar con los padres de la iglesia	165
La sabiduría de los salmos	166
Colección	167

