

MÓNICA ESGUEVA

MINDFULNESS

UNA GUÍA PRÁCTICA



zenith

Índice

Portada

Dedicatoria

La oración del Bodhisattva para la Humanidad

Los mandamientos paradójicos

Introducción

Primera parte. A propósito del mindfulness

Segunda parte. La neurociencia confirma

Tercera parte. Ejercicios para practicar

Agradecimientos

Nota

Créditos

Encuentra aquí tu próxima lectura

Gracias por adquirir este eBook

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

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

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

PlanetadeLibros

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



Explora

Descubre

Comparte

A mis Maestros,

*Es vuestra Luz la que me guía a través de los laberintos del samsara, sin olvidar jamás
que nuestro impulso vital nos lleva siempre al camino de la Conciencia pura.*

*Es vuestra presencia invisible la que me reconforta y me permite ver la perfección
detrás de cada circunstancia y evento.*

Es vuestro amor incondicional el que me inspira.

La oración del Bodhisattva para la Humanidad

*Pueda yo ser un protector para aquellos que necesitan protección...
Un guía para los que se hallan en el camino,
Un barco, una balsa, un puente para aquellos que desean cruzar la corriente.*

*Pueda ser una lámpara en la oscuridad,
Un lugar de descanso para los cansados,
Una medicina curativa para todos los que están enfermos,
Un depósito de abundancia, un árbol de milagros...*

*Y para la multitud sin límites de seres vivos,
Pueda yo llevar el sustento y el despertar,
Perdurable como la tierra y el cielo,
Hasta que todos los seres sean liberados de la tristeza,
Y todos puedan despertar.*

SHANTIDEVA (700 a. C.)

LOS MANDAMIENTOS PARADÓJICOS

Las personas son ilógicas, poco razonables y centradas en sí mismas.

Ámalas de todos modos.

Si haces el bien, los demás te acusarán de tener motivos ocultos.

Haz el bien de todos modos.

Si tienes éxito, ganarás falsos amigos y verdaderos enemigos.

Ten éxito de todos modos.

El bien que hagas hoy será olvidado mañana.

Haz el bien de todos modos.

La honestidad y la sinceridad te hacen vulnerable.

Sé honesto y sincero de todos modos.

Las personas más grandes con las ideas más grandes pueden ser atacadas por las personas más insignificantes con las mentes más pequeñas.

Piensa en grande de todos modos.

La gente está a favor de los desvalidos, pero sigue solo a los vencedores.

Lucha por los desfavorecidos de todos modos.

Lo que te puede llevar años construir podría ser destruido de un día para otro.

Construye de todos modos.

La gente necesita ayuda, pero podría atacarte si la ayudas.

Ayuda a los demás de todos modos.

Da al mundo lo mejor de ti y te darán puñetazos.

Da al mundo lo mejor de ti de todos modos.

KENT M. KEITH

INTRODUCCIÓN

¿Te resulta difícil mantener la concentración en la tarea que estás realizando? ¿Cuántas veces has querido dedicarte a completar un trabajo o proyecto importante que tenías pendiente, y a tu pesar pudieron más las distracciones, por lo que terminaste perdido durante largo tiempo en algo que no habías planeado? ¿Eres capaz de liberarte de tus preocupaciones? ¿Te recreas en algunos recuerdos del pasado? ¿Te despistas cuando los mensajes entran en tu móvil? ¿Sientes que se te escapan los días sin que puedas saborearlos ni disfrutarlos como te gustaría?

En mi opinión, no vivimos en la era de la información, sino en la era de la distracción. ¿Sabías que las distracciones pueden llevarse más de dos horas de nuestro día? ¿Que una vez que nos descentramos tardamos entre quince y veinte minutos en volver a concentrarnos en la tarea que estábamos realizando? ¿Que las distracciones nos dejan exhaustos y reducen nuestra capacidad de comprensión, memorización y toma de decisiones adecuadas?

En un mundo lógico, la tecnología nos haría trabajar menos —no más—, ya que nos ayuda a identificar y resolver problemas más rápido, y nos proporciona más libertad y flexibilidad. Sin embargo, su lado oscuro está cada vez más presente; asalta la vida personal, es difícil de ignorar, hay demasiada información disponible que nos cuesta procesar y nos invaden demasiadas distracciones. De una manera sutil nos quedamos enganchados y hasta abducidos por los aparatos que nos acompañan y que se supone que están ahí para hacernos la vida más fácil. Sufrimos más ansiedad y agotamiento que en ninguna época precedente.

A pesar de todo, gran parte de las distracciones que nos asedian no son externas. Nuestra mente es muy difícil de controlar, le encanta perderse por vericuetos del pasado, soñar con otro futuro, rumiar las preocupaciones, etcétera. Los estudios han llegado a demostrar que las personas mantienen un pensamiento solo durante una media de diez segundos antes de pasar a otro diferente.

El mindfulness o atención plena consiste en vivir en el momento presente sin que la mente esté perdida en otras cosas. Es la capacidad para dirigir la atención a voluntad hacia las experiencias del aquí y el ahora, sin juzgar y con una actitud de apertura y curiosidad. Proviene del budismo, y es algo más complicado que simplemente una forma de meditación. Aunque existe desde hace dos mil seiscientos años en Oriente, ahora se emplea en Occidente sobre todo como un verdadero entrenamiento mental y de atención. Su introducción y adaptación a nuestra cultura es bastante reciente, llegó en 1979,

principalmente impulsado por el psiquiatra Jon Kabat-Zinn, quien empezó a aplicarlo en la Escuela de Medicina de Massachusetts (Estados Unidos) para aliviar el dolor en pacientes con dolor crónico.

¿Es posible desarrollar y fortalecer la atención por medio del entrenamiento mental? ¿Si pudieras aumentar tu concentración al doble o al triple de lo que es hoy día, qué resultados podrías obtener en tu trabajo? ¿Qué cambios positivos ocurrirían en tu vida?

Lo cierto es que no es la habilidad más fácil de aprender, posiblemente porque hemos pasado la vida entera desarrollando hábitos mentales contrarios al ideal de atención plena, y ahora nos toca desaprender. Para deshacernos de estos automatismos necesitamos estrategia y práctica.

En Oriente suelen poner la metáfora de la mente como un vaso de agua embarrada. La meditación lo que pretende es limpiar el lodo para poder ver lo que hay. Para ello, la mejor manera de lograrlo es permitir que se pose y se asiente, si le damos el tiempo suficiente.

Es cierto que visto desde fuera puede parecer una verdadera inutilidad sentarse improductivamente durante unos minutos al día. Sin embargo, la experiencia interna es muy diferente. A medida que el torbellino mental se calma, se hace la claridad que nos prepara a enfrentarnos a la vida diaria con mayor serenidad, ecuanimidad y lucidez.

Puede que algunas de las prácticas te resulten algo repetitivas, y en realidad lo son. El mindfulness es algo sencillo que se hace más poderoso a medida que nos hacemos conscientes de los patrones repetitivos de pensamiento de nuestra mente. Practicamos pacientemente cuando las cosas van bien para que cuando lleguen situaciones de máximo estrés y confusión hayamos cultivado la capacidad de contemplar nuestras emociones intensas como estados puramente mentales, sin que las tomemos como reflejos de la realidad. Eso es lo que nos permitirá poco a poco liberarnos de su yugo.

El mindfulness no nos protege de los dolores y las penas, más bien lo que nos permite es ahondar con honestidad y transparencia en la vida y todos sus aspectos, de tal modo que podemos perforar los muros del dolor sin que se conviertan en sufrimiento.

Montaigne creía que la meditación era el mejor ejercicio para la mente, y el cineasta David Lynch la utiliza como ancla de su integridad creativa. A través de los siglos, esta antigua práctica oriental ha tenido una variedad de versiones y cambios al haber sido exportada a Occidente, pero en ningún momento ha sido más vital para nuestra salud mental y la supervivencia psicológica y emocional que en medio de nuestra actual epidemia de prisas y culto a la productividad. Es impresionante ver lo mucho que invertimos en el cuerpo y lo poco que aún invertimos en entrenar la mente.

Yo empecé en la meditación como parte de mi camino espiritual hace más de veinte años. Lo cierto es que la practicaba muy de vez en cuando. Como nos ocurre a la mayoría, nunca encontraba el momento ideal para llevarla a cabo, pensaba que tenía

muchas obligaciones que cumplir y raramente le dedicaba suficiente tiempo. Solo años más tarde me percaté de su verdadera importancia y de la necesidad imperiosa de integrarla en mi vida diaria. En mi primer viaje a la India decidí entrenarme con un profesor para poder encajar este nuevo hábito, tomármelo en serio y continuar regularmente de vuelta a casa. Eso fue hace más de diez años. Los lamas con los que comencé a estudiar en Dharamsala insistieron en lo esencial de la práctica. Con mi propia experiencia puedo corroborar que hay un antes y un después en tu vida. No obstante, como tantas cosas, de poco sirve que te lo digan. Hasta que no lo compruebas por ti mismo, no te percatas del impacto que puede tener en ti.

Mientras que en Oriente los lamas tibetanos me enseñaron a meditar como parte del camino para comprender la mutabilidad de la existencia y trascender el ego, aquí se utiliza como herramienta de mejora y búsqueda de efectividad. En el fútbol americano de élite se está aplicando para mejorar la falta de equilibrio emocional de los jugadores y hacer frente a la enorme presión de este deporte de primer nivel. Niños provenientes de familias desestructuradas y violentas están empezando a recibir entrenamiento en mindfulness, lo que consigue que puedan concentrarse en aprender y liberar sus emociones por medios alternativos a la pelea. En las empresas, los trabajadores están sobrecargados y estresados con el volumen de trabajo y la presión sobre sus hombros, y les ayuda a mantener la calma en medio de los oleajes de desafíos, así como a evitar tantos errores que terminan pagándose caro.

En un nivel un poco más profundo, el mindfulness empieza a sernos atractivo porque puede proporcionar un antídoto psicológico al vacío creado por la codicia materialista y la superficialidad. En algún momento, todo el mundo necesita encontrar significado y sensación de propósito en su vida, y esto no se puede comprar con dinero.

Lo fundamental reside en percatarse que los sabios no son los que tienen la mente llena de información. La sabiduría consiste en ser feliz en el mundo tal como es, sin pretender ajustarlo a nuestros deseos. La paz interior aparece cuando aceptamos que no podemos conseguir que las cosas sean como nosotros queremos, y, no obstante, podemos decidir cómo vivir lo que nos toca. Cuando juzgamos las situaciones como buenas o malas, confundimos la realidad con nuestra interpretación, y entonces —a través de nuestros filtros mentales— vemos conflictos en lo que experimentamos sin percatarnos de que no son más que un reflejo de nuestra propia perspectiva.

La sabiduría sería, pues, un proceso de transformación que sitúa al practicante en una posición psicológica y espiritual desde la cual puede experimentar la realidad de forma clara y serena, en contraste con la percepción mental diaria, que es mucho más estrecha.

Cuando continuamos con la práctica y la llevamos más allá de la efectividad, la concentración y el rendimiento, la meditación empieza a suavizarnos desde dentro.

Trabajamos la flexibilidad, la tolerancia y la compasión. Somos más proclives a perdonar y olvidar. Empezamos a sentir más amor hacia otros porque hacemos un mayor esfuerzo por comprenderlos. Y eso sucede porque también nos comprendemos mejor. Cuando te acostumbras a mirar dentro y ves las fantasías que te fabricas, así como tus debilidades y errores humanos, te vuelves más humilde y compasivo.

Al hacerte más consciente de tus pensamientos, palabras y acciones sin tratar de adornar lo menos lustroso y sin tratar de ocultar lo más oscuro, la arrogancia se va disipando y la hostilidad va apagándose. De ese modo, van surgiendo la quietud y la serenidad.

El mindfulness es un mecanismo que va clarificando tu mirada, es una manera de ser testigo de la realidad sin quedarse cegado por los estados mentales ni emocionales, y sin evitarlos tampoco. No busca apoderarse de lo atractivo ni huir de lo desagradable. Registra las experiencias sin compararlas, sin etiquetarlas, sin ponerlas en categorías controlables. A medida que lo cultivas disminuye tu habilidad para autoengañarte. Se desarrolla una lucidez ante la que todo aparece tal como es, sin quedarse nublado por el tamiz de tus preocupaciones.

El mindfulness observa todo como si fuera por primera vez, con curiosidad y objetividad, y, al contrario de lo que muchos opinan, no es una ruta que nos lleve a la frialdad ni a la insensibilidad. Se trata simplemente de estar despierto ante las vivencias y circunstancias que nos presenta la vida, participando de ellas en un estado de alerta en lugar de somnolencia.

Cada instante, cada acción, cada circunstancia tiene relevancia por sí misma, los momentos no se quedan borrosos en la inconsciencia. Nada se da por sentado ni se menosprecia. Dejan de existir las experiencias ordinarias y banales, ya que todo empieza a adquirir un cierto brillo. Te abstienes de categorizar las vivencias y encasillarlas, y abandonas la continua descripción y los juicios sobre personas y acontecimientos. Cada momento tiene algo que aportar, algo que decir, y te paras a escucharlo y a darle su lugar. Y, sin saber cómo, empiezas a percibir la magia de la existencia.

Hemos de saber, pues, que los altibajos de la vida no desaparecen, pero sí la tensión, el miedo y la preocupación con los que los recibes. La agitación va disipándose y las pasiones desbocadas se suavizan. Paulatinamente todas las piezas van encontrando su lugar sin empujar, sin luchar, sin angustias. La vida se parece más a un vuelo sin motor que se desliza por los vientos y planea por encima de las tormentas que a una batalla sin cuartel.

Como dice su santidad el Dalái Lama: «Encuentro esperanza en los días más oscuros y me focalizo en lo luminoso porque no juzgo al universo».

Primera parte

A PROPÓSITO DEL MINDFULNESS

Lo que llama la atención cuando se ve con los ojos abiertos es cómo nosotros, los seres humanos, no aprendemos prácticamente nada en la existencia.

No sabemos más a los sesenta años que a los veinte. Uno puede «conocer», pero yo no hablo del conocimiento. A fuerza de leer libros y tener títulos académicos, se puede adquirir inmenso conocimiento, pero el conocimiento en el verdadero sentido es una función del Ser.

Sabemos algo porque lo encarnamos, porque lo integramos en nuestra sangre.

ARNAUD DESJARDINS

La vida te dará la experiencia que sea más útil para la evolución de tu conciencia.

¿Cómo sabes que esta es la experiencia que necesitas? Porque esta es la experiencia que estás teniendo en este momento.

ECKHART TOLLE

Fijarnos en las sensaciones corporales es la forma más sencilla de volver al presente y generar cierta distancia con respecto a la actividad de la mente, que siempre está evaluando, analizando, comparando y generando más y más pensamientos en la búsqueda de soluciones y en el repaso de situaciones pretéritas. Toda esa actividad es natural en el ser humano, por lo que la meta no es suprimirla (de todas formas es imposible), sino solo ser conscientes de ella, para no extraviarnos en los laberintos mentales que sin querer vamos creando.

Tengamos en cuenta algunos de los componentes del mindfulness. Empezaríamos por la necesidad de prestar atención, de manera volitiva, es decir, con toda la intención, con una actitud permanente de apertura y ausencia de juicio. Esto incluye observación, darse cuenta y traer el foco al ahora.

La apertura a la experiencia se optimiza como un estado «de no defensa», de ganas de compartir la experiencia, de apertura a lo desconocido y a lo que no podemos conocer, a las emociones que puedan surgir, a las ideas que lleguen e, incluso, a todo aquello que nos pueda sorprender y parecer incompatible.

El mindfulness es una forma de conseguir que nuestras experiencias sean claras y tranquilas, si apegos o juicios. Es lo más cercano a la sabiduría, a la consciencia más pura y transparente, al papel del testigo imparcial e interesado en la vida y sus siempre cambiantes circunstancias.

Buscamos el desarrollo de una mente observadora que vigila su propia experiencia cotidiana, se da cuenta de sus patrones automáticos, y suavemente redirige la atención al momento presente, ejercitándola como un músculo, con regularidad y constancia, para fortalecerla y establecerla como la base que nos ayudará a navegar por los vientos de cambio y el estrés de la vida. Como Eckhart Tolle tan elocuentemente expresa: «Hay que decir siempre “sí” al momento presente; rendirse a lo que es. Decir “sí” a la vida y ver cómo la vida de repente comienza a trabajar para ti en lugar de en tu contra».

Cómo funciona el proceso

Lo primero que tenemos que hacer es tener las expectativas correctas. Al empezar a practicar, debemos esperar cierta dificultad. La mente salta de un tema a otro como los monos de rama en rama, haciendo ruido constantemente como las abejas. Esto es algo

inevitable y perfectamente normal, es algo con lo que cada persona ha de lidiar al sentarse a meditar. Lo importante es percatarse de que hemos estado distraídos, fantaseando, planificando, preocupándonos o lo que sea. Con firmeza y al mismo tiempo gentileza, sin enfadarnos ni juzgarnos por la falta de concentración, volvemos a la respiración como objeto constante de atención. No importa si esto sucede cientos de veces, retornamos una y otra vez con infinita paciencia.

Generalmente, durante el proceso nos damos cuenta de la cantidad de pensamientos —la mayoría, repetitivos e irrelevantes— que llenan nuestra cabeza y que parecen escaparse de nuestro control consciente. ¿Cómo puede ocurrirnos justo cuando nos sentamos a meditar? En realidad siempre han estado ahí, salvo que solo nos damos cuenta en los momentos en los que tratamos de calmar el interior. Y esto le sucede a todo el mundo; la única diferencia es que hasta que no te enfrentas a esta situación vives cómodamente en tu ruido mental. Percatarse de ello es, por lo tanto, el primer paso.

Durante el proceso de observar la respiración en silencio hay dos posibles estados que comúnmente aparecen. Uno es pensar. Hay que recordarse que no es el momento de resolver problemas, ni siquiera de enfrentarnos a ellos. Cuando surjan los pensamientos podemos etiquetarlos como tales «pensamientos» y dejarlos pasar o suavemente colocarlos a un lado, haciendo sitio al silencio interno. El tiempo que pasamos sentados meditando es un período vacacional de nuestra agitación diaria. No significa que nos olvidemos o ignoremos las dificultades ni tratemos de buscar soluciones donde sea necesario, simplemente lo dejamos para cuando hayamos terminado nuestra sesión. Es entonces cuando tendremos mayor serenidad y frescura para poder dedicarnos a ello. Confía en ti y en la validez de tu práctica.

El otro estado que resulta conveniente evitar es hundirse en una especie de neblina gris sin que podamos ser conscientes de nada. Es una especie de vacío nebuloso completamente pasivo que como mucho nos lleva a dormirnos y que al final es una pérdida de tiempo. Entramos ahí en una especie de sopor que para nada contribuye al entrenamiento mental.

La meditación es un estado activo durante el cual vamos desarrollando nuestra capacidad de concentración a través de la atención en un solo objeto, así como la consciencia despierta y alerta hacia lo que va emanando.

Si entramos en ese estado letárgico de bruma mental, volvemos a contemplar cada inspiración y expiración, atendemos a las sensaciones del aire al entrar y salir por las fosas nasales, o bien a cómo el abdomen se hincha y se vacía con cada respiración.

Hemos de ser conscientes de que no se trata de la habilidad más fácil de aprender, aunque a simple vista lo parezca. Hemos pasado toda la vida desarrollando hábitos mentales que van en contra del ideal del mindfulness, por eso liberarse de esos hábitos requiere una cierta estrategia y motivación.

La práctica formal del mindfulness con los ojos cerrados es una actividad psicológica, ya que salen a la consciencia emociones, memorias, deseos y miedos. Por eso es fundamental la actitud con la que enfocamos cada sentada. En general, nuestras expectativas terciarán aquello con lo que nos encontremos.

La meditación no es una forma de ascetismo ni la automortificación es una de sus metas. Lo que buscamos es estar más presentes en nuestra vida diaria en lugar de sobrevivir de forma maquinal. Por eso no pretendemos forzarnos para aguantar el máximo sentados ni condenarnos porque no somos capaces de permanecer en quietud tanto como desearíamos.

A medida que vayamos entrenándonos comprobaremos que las interrupciones estarán cada vez más espaciadas y las distracciones nos molestarán menos. Poco a poco la sensación de tranquilidad irá incrementándose y las irritaciones psicológicas irán disminuyendo. Iremos experimentando una mayor libertad al vernos menos atrapados en emociones perniciosas como la envidia, el miedo o la ira. También la agitación y la angustia se irán diluyendo y empezaremos incluso a acceder a momentos de gozo espontáneo, de amor incondicional, de luminosidad y paz, quizá como nunca antes habíamos experimentado. Aunque estos estados o sensaciones son efímeros y terminan cuando nos levantamos, nos señalan un camino que ni siquiera sabíamos que existía. Obviamente no se trata de la iluminación ni la comunión con la Unidad, pero nos regalan destellos de una paz ilimitada y una plenitud maravillosa que está al alcance de todos, a través de la paciencia, el esfuerzo y la práctica.

Para nada deben convertirse en metas que hay que perseguir; son solo consecuencias naturales de la exploración interna que nos permite conocer la verdadera naturaleza primordial e intrínseca de la mente: prístina y luminosa, más allá de los hábitos y las protecciones elaborados por el «yo». Más allá también de los diálogos internos interminables, del caos, la confusión, los miedos y los apegos a los que nos aferramos. Más allá de la dualidad y las astucias de la mente ordinaria. Y en último término, debemos saber que no se llega a esta percepción a través de las palabras, ni de las explicaciones ni las teorías; solo se alcanza gracias a la contemplación activa de la meditación que nos va brindando vivencias prometedoras de calma y libertad.

Características del mindfulness

Básicamente, con el mindfulness buscamos estar presentes en lo que está sucediendo, reflejándolo como un espejo. Es un entrenamiento hacia la relación directa y abierta, sin juicios y sin sesgos. Observación sin crítica ni repulsa. Buscamos desarrollar un interés equilibrado por lo que acontece, en nuestro interior y en el exterior, sin necesidad de

cambiar nada. Nos convertimos en científicos de nuestra propia mente, de nuestra propia vida. Empezamos a mirarlo todo con un microscopio lo más límpido posible, sin nociones preconcebidas, sin barnices innecesarios, sin análisis retóricos.

Para poder observar con claridad hacia fuera, hemos de limpiar nuestra visión hacia dentro también. ¿Cómo vamos a observar nuestros temores si no somos capaces de admitir que tenemos miedo? ¿Cómo podemos observar y traspasar las emociones difíciles sin aceptar que están dentro?

Resulta imposible examinar algo si estás tratando de huir de ello y de negar que está ahí. El mindfulness simplemente acepta todas y cada una de las circunstancias de la vida sin vergüenza, sin soberbia y sin apego. No hay nada personal, somos científicos de nuestra mente.

Intentamos percibir sin dejarnos arrastrar por lo atractivo y apetitoso ni por lo oscuro y dañino. Tratamos todas las experiencias de igual modo, con ecuanimidad, sin favoritismos, sin adicciones y sin reprimir nada tampoco.

Ponemos atención de manera desnuda, transparente, sin involucrarnos en pensamientos ni conceptos, sin engancharnos en ideas ni recuerdos. Registramos las experiencias sin emitir opiniones, sin alimentar el diálogo interno. Cesamos la categorización y dejamos de etiquetar. Miramos lo que llega como si lo hiciéramos por primera vez, con la misma frescura e interés. Buscamos la experiencia directa y sin aditivos.

Por ejemplo, si te acuerdas de la última reunión con los amigos, eso es parte de la memoria. Si te das cuenta de que estás recordando esa reunión, eso es mindfulness. Cuando percibas que estás pensando, recordando o analizando, suéltalo y vuelve a la respiración como ancla.

Es como sentarse a observar un espectáculo. Contemplamos lo que cada momento trae, lo que surge, lo que pasa y lo que se va. Miramos cómo nos hace sentir y cómo reaccionamos ante ello. Mantenemos la presencia del observador no terciado.

Más que interesarnos por el universo exterior, lo importante mientras estamos sentados meditando es el universo interior. Nuestro campo de investigación y estudio somos nosotros mismos, nuestros pensamientos, nuestras sensaciones, nuestras emociones y nuestras percepciones. ¡Es un auténtico pozo inacabable de información!

De alguna manera nos convertimos en objeto y sujeto al mismo tiempo. Observamos lo que sucede en nosotros y lo sentimos simultáneamente. Y lo hacemos sin añadir ni sustraer nada a la experiencia real y desnuda. No es nuestra tarea adornarla con imágenes, miedos ni fantasías. Es lo que es. Punto.

No reaccionamos ante lo que vemos, simplemente lo anotamos, lo comprendemos, lo reconocemos. El mindfulness es la base de la paciencia, de la serenidad y del equilibrio. Si deseamos progresar, hemos de tener la humildad de aceptar lo que quiera que

encontremos durante nuestra contemplación. Sean miedos pueriles, cólera acumulada, rabia escondida, deseos inconfesables, rencores sin saldar, aburrimiento latente, heridas sangrantes, debilidades vergonzosas, errores que no nos hemos perdonado, etcétera. Lo que quiera que veamos es lo que hay, aunque hasta ahora hayamos tratado de ocultarlo o reprimirlo. Solo así podemos enfrentarnos a lo real, no a una versión edulcorada para públicos poco maduros.

Además, hemos de tener en cuenta que el mindfulness no se cultiva a través de la lucha. Crece gracias a la percepción fluida, al permitirnos soltar, al asentarnos tranquilamente en el instante presente, al alinearnos con nuestra presencia en estos momentos y vivir la experiencia actual.

Con esto no quiero decir que el entrenamiento en la atención plena surja solo o no requiera esfuerzo. ¡Siento dar estas malas noticias! Requiere esfuerzo, energía, foco, motivación e intención para seguir practicándolo en medio de los vaivenes de la vida diaria. Pero es un esfuerzo suave, sutil y delicado. Un recuerdo amable y sosegado para volver a la respiración cuando nos perdemos, para mantener la consciencia cuando el huracán sopla, para aceptar lo que se presenta ante nosotros sin reaccionar y sin enfadarnos, para mirar hacia dentro con valentía y cariño. Es el esfuerzo alegre del que elige la constancia del entrenamiento para estar despierto y salir del sopor de vivir como un autómatas.

Algunos mitos sobre el mindfulness

1. No es éticamente neutro

Si bien es cierto que actualmente se está empleando el mindfulness como un método de entrenamiento mental y en algunos campos dirigido al incremento del rendimiento, Buda lo enseñó dentro del contexto de atención correcta, sana. Es decir, inseparable de las intenciones de la persona que lo practica; está ligado al precepto budista de la no violencia. La atención focalizada de un francotirador mientras acecha a través de la mira de un fusil no es atención plena tal como fue enseñada por Buda.

En el mindfulness hay un componente fundamental de «amable atención al momento presente». Es una atención que se caracteriza por la intención de no herir, una motivación subyacente de ser amable, compasivo y generoso. De ese modo, cuando vemos a una persona sufriendo, nos sentimos impelidos a ayudarla, aunque solo sea mirándola a los ojos si todo lo que podemos hacer es desear en silencio el alivio del sufrimiento de dicha persona. Esa atención cariñosa también significa que sabes cuándo abandonar la observación de la experiencia actual y pasar a la acción, como podría ser

tomando medidas para prevenir un daño, como atrapar a un niño que está a punto de correr hacia la carretera.

Por último, con la atención cariñosa, eres más capaz de tomar conciencia de cómo tus acciones pueden ser perjudiciales para ti mismo. Si tienes un problema con la bebida, por ejemplo, concentrarte en una fila de botellas de whisky en el supermercado puede suponer una concienzuda atención, pero no es una atención cariñosa, ya que aumentará tu sufrimiento en lugar de calmarlo.

2. Entra en conflicto con algunas religiones

No hay sistema de creencias conectado al mindfulness *per se*, así fue originalmente enseñado por Buda. Es una técnica para enriquecer la vida al aprender cómo participar plenamente en tu experiencia en cada momento. Eso es todo.

3. Es fácil

A veces es fácil, y otras veces no lo es. El desafío más grande es recordar estar en el presente. Se hace más sencillo con la práctica, ya que el hábito crea una serie de conexiones neuronales que lo automatizan en el cerebro. Por eso es importante mantener la práctica a pesar de la falta de tiempo aparente, de las distracciones, de las múltiples actividades que acumulamos a lo largo del día, de las responsabilidades y hasta del cansancio físico. Es la práctica la que logra el fortalecimiento del músculo mental. Es igual que ir al gimnasio.

Hemos de tener en cuenta que en nuestra sociedad occidental encontraremos poco apoyo para elegir un camino personal que requiere tanta constancia y energía, pero con el que no obtenemos objetos tangibles como consecuencia de nuestro esfuerzo. Nos lleva a una mayor claridad y plenitud, pero no es algo que podamos materializar y medir con una escala.

Además, los aspectos que necesitamos desarrollar de nosotros mismos suelen ser los que más queremos ocultar, los que defendemos con mayor empeño, los que menos estamos dispuestos a admitir, por lo que, de no mantener un compromiso firme con este camino, la promesa de un mayor bienestar —aunque esté corroborada por la ciencia— será insuficiente para servirnos de soporte cada día, cuando llegue el momento de practicar. Lo más probable es que encontremos algo mucho más urgente que realizar o algo que nos entretenga.

4. Se practica solo durante la meditación

No es así. De hecho, en los retiros de meditación, la práctica del mindfulness fuera de la meditación resulta un componente importante. Los participantes son instruidos para caminar conscientemente, comer conscientemente y hacer las tareas con atención plena.

Practicarlo durante el día en cualquier circunstancia no solo aumenta la conciencia en cada actividad que realizamos, sino que también proporciona una idea de cómo funciona nuestra mente. Por ejemplo, antes de empezar a comer podría decirme a mí mismo que debo prestar atención a los olores, los sabores y la sensación física de la comida en mi boca. Pero si realmente soy consciente, voy a percatarme de que mi mente está parlotando: «Es la mejor tarta de manzana que he probado» o «este arroz está soso». Cuando hago un retiro de meditación, mi charla mental tiende a recordarme que tengo que estar en el presente cada vez que se me van los pensamientos hacia la planificación de temas futuros. Así que lo que suelo hacer es apuntarlo en una libreta y así puedo volver al presente sin temer que la buena idea se me pierda si dejo de pensar en ella.

La verdad es que, al continuar con la práctica, poco a poco la mente se va calmando, lo cual, al parar el pensamiento discursivo constante, te concede un descanso muy necesario. Imagina lo estupendo que es salir a dar un paseo y disfrutar del paisaje, los colores, los sonidos ¡sin estar comentándolo continuamente!

5. Es algo pasivo

Es indudable que puede ser utilizado como una manera relativamente pasiva de descansar y calmar la mente, y se han comprobado los numerosos beneficios que aporta a la salud, al aliviar el estrés, reducir la presión arterial, etcétera. No obstante, el mindfulness se puede utilizar como una forma de cultivar la sabiduría y la visión práctica, proporcionando una valiosa información sobre cómo funciona nuestra mente. Esta capacidad para la investigación intrínseca de esta técnica es la que nos permite ir disfrutando de una mayor serenidad en cada instante, pase lo que pase.

Contemplamos cómo nuestra mente responde a lo que está sucediendo en el ahora, cómo intenta aferrarse a las experiencias placenteras pretendiendo que duren eternamente y cómo se resiste a las desagradables, aunque sean una parte ineludible de la vida. No hay manera de evitarlo: vivencias deliciosas, tales como escuchar tus canciones favoritas o reírte con una comedia hilarante, no durarán para siempre, por mucho que lo intentes. Y tampoco las circunstancias incómodas, las desilusiones o los dolores en el cuerpo. Formarán parte de nuestra vida, aunque tratemos de resistirnos.

Usando el poder del mindfulness, podemos fijarnos en esta tendencia a aferrarnos y a resistir, y en por qué a menudo nos sentimos inseguros e insatisfechos con la vida. Podemos tomar conciencia de esta tendencia nuestra y aprender a soltar este ciclo agotador de agarrarse y rechazar. Y cuando lo hacemos, una sensación de alivio va

surgiendo, y nos permite abrirnos a la sensación de paz y bienestar que proviene de estar completamente presente sin perseguir y sin empujar.

6. Es un tratamiento eficaz para los problemas psicológicos

No lo creo, o al menos no necesariamente. Si tenemos problemas psicológicos no resueltos (por ejemplo, un trauma pasado no sanado), el mindfulness formal puede no ser la mejor opción. Cuando la mente se vuelve tranquila y calmada, pensamientos y tribulaciones emocionales reprimidos, temas que estaban ocultos en el inconsciente o que habías intentado mantener a distancia, pueden aflorar a la consciencia.

La meditación es una excelente herramienta para ver que no es necesario creer o actuar sobre la corriente —siempre cambiante— de pensamientos y emociones que brotan. Pero si estos son el resultado de problemas psicológicos profundamente arraigados, pueden adherirse a nuestra mente y aumentar en intensidad, lo que puede producir ansiedad y temores.

Esto no es algo común, pero considero importante apuntarlo. El mindfulness no es un sustituto de la terapia. Si te sucede, puedes tratarte con bondad y compasión por el sufrimiento que sientes, dejar de meditar, hablar con un maestro de meditación entrenado (con experiencia en estos asuntos) y buscar a un terapeuta que pueda ayudarte a resolver estos problemas. Hay que ocuparse de las heridas del pasado no curadas para que dejen de infectar otros aspectos de tu vida y cicatrizarlas de verdad.

Algunas dificultades

Hay que contar con una incomodidad normal, y no dejarlo cuando nos parece que nos aburriríamos o recordamos que tenemos un montón de cosas por hacer. Por eso es útil decidir de antemano la duración de cada sesión, ya que resulta demasiado tentador levantarse y dejarlo en cuanto nos impacientamos o inquietamos. Hemos de aprender a observarnos con objetividad sin reaccionar ante los pensamientos o las emociones que surjan.

A menudo cuesta estar presente cuando aparecen dolores, y mucha gente piensa que es el signo de que ya es el momento de parar. Al contrario, es una magnífica oportunidad para examinar ese dolor con curiosidad en lugar de victimizarnos con él. Poder estar presentes en el dolor como lo estamos en el placer forma parte de nuestro entrenamiento y supondrá una gran ventaja para vivir sin tener que estar constantemente huyendo de lo que nos disgusta o nos irrita.

1. Engañarnos o evadirnos

Aprender a enfrentarnos a los aspectos menos atractivos de la vida es primordial, así como ver en nosotros las deficiencias y las incompetencias sin filtros ni engaños. No es algo apetecible para los humanos. Engañarnos y huir son dos de nuestras tácticas favoritas ante aquello que nos incomoda.

La estrategia del mindfulness es completamente diferente. En lugar de ocultar, disfrazar o rechazar, buscamos examinarlo con neutralidad sin proyectar en los hechos nuestras emociones o juicios, y sin convencernos de que no estamos sintiendo lo que estamos sintiendo.

Si estamos afligidos, lo estamos. No nos empeñamos en contradecir esa emoción ni la envolvemos de falso positivismo. La realidad es la que es, con nuestro permiso y sin él. Cuando estamos pasando un período duro, lo contemplamos desapasionados y con entereza. Intentamos averiguar las raíces y los efectos, como si fuéramos científicos que toman como laboratorio la propia mente. Como dice el monje Bhante Gunaratana: «La manera de salir de una trampa es estudiar la propia trampa, aprender cómo está construida. La trampa no te atrapa cuando la desmenuzas en sus partes... El resultado es la libertad».

2. Sueño

Otra de las dificultades más comunes y que siempre aparecen cuando enseño mindfulness a los ejecutivos es el adormilamiento. Habitualmente aparece por dos razones. La primera es la falta de sueño. Las personas suelen dormir menos de lo que su cuerpo necesita y esto se traduce en un cansancio latente. Por eso, en cuanto tienen la más mínima oportunidad, ceden a esas necesidades físicas no satisfechas.

La otra es que la mente no entrenada en la meditación asocia los estados de calma y relajación con el hecho de dormir, pues suele ser de los pocos momentos en los que la gente experimenta esa quietud y bienestar. Resulta natural, por lo tanto, que al sentirnos relajados la mente lo interprete como una señal para poder empezar a adormecerse.

3. Afanarse demasiado

Las personas que empiezan en la meditación tienden a tomárselo demasiado en serio, y eso es perjudicial. No se trata de un trabajo ni de una competición. No es una carrera de obstáculos ni vamos a ganar una medalla si lo hacemos a la perfección. No se trata de conseguir poner la mente en blanco durante el mayor tiempo posible. No buscamos resultados cuanto antes.

Tanta expectativa es contraproducente. Lo habitual es que nos cueste más de lo que habíamos previsto y veamos menos progreso de lo que habíamos pensado. Si lo hemos tomado como un desafío que conseguir, rápidamente perderemos gas y lo abandonaremos en busca de otra actividad que nos proporcione efectos tangibles y placenteros en corto tiempo.

El mindfulness se aprende a medida que se practica, no solo leyendo sobre ello o viendo vídeos sobre el tema. Y las consecuencias más inmediatas radican en aprender a relacionarnos con la realidad de forma más directa, sin elucubraciones, juicios ni filtros varios. No podemos prever hacia dónde nos lleva, la propia práctica va dejando sus consecuencias en nuestra existencia de manera paulatina y sutil, pero no por realizar mayores esfuerzos podremos acelerar el progreso.

No creo que la meditación deba ser una disciplina ni un suplicio, es algo para disfrutarlo en el mismo instante, de manera relajada, ligera, sin ningún tipo de tensión. Es un método que nos va permitiendo tener mayor capacidad de elegir nuestras respuestas, y vivir con más profundidad y vivacidad los matices de los acontecimientos que nos suceden. Además, con el tiempo nos permitirá trascender los velos de la realidad aparente. No es, pues, una pesada faena más que añadir a nuestra ya larga lista de tareas pendientes.

4. Imposibilidad de concentrarse

Esa aparente incapacidad para centrar nuestra atención es uno de los signos más evidentes de nuestra época, y obviamente sobresale cuando nos sentamos a meditar para entrenar la concentración. Muchas personas me preguntan después de una primera meditación si lo suyo tiene remedio, pues se percatan de que su mente no se queda quieta ni un instante, y hasta ese momento no lo habían visto de manera tan fehaciente.

Es algo normal, la mente está tan acostumbrada a saltar de un tema a otro y a buscar distracciones que no sabe estar ni un minuto tranquila y quieta. Le gusta comentar las situaciones, los encuentros y las experiencias. Aunque haya poco que comentar mientras estamos sentados con los ojos cerrados.

La buena noticia es que no pretendemos encontrar el vacío total, sino percatarnos cuando nuestros pensamientos se escapan como caballos desbocados para traerlos de vuelta al redil. No lo hacemos enfadados o frustrados por nuestra incapacidad para permanecer focalizados en la respiración o en el objeto de nuestra atención, sino que los traemos de vuelta con suavidad y gentileza una y otra vez, sabiendo que estamos en un viaje de autoexploración y de entrenamiento mental.

5. Obsesiones

Admitámoslo, los seres humanos somos obsesivos. Ese es uno de nuestros grandes problemas, nos enfocamos en ciertos pensamientos y no hacemos más que dar vueltas a su alrededor. Algunos se atrancan en fantasías sexuales y otros en preocupaciones incesantes o en ambiciones. Alimentamos complejos durante años, guardamos rencor a personas con las que ya ni tenemos contacto, lamemos heridas de acontecimientos que ocurrieron hace años... y dedicamos el tiempo libre a pasar la película en la pantalla de la mente. Por eso, cuando nos sentamos a meditar, aunque les pidamos que desaparezcan y nos dejen tranquilos, rara vez lo hacen. Esos pensamientos persistentes requieren un enfrentamiento directo.

Los budistas tibetanos suelen utilizar lo que ellos llaman antídotos. Es decir, pensamientos positivos, amables y compasivos para contrarrestar aquellos llenos de avaricia, ira o lujuria.

Por ejemplo, si sigue apareciendo en tu mente aquella chica que te engañó con otro y a la que aún detestas secretamente, intenta dirigir una corriente de amor y benevolencia hacia ella, o intenta pensar en sus virtudes. Probablemente saldrá de tu cabeza, y podrás seguir con tu meditación.

6. Análisis y conceptualización

La mayoría de nosotros hemos conseguido buenas notas en el colegio o hemos avanzado en el ámbito profesional gracias a nuestro pensamiento lógico, racional y analítico. Curiosamente, emplear este tipo de conceptualización durante la meditación es no solo inútil, sino, además, perturbador. Para desarrollar nuestra capacidad de mindfulness debemos dejarlo de lado y focalizarnos en la pura naturaleza de los fenómenos mentales, examinándolos de forma directa, sin analizarlos para llegar a conclusiones. De alguna manera se trata de experimentar la mente en un plano anterior a la conceptualización. Dejamos de lado las capacidades creativas y de entretenimiento que poseemos para después. La imaginación, la planificación, las resoluciones, las teorías, los análisis tienen su lugar, y este no es la meditación.

La carrera frenética

A menudo nuestra vida diaria se asemeja a una carrera frenética durante la que nunca podemos permitirnos descansar y casi ni tomar un respiro. No nos damos la oportunidad de disfrutar de la noción de completar y llevar las tareas a término. Cuando acabamos una actividad nos embarcamos en la siguiente lo más rápido posible, seguramente por esa

sensación insidiosa de prisa y desbordamiento que tenemos dentro y que nos empuja a acelerar siempre que podemos.

No hay espacios muertos, no hay apenas reposo, no nos permitimos contemplar nuestras obras una vez finalizadas, no nos premiamos cuando terminamos los proyectos, no celebramos los triunfos, no disfrutamos de las labores bien hechas... Básicamente porque nos aseguramos que no disponemos del tiempo suficiente para hacerlo y nos obsesionamos con todo lo que aún queda por hacer. Curiosamente es esta aparente incapacidad para sentarnos, descansar y gozar con lo que acabamos de realizar lo que nos agota y termina por lastrarnos.

Vivimos en el modo «hacer», por ello entrar —al menos de forma regular— en el modo «ser» es uno de los objetivos del mindfulness. «Hacer» más no es de ningún modo la solución ni la escapatoria a nuestros problemas. La lista inacabable de actividades estará siempre presente, sin importar cuándo consigamos terminarlas. La clave radica en utilizar otro tipo de estrategias para enfrentarnos a una vida diaria, que va a seguir estando llena de ocupaciones y responsabilidades. Estrategias diferentes que nos proporcionen una serie de opciones para responder con mayor habilidad cuando nos sintamos agobiados por el estrés, el exceso de trabajo, las preocupaciones y el cansancio.

No somos conscientes de cómo muchos de los problemas que nos afectan están relacionados con nuestro modo de vida y con cómo vivimos. No se trata de aflicciones irremediables y absolutas a las que estamos condenados. A menudo tienen que ver con cómo nos relacionamos con los demás y con el mundo, y con cómo utilizamos nuestra mente. Por eso, si tropezamos una y otra vez con los mismos obstáculos, quizás haya llegado el momento de replantearnos nuestros propios métodos.

Una buena manera de empezar puede ser comenzar a vivir ahora mismo sin necesidad de postergar siempre, especialmente aquello que nos conviene y beneficia. ¿Cuántas veces nos hemos dicho: «A partir de la próxima semana empezaré a comer más sano», «ya dormiré más cuando llegue el fin de semana», «descansaré de verdad cuando lleguen las vacaciones», «pasaré más tiempo con los niños cuando llegue la jornada intensiva»? Y ¿cuántas veces lo hemos ido dejando porque siempre surgía algo más?

¿Cuántas veces nos paramos a reflexionar sobre las actividades diarias que llevamos a cabo o sobre si estas nos nutren o desgastan? Claro que es difícil mantener un equilibrio perfecto, pero hay que tener en cuenta que, si no hacemos al menos unas cuantas actividades que nos nutran (al menos una al día), nuestras fuerzas se irán erosionando debido a la acumulación. Puede ser algo tan sencillo como darse un baño al final del día, leer, meditar, dar un paseo tranquilo o dedicar un tiempo a nuestro *hobby* favorito. Es algo demasiado importante que solemos posponer porque nos parece secundario y casi un lujo.

Sin embargo, si no buscamos ese equilibrio, nuestro estado anímico termina por

deteriorarse, y cada vez nos sentimos con menos energía para cambiar las cosas. A partir de ahí, estamos a un paso de entrar en un ciclo de estrés, agotamiento y desilusión crónicos, lo que nos debilita y menoscaba nuestra capacidad de tomar decisiones correctas y de enfocar la vida con una cierta alegría y esperanza.

Permitirnos experimentar las cosas tal como son, y dejarnos sentir las emociones puede representar un gran reto, ya que nadie nos ha enseñado a hacerlo, nadie nos ha mostrado cómo relacionarnos con honestidad con lo que sentimos. Al contrario, nuestra cultura convencional y nuestro entorno social nos empujan al escape: si tienes depresión o ansiedad, tómate un ansiolítico, vete al gimnasio o enciende la televisión. La solución a tus problemas se encuentra en huir de ellos... Y tratar de que no te alcancen, claro.

La vida es ahora, no es mañana ni dentro de un año ni cuando esté de vacaciones ni cuando me retire, y el mindfulness nos ayuda a despertar a este hecho crucial. Aunque esta no sea la existencia con la que habíamos soñado, esta es la que tenemos. El filósofo Søren Kierkegaard afirmaba: «La vida no es un problema que resolver, sino una realidad que tenemos que experimentar».

No se trata de corregir lo que no nos gusta, de pelearnos con quien no opina como nosotros, de luchar contra lo que no podemos cambiar, de taponar los agujeros, de eliminar lo que nos molesta, de aniquilar a los enemigos de nuestro bienestar. Se trata más bien de aprender a observar con apertura y benevolencia lo que nos sucede y también los patrones mentales en los que incurrimos mecánicamente.

Curiosamente, al hacerlo descubrimos que ese dejar de luchar y de empujar nos lleva a relajarnos y a diluir lo que percibíamos como negativo. Salimos así del piloto automático y de las espirales descendientes de pensamientos en las que nos solemos enredar y que acaban consumiéndonos. Cuando dejamos de ver enemigos y batallas por doquier, podemos amigarnos con las circunstancias que acontecen y con nuestra propia mente para aligerar nuestros pasos, vivir con curiosidad y abrir el corazón.

Tomar responsabilidad

Con demasiada frecuencia, nos quedamos atrapados en nuestra propia vida porque bajamos los brazos, porque nos cuesta aceptar la responsabilidad de afrontar nuestras dificultades y la realidad como es, y ponernos a trabajar en ella buscando soluciones y adaptándonos a los cambios, por poco que nos gusten. Resulta más fácil y menos cansado proyectar fuera lo que no nos place; resulta menos amenazador para nuestro ego creer que lo que nos ocurre es culpa de otros; resulta más agradable señalar los defectos ajenos. El problema es que no podemos escapar de nosotros mismos, por muy lejos que nos vayamos de viaje. Dondequiera que viajemos nos llevamos nuestra mente, nuestro

corazón, nuestra idiosincrasia, la manera de mirar a través de nuestras lentes.

Tarde o temprano, aquello de lo que tratamos de huir nos alcanza, aquello que tratamos de fingir nos ahoga, aquello de lo que queremos deshacernos nos persigue sin tregua. Seguimos empeñados en que si simplemente cambian nuestras circunstancias, las personas que nos rodean, el jefe, nuestro trabajo, etcétera, todo será perfecto y podremos gozar de un nuevo comienzo cuya foto se parezca más a ese ideal con el que hemos soñado y nunca termina de hacerse realidad.

Es una tendencia generalizada en los seres humanos intentar echar fuera lo feo, lo perturbador, lo desafiante. Cuestionarse conlleva valentía, y es más cómodo pensar que los problemas que hemos creado carecen de solución, que los traumas del pasado nunca desaparecen, que los golpes que nos han asestado no se pueden perdonar, que nuestras heridas son incurables. ¿Por qué? Crecer y madurar supone enfrentarse a las sombras y tomar las riendas de uno mismo. Superar las dificultades requiere gran coraje.

La meditación en ningún momento puede ser el bote salvavidas que nos permita mantenernos a flote sin tener que cambiar nada profundo. No debemos utilizarla para continuar en los mismos patrones de pensamiento y acción ni para engañarnos sobre las relaciones que tenemos con los demás. Estar en el presente es la base para algo más, para la transformación que todos necesitamos, la transformación de tornar la vida en nuestro maestro, y nuestro camino en la fuente de alegría que tanto ansiamos. De otro modo, la meditación será otra excusa para mirar hacia otro lado, para sobrellevar la existencia.

Donde nos ubicamos ahora es desde donde debemos trabajar. No podemos esperar a una etapa más tranquila, a que los niños se vayan de casa, a que nuestro marido sea más respetuoso, a tener un trabajo menos estresante, a vivir en un entorno más comprensivo. El camino comienza aquí y ahora; el resto son pretextos para seguir igual que siempre y poder quejarnos.

Si esperamos para empezar con nuestra práctica a estar de vacaciones, a tener menos compromisos sociales, a viajar a la India, a retirarnos del mundanal ruido, a irnos a vivir al campo, etcétera, esa etapa ideal nunca llegará y nosotros seguiremos exactamente en el mismo punto, sin haber dado ni un solo paso hacia delante.

Estamos demasiado habituados al pensamiento mágico de que modificando el exterior cambiará nuestra manera de sentir, aunque esta creencia no esté en absoluto demostrada. En una sociedad líquida como la nuestra, preferimos quedarnos en la superficie de las cosas antes que aceptar nuestra responsabilidad y explorar profundamente en el meollo de los conflictos y los dolores. Preferimos creer que cambiando de pareja, buscando otro trabajo, tomando un año sabático, mandando a los niños a estudiar la carrera al extranjero, comprándonos una casa en propiedad —o lo que sea— colmaremos nuestra insatisfacción y dejaremos de sufrir. A veces simplemente es el último libro de

autoayuda, el siguiente curso que hay en el mercado, la técnica más innovadora de la que nos han hablado lo que nos va a salvar de nosotros mismos. Son ilusiones vanas.

Solo nosotros mismos podemos sanarnos, solo nosotros podemos salir de nuestros pozos, solo tenemos el poder de transformarnos desde el interior. El resto siguen siendo parches que nos debilitan y refuerzan el papel de víctimas. La meditación no es un instrumento para reforzar y validar nuestros espejismos. La meditación es una herramienta para evolucionar.

Liberar nuestros hábitos

¿Te das cuenta de cómo tendemos a dejarnos llevar por nuestros hábitos? Y ¿cómo con la edad generamos cada vez más, de tal modo que es como si una vez que hubieras establecido los raíles, el tren fuera solo? Un día creamos ciertas acciones repetitivas para facilitarnos la vida, y después nos dejamos arrastrar por ellas sin pensar. Así, damos todo por sentado, sin cuestionar, sin percatarnos de las sutilidades, ni de cómo estos hábitos condicionan nuestra perspectiva y nuestras acciones.

No estoy hablando solo de hábitos que se supone que nos perjudican, como pueden ser beber demasiado alcohol, fumar, ingerir comida basura o dulces, tumbarnos delante del televisor con el encefalograma plano durante horas, chatear con amigos por el WhatsApp infinitamente o perder el tiempo conectados con las redes sociales visualizando información absolutamente irrelevante para nosotros. No digo que abandonarlos no sea sano, por supuesto. Solo quiero invitarte a ver un poquito más allá.

Se trata más bien de despertar de nuestro letargo, salir de esa especie de sonambulismo en el que existimos que nos lleva a repetir cada acción como un ritual vacío de contenido, realizando los movimientos sin ninguna conciencia porque siempre estamos distraídos en otras cosas. Es así como los impulsos se adueñan de nosotros y reaccionamos de manera automática una y otra vez. De este modo somos fruto de nuestras costumbres, no autores de nuestro guion. Nos dejamos empujar, a menudo arrastrar, por las corrientes que sentimos que tienen poder sobre nosotros y no ofrecemos ninguna resistencia. ¿Por qué? Porque resulta más fácil y no conlleva ningún esfuerzo. Estar atento continuamente no es sencillo, pero es lo que nos permitirá evolucionar. No ya cambiar una cosa por otra (eso se llama permutar o incluso comerciar), sino desarrollarnos como seres humanos en lugar de repetir nuestros pasos y actitudes como fotocopias descoloridas de lo que un día fue original.

El maestro del budismo *dzogchen*, Tsoknyi Rinpoche, afirma que «todos los patrones habituales son liberados de forma natural en el espacio de la sabiduría», y para llegar a esa sabiduría hay que cultivar la visión objetiva y lo más neutral posible de la realidad,

sin tanta proyección, deseo y miedos como a los que estamos acostumbrados.

Una buena manera de empezar a practicar mindfulness para liberar nuestros hábitos consiste en cambiar conscientemente alguno de los más comunes, como podría ser sentarnos siempre en el mismo lugar. ¿Te has percatado de cómo cada miembro de la familia se sienta en la misma silla siempre? ¿Cómo ocupamos el mismo lugar en el sofá? ¿Cómo tendemos a tomar el mismo asiento del primer día en los días subsiguientes en un curso? ¿Cómo incluso si vamos en transporte público al trabajo nos sentamos en el mismo lugar?

Afortunadamente, el mindfulness es una herramienta perfecta para ayudarnos a cambiar los hábitos y así no quedarnos atrapados en ellos. Cada vez que practicamos la atención, mejoramos nuestra capacidad de darnos cuenta de lo que está pasando en nuestros pensamientos, emociones y sentidos. No necesitamos empezar por cambiar nada, al principio simplemente hay que percibir lo que estamos haciendo.

A medida que comenzamos a tratar de cambiar un hábito, podemos darnos cuenta de que tardamos horas, o incluso días, en percatarnos de cómo estábamos actuando y recapacitar sobre cuál sería una manera alternativa de comportamiento. Poco a poco, veremos que se reduce el tiempo entre los hechos que queremos modificar y nuestro reconocimiento de estos. Con el tiempo, ese lapso disminuye tanto que nos sorprendemos justo después del incidente. El hábito todavía no ha cambiado, pero a partir de ahí, pronto nos daremos cuenta de que en realidad podemos atraparnos a nosotros mismos antes de actuar, hablar o pensar de una manera malsana y perjudicial.

También podremos comprobar que a veces somos capaces de cambiar el hábito en determinadas circunstancias, pero no en otras. Esto, asimismo, puede evolucionar eventualmente. Se trata de un proceso gradual, y por eso es conveniente ser pacientes y realistas. A medida que fortalecemos la atención, el cambio de hábitos se hace más fácil.

Tengamos cuidado, pues, como afirmaba el ensayista Samuel Johnson: «Las cadenas de los hábitos son demasiado débiles para ser percibidas hasta que son demasiado fuertes para romperlas».

Ver las cosas como son

El filósofo Immanuel Kant afirmó: «No vemos las cosas como son, sino como somos nosotros». Es una gran verdad que pocas veces percibimos como tal. La mente constituye una potente maquinaria que se encarga de trabajar entre bambalinas para basarse en unos hechos que percibimos a través de nuestros sentidos y desde esos detalles los analiza, los enjuicia, los relaciona con otros datos almacenados de la experiencia pasada, los dota de significado propio y elabora sus propias teorías acerca de

esos hechos supuestamente objetivos. Esto sucede de forma automática, sin ninguna consciencia por nuestra parte, y con cada acto que llevamos a cabo, desde ver la televisión, hasta recordar un acontecimiento, o durante una conversación que estemos teniendo con un amigo. Por ello, las mismas circunstancias son percibidas y vividas de una manera completamente diferente según la persona. La realidad no es una sólida y neutral para todos. El mapa no es el territorio. Vemos lo de fuera en función de cómo estamos por dentro y quiénes somos.

En el budismo es crucial el concepto de *ignorancia*. No como falta de información, ni siquiera de conocimiento, sino como la incapacidad de ver la realidad tal como es, y hacerlo a través de los filtros creados por nuestro ego, de las emociones perniciosas, de las expectativas que tenemos sobre las personas y la vida, de nuestros deseos, anhelos y añoranzas, de los miedos que no hemos superado, de los lastres del pasado, de las experiencias vividas, de las preocupaciones de las que no logramos desprendernos, etcétera.

Todo esto produce un bagaje que distorsiona nuestra visión y modela nuestras vivencias de manera individualizada y a menudo disfrazada en forma de hábitos que tenemos tan integrados en nosotros mismos, que nos parecen parte del paquete de quiénes somos. Es decir, ni los cuestionamos.

Nos hemos construido modelos de realidad adaptados a nuestras necesidades y a nuestra voluntad de protegernos de lo más desagradable e incómodo —a menudo provenientes de nuestra infancia— y después nos convertimos en fruto de esos patrones antiguos. Otras veces, las emociones dañinas como la ira, la envidia y el odio toman posesión de nosotros y nos llevan a ver enemigos donde solo hay molinos de viento. Todo aquello que no hemos trabajado en profundidad empaña la claridad y la nitidez de las lentes a través de las cuales contemplamos el mundo.

Además, nos permite desarrollar una cierta flexibilidad psicológica, ya que nos permite experimentar lo «negativo» y lo «positivo» tal como es, sin tratar de escapar de lo primero y sin aferrarnos a lo segundo. A veces, incluso mantener esa curiosidad ante todo lo que nos llega y las emociones que experimentamos nos permite adentrarnos y contemplar recuerdos que teníamos relegados a lo más hondo de nuestro inconsciente, dejando que los sentimientos enterrados puedan empezar a sanar. Para ello, vamos aprendiendo a romper la cadena de pensamientos automáticos que nacen como consecuencia de determinadas emociones. Esos pensamientos suelen ser tan intransigentes y avasalladores que más que pedir atención, la dictan. Las habilidades que se consiguen con el mindfulness ayudan a la persona a escuchar la voz del dictador solo como una idea o perspectiva más, en lugar de mirar un mundo estructurado por esta voz exigente y terciada sin percibir el proceso de la mente creando esa estructura.

La mente almacena y relaciona acontecimientos, y cada vez que miras hacia dentro

participas en ellos. La meditación permite una observación activa de la mente, ya que en función de lo que mires, responde a ese proceso de una forma u otra. Esto es algo que se está demostrando en los últimos tiempos gracias a la física cuántica: el proceso de observación influye en lo observado. Los electrones —debido a su ínfimo tamaño— solo pueden ser contemplados a través de instrumentos determinados. Y lo que se ha demostrado es que si lo miras tomándolo como partícula, eso es lo que encontrarás. Si lo miras como onda, no encontrarás ninguna solidez en él, sino un movimiento de un lugar a otro. Es como si el electrón fuera una circunstancia antes que una «cosa»; por eso, la interacción con él es lo que hace que su forma varíe. Igual sucede con la mente, dependiendo de cómo mires, de tu estado interno, hallarás una cosa u otra.

Esta es una de las razones por las cuales practicar el mindfulness es tan útil, porque aprendes a mirar con desapego (como si adoptaras el papel de un explorador), porque te obligas a tomar distancia de ti mismo, porque vas relajando tus expectativas, porque vas relajando tus concepciones previas, porque te va enseñando a aceptar las experiencias, incluso las que más detestas, porque vas asimilando los problemas como retos, no como catástrofes.

De alguna manera te bajas de tu torre de marfil para mirar las flores a la misma altura, y también las espinas. Vas aprendiendo la importancia de dejar de lado la armadura que te sirve para luchar cada día, ya que te das cuenta de que no te sirve cuando te sientas a meditar y has de encontrarte desnudo frente a tu miríada de pensamientos y emociones. Percibes que nada es gratuito, que aferrarte a tus creencias puede provocar tensiones e incluso enfermedades en el cuerpo. Con el tiempo puedes observar que no eres esa corriente imparable de pensamientos que pasa por tu mente, sino la conciencia que está más allá, la que se queda al margen de los vaivenes banales, los juicios y las heridas. Eres la parte esencial, que es luminosa y está interconectada con todos los seres vivos.

Es un proceso liberador que se va adquiriendo con la práctica. Se trata de una técnica que nos permite escrudñar nuestra percepción con creciente precisión. Aprendemos a contemplar nuestras reacciones a los estímulos con calma, claridad y desapego. Paulatinamente podemos dejar de ser tan obsesivos. No significa que no sigamos haciendo la mayoría de las cosas de antes: podemos trabajar, tener relaciones amorosas y limpiar la casa, pero ahora lo haremos sin tanto ruido mental y sin tanto tiovivo emocional.

No tomarnos demasiado en serio nuestras percepciones y etiquetas justamente es lo que nos dota de ligereza. Emanciparte de las obsesiones produce mucho gozo y una mayor salud mental. Observar con calma tus impulsos e intenciones te hace más auténtico y una vez que te puedes mirar en el espejo sin distorsiones, te brinda la oportunidad de crecer. Comprobar por ti mismo que estamos sumergidos en el juego de

la ilusión es lo que te permite observarte y contemplarlo todo con mayor neutralidad, menor apego y a la postre menor sufrimiento. Es el camino hacia la paz interior.

El mindfulness en la vida diaria

El mindfulness no es algo que simplemente hacemos durante unos minutos cada mañana (o cada noche) y luego olvidamos. Aunque a algunos les pueda resultar paradójico, se trata de un entrenamiento para poder aplicar en cada instante y área de nuestra vida diaria. El objetivo, de hecho, es poder transformar de forma radical y permanente nuestra experiencia sensorial, emocional y cognitiva. Los efectos han de estar vigentes durante las actividades ordinarias, como el trabajo, conducir, realizar tareas domésticas, comer o pasar tiempo con nuestros amigos y familiares, porque es durante esos momentos cuando hemos de practicar de manera informal la atención plena. A menudo vemos estas cosas como impedimentos para practicar, ya que se considera que solo cuenta el rato que pasamos sentados con los ojos cerrados.

No quiero decir que esta parte no sea importante. Muy al contrario, es fundamental. Hasta los grandes meditadores que llevan más de diez mil horas de práctica en su haber continúan con ello, pues es la preparación regular la que afina y mejora las habilidades mentales. No obstante, si la meditación no se aplica a las experiencias diarias, resulta yerma y restringida.

Desarrollamos nuevos métodos de pensamiento consciente y la habilidad de tomar perspectiva y gestionar las emociones impetuosas e intensas, para poder extenderlas y utilizarlas en todas las áreas y situaciones, cuando las cosas van bien y cuando se tuercen, cuando nos sonríen y cuando nos menosprecian. Llega un momento en el que comprobamos incluso que se puede ser ese observador mudo y centrado también en medio de las tormentas vitales, que tarde o temprano llegan arrasando.

Según investigaciones recientes, pasamos cerca del 50% de nuestro tiempo atrapados en nuestros pensamientos, factor que parece contribuir a nuestra infelicidad, debido al sesgo negativo que tiene el cerebro. En lugar de dejarnos arrastrar a la deriva, aturdidos, aletargados, frustrados y consumidos por pensamientos de lo que pudo haber sido, u obcecados con planificar permanentemente lo que queda fuera de nuestro control, la *atención plena* nos permite relacionarnos con el aquí y el ahora de forma directa a lo largo de las veinticuatro horas del día, y vivir con mayor lucidez y paz interna.

Podemos utilizar las comidas como una práctica; también la ducha o el afeitado; mientras escribimos correos electrónicos y mientras corremos. No importa lo que estemos haciendo, siempre podemos ser más conscientes durante las acciones que llevamos a cabo. Siempre podemos ser más amables y compasivos, con los demás y con

nosotros mismos. Siempre podemos tomar cierta distancia de las obsesiones que nos debilitan, sin tener que permanecer esclavos de nuestros deseos y necesidades.

No es algo precisamente fácil. Es una destreza muy exigente y rigurosa que conlleva una flexibilidad mental extraordinaria. Permanecer focalizados y alineados en medio de actividades en las que nos sentimos personalmente involucrados, como puede ser una discusión o tomando decisiones sobre la educación de nuestros hijos, resulta un verdadero reto. Permanecer continuamente con una mente abierta e interesada para explorar cada experiencia que nos llega con interés y sin apegos supone un gran desafío. Pero el propósito sigue siendo el mismo: mantener la consciencia y la calma interna aun cuando la presión incrementa y el estrés parece inevitable.

En una sociedad tan acelerada y compleja como la nuestra, las oportunidades para ejercitarnos no faltan, y esas situaciones complicadas son las que nos permiten profundizar en nuestra práctica para hacerla genuina y real. Son las que nos ponen a prueba para ver si estamos progresando o si nos estamos engañando. Si la meditación no nos ayuda a enfrentarnos con los conflictos y los apuros que van surgiendo, significa que nos estamos quedando en la superficie. Si no comprobamos que nuestras reacciones emocionales van clarificándose y siendo menos automáticas y más elegidas como respuestas adecuadas según cada circunstancia, entonces estamos perdiendo el tiempo. El mindfulness es algo que se realiza en todo momento y todo lugar, no queda circunscrito a esos pequeños ratos que logramos encontrar para sentarnos y no hacer nada más que respirar.

Algunas maneras de practicar la atención plena durante el día

BAJO LA DUCHA

Nos fijamos en lo bien que sienta el agua caliente, como si se tratara de suave lava que acaricia nuestra piel. Nos hacemos conscientes del olor del gel o jabón, de la sensación de las manos cuando las pasamos sobre la piel, de cómo ajustamos la temperatura antes de entrar, de la cantidad de agua que estamos utilizando, etcétera. Y también nos percatamos de los pensamientos que surgen.

CAMINANDO

Nuestros días están repletos de movimiento y actividad, por lo que la serenidad suele disolverse en cuanto nos movemos. Lo ideal es llevar nuestra atención hacia dentro, fijándonos en las sensaciones del cuerpo al andar, particularmente en las que surgen en los pies y las piernas. Intentamos registrar todo tipo de información durante el movimiento al cambiar el peso de una pierna a otra con cada paso, al girar, al parar. Cuando la mente emprenda su deambular particular, la traemos de regreso al caminar.

EN UN MEDIO DE TRANSPORTE, YENDO AL TRABAJO

Si vamos en transporte público, podemos hacernos conscientes de las personas que nos rodean y reconocer que ellos también podrían estar sintiendo la misma incomodidad. Observamos a nuestro alrededor a las personas que viajan con nosotros, el paisaje, percibimos si nos resulta agradable o no, y si nuestros pensamientos tratan de evadirse, hacia dónde se dirigen.

FREGANDO LOS PLATOS

Ponemos la atención en las sensaciones tan pronto como las manos sientan el agua tibia y el jabón. Nos hacemos conscientes de cómo fregamos los platos, de cómo nos tomamos un tiempo para asegurarnos de que cada uno de ellos se limpia a fondo, de lo que está sucediendo a nuestro alrededor, sin vernos envueltos en otra historia, de la satisfacción que proporciona un trabajo bien hecho.

ESPERANDO EN UNA COLA O EN UNA SALA

Nos hacemos conscientes de adónde vamos, qué es lo que necesitamos y nos preparamos para ello cuando salimos de casa o del trabajo. Nos percatamos de cómo nuestro estado de ánimo cambia al ver qué o quién hay en la cola del banco o en la sala de espera del médico; percibimos cómo nos sentamos o cómo nos quedamos de pie, cómo respiramos, dónde tensionamos el cuerpo, la tendencia a tratar de distraernos del momento presente o cómo interactuamos con las personas que nos rodean.

¿Cuánto lleva introducir nuevos hábitos?

Seguramente, has oído hablar de la regla de los veintiún días necesarios para introducir un nuevo hábito en tu vida y que este se ejecute de manera automática y fluida a partir de entonces. ¿De dónde proviene esta regla? Al parecer, de Maxwell Maltz, un cirujano plástico de la década de 1950 que se percató de un extraño patrón entre sus pacientes. Cuando este doctor llevaba a cabo una operación (como una rinoplastia, por ejemplo) comprobó que al paciente le llevaba alrededor de veintiún días acostumbrarse a ver su nuevo rostro. Del mismo modo, cuando a un paciente le era amputado un brazo o una pierna, Maltz se fijó en que el individuo tenía la sensación de un miembro fantasma durante unos veintiún días también, antes de adaptarse a su nueva situación.

Tras estas experiencias, Maltz extrapoló su teoría a la adaptación a cualquier cambio, así como a la adopción de nuevos comportamientos, y vio que también se necesitaban esas tres semanas para formar un nuevo hábito; así, llegó a la conclusión de que se

requiere un mínimo de veintiún días para disolver una vieja imagen mental y que una nueva pueda cuajar.

En las décadas que siguieron, el trabajo de Maltz influenció a la mayoría de los gurús de la autoayuda, y la gente comenzó a olvidar que él dijo «un mínimo de unos veintiún días» y se empezó a recitar «se tardan veintiún días en formar un nuevo hábito». Y poco a poco en nuestra sociedad comenzó a propagarse el mito común de este número mágico. Es curioso, pues parece que si un número suficiente de personas repite algo las veces necesarias, entonces todos los demás empiezan a creérselo.

En este caso, tiene sentido preguntarse por qué se ha terminado extendiendo con tanta facilidad... Supongo que es lo suficientemente corto para motivarnos y lo suficientemente largo para ser creíble. ¿A quién no le gustaría cambiar su vida en solo tres semanas?

No obstante, creo que merece la pena profundizar para que seamos realistas a la hora de saber cuánto tiempo se tarda en realidad en formar un nuevo hábito.

En el University College de Londres se realizó un estudio sobre el tema, y fue publicado en el *European Journal of Social Psychology*. La investigación observó los hábitos de cien personas durante un período de doce semanas. Cada persona eligió un nuevo hábito para cambiar durante ese período, y cada día informaba de si mantenía o no el comportamiento, y si lo iba percibiendo como una acción automática.

Algunas personas eligieron hábitos simples, como beber una botella de agua con el almuerzo; otros eligieron tareas más difíciles, como correr quince minutos antes de cenar. Al final de las doce semanas, los investigadores analizaron los datos para determinar el tiempo que llevaba a cada persona convertir un nuevo comportamiento en automático.

En promedio, comprobaron que se tarda más de dos meses en que un nuevo comportamiento se pueda realizar automáticamente. Es decir, sesenta y seis días para ser exactos. Eso sí, el tiempo que tarda un nuevo hábito en formarse puede variar ampliamente dependiendo del comportamiento que se quiera modificar, la persona y las circunstancias del momento. El estudio llegó a la conclusión de que a los seres humanos nos lleva entre 18 y 254 días formar un nuevo hábito.

Por eso es conveniente que establezcamos nuestras expectativas de forma realista: introducir nuevos hábitos en nuestra vida (como el mindfulness) probablemente nos llevará entre dos y ocho meses, y eso cuando nos lo tomemos en serio y nos comprometamos a ello. En una sociedad como la nuestra, que promete píldoras mágicas, surfea en la inmediatez y huye de los esfuerzos y los compromisos, esto supone todo un reto. Sin embargo, solo ganamos aquello en lo que nos involucramos; el resto, tan pronto como aparece se va, quedando totalmente fuera de nuestro alcance y de nuestra voluntad.

Lo que merece la pena apuntar es que en la investigación citada, los psicólogos

observaron que para fortalecer los nuevos hábitos ayudaba el hecho de perdonarse cuando la persona se equivocaba de vez en cuando, o no cumplía en su totalidad, ya que la construcción de hábitos sanos y duraderos no es un proceso de todo o nada.

Pienso que conocer esta información puede animarnos mucho. Si sentimos desazón por no poder cambiar algo en un corto período de tiempo, hemos de recordar que no funciona de forma tan directa, y que es normal que tardemos más; eso forma parte del proceso, sin necesidad de juzgarnos ni abandonar si no vemos resultados inmediatos. Es fundamental abrazar la idea de que se trata de una senda, y poder disfrutar de la lenta caminata hacia la grandeza, sabiendo que las repeticiones son indispensables.

Además, hemos de aceptar que no tenemos por qué ser perfectos para poder avanzar. Cometer un error o tener alguna flaqueza no tiene un impacto tan importante sobre los hábitos a largo plazo. Podemos integrarlo y desarrollar estrategias para no perder el ánimo por ello, reponernos y continuar con la práctica.

La comprensión desde el principio de cómo funciona nuestra mente a este respecto hace que sea más fácil gestionar nuestras expectativas, y así comprometernos a marchar por este camino, avanzando con pequeños pasos y con mejoras graduales, en lugar de presionarnos creyendo que hemos de ser capaces de lograrlo todo de un día para otro.

Lo fundamental no es cuánto tiempo tardamos en formar un nuevo hábito (sea la meditación o cualquier otro que nos beneficie), sean cuarenta o cuatrocientos días. Lo primordial es empezar con convencimiento y tomar conciencia cada día de que esta nueva forma de caminar merece la pena.

El mindfulness en la psicología

Las técnicas del mindfulness se están ya aplicando en psicología y se consideran herramientas poderosas para intervenir en depresiones, ansiedad y estrés, pero también se utilizan para incrementar la inteligencia emocional, y dentro de la rama de la psicología positiva, para contribuir a maximizar el potencial de tener una vida rica y plena.

Dentro del campo de la psicología, se considera que cuando el individuo está en un estado de atención plena, los pensamientos y emociones difíciles le impactan menos y tienen menor influencia sobre sus comportamientos. Se suelen diferenciar tres categorías:

1. Distancia. Soltar pensamientos, memorias y creencias poco útiles.
2. Aceptación. Hacer sitio a las emociones, a los sentimientos y a las sensaciones dolorosas, y permitir que aparezcan sin luchar contra ellas.
3. Contacto con el momento presente. Involucrarse plenamente en la experiencia actual, con una actitud de apertura, curiosidad y flexibilidad.

Tal como se concibe, incluso cuando nuestros pensamientos y sentimientos son dolorosos o avasalladores, mantener un estado de mindfulness significa que seguimos receptivos y con curiosidad respecto a esos estados psicológicos, en lugar de tratar de evitarlos o de desembarazarnos de ellos.

De hecho, la capacidad de conservar esa curiosidad hace que podamos focalizar nuestra atención, y es lo que nos motiva a explorar nuestro alrededor con aprecio, aun cuando suponga un desafío y carezcamos de certezas. Por eso, cuando las personas están predisuestas a mirar al presente y están entrenadas en mindfulness, muestran una mayor apertura a cuestionar las propias creencias, algo muy importante en cualquier forma de terapia y crecimiento personal.

En psicología, el mindfulness no se emplea para alterar los estados de ánimos de la persona, sino para facilitar una vida más sana y un mayor bienestar interno, para favorecer una acción alineada con los valores esenciales, para promover el rendimiento, incrementar el grado de compromiso en la tarea que se está realizando y apreciar este momento de la vida, sea doloroso o alegre.

De alguna manera, lo que se pretende es que el individuo pueda aceptar sus experiencias privadas. Es decir, los pensamientos, las emociones, las «memorias» que vive y que nadie puede ver directamente, y permitir que esas experiencias estén presentes, sin rechazarlas ni librarse de ellas. El objetivo es transformar nuestra relación con aquellos, especialmente cuando son difíciles, para dejar de percibirlos como síntomas. En su lugar, se aprende a considerarlos inofensivos: aunque la sensación psicológica sea desagradable, son transitorios. Irónicamente, a través de este proceso se logra una reducción de los síntomas como un subproducto, nunca como un objetivo.

Hay que tener en cuenta que tratar de evitar ciertas experiencias es lo que convierte una vivencia perfectamente normal —o al menos natural— de dolor, en un momento de sufrimiento que desemboca en una acción inefectiva y en un malestar más duradero.

Además, la mayoría de los intentos de controlar o suprimir sentimientos suele provocar un incremento de los mismos, como cuando tratar de no tener ansiedad te vuelve más ansioso.

Por otra parte, no se puede vivir solamente en el lado luminoso. Pasar por momentos de sombras es lo que nos permite apreciar la luz. No puedes tener una relación íntima y profunda sin arriesgarte a sentir vulnerabilidad y las emociones que la acompañan.

No se trata, pues, de procurar directamente aumentar la frecuencia y la intensidad de los sentimientos o pensamientos agradables *per se*, sino de «estar» con todos los pensamientos y los sentimientos que aparezcan.

Se suele considerar que una de las principales ventajas evolutivas del lenguaje humano fue la capacidad para anticipar y resolver problemas. Esto nos ha permitido no

solo cambiar la faz del planeta, sino también viajar fuera de él. La esencia de la resolución de problemas es la siguiente:

Problema = algo que no queremos.

Solución = encontrar la manera de deshacerse de él o de evitarlo.

Este enfoque, obviamente, funciona bien en el mundo material. ¿Un lobo en la granja? Deshazte de él. Tírale piedras o dispáralo. ¿Nieve, lluvia, granizo? No podemos librarnos de ello, pero podemos evitarlo, escondiéndonos en una cueva o construyendo un refugio. ¿Tierra árida? Podemos librarnos de esta contrariedad con el riego y la fertilización, o evitarla mudándonos a un lugar más fértil. Las estrategias de resolución de problemas son, por lo tanto, muy útiles para los seres humanos y nos permiten adaptarnos. Como este enfoque funciona bien en el mundo exterior, es natural que tendamos a aplicarlo a nuestro mundo interior: el mundo psicológico de los pensamientos, los sentimientos, los recuerdos, las sensaciones y los impulsos. Por desgracia, con demasiada frecuencia, cuando tratamos de evitar o deshacernos de las experiencias privadas no deseadas, simplemente nos creamos un sufrimiento extra. Por ejemplo, casi todas las adicciones que conoce la humanidad comienzan como un intento de evitar o de librarnos de pensamientos y sentimientos molestos e insidiosos, como el aburrimiento, la soledad, la ansiedad, la depresión, la vergüenza, etcétera. De ese modo, la conducta adictiva se convierte en autosostenida, ya que aparentemente proporciona una forma rápida y fácil de desembarazarse de la ansiedad y de los síntomas de abstinencia.

Lo que suele ocurrir con las estrategias de control emocional habituales que se utilizan para tratar de sentirnos bien (o, al menos, un poco mejor) es que pueden funcionar en el corto plazo, pero con frecuencia tienen un precio a largo plazo y son autodestructivas. Por ejemplo, las personas deprimidas a menudo evitan la socialización para evitar incómodos pensamientos del tipo «no estoy a la altura», «no tengo nada que decir», «no voy a divertirme», y emociones desagradables, como la ansiedad, la fatiga o el miedo al rechazo. En el corto plazo, la anulación de un compromiso social puede dar lugar a una sensación de alivio pasajero, si bien en el largo plazo el creciente aislamiento las lleva a entrar en una depresión más severa.

Por lo general, los individuos acuden a terapia con un programa de control emocional insertado en ellos. Quieren librarse de su depresión, de su ansiedad, de la tendencia a beber demasiado, de recuerdos traumáticos, de la baja autoestima, del miedo al rechazo, de la ira o de la tristeza recalcitrante. Lo que se les enseña con el mindfulness aplicado a la psicología es a dejar de intentar reducir, cambiar, evitar, eliminar o controlar estas experiencias privadas. En su lugar, aprenden a reducir el impacto y la influencia de los pensamientos y los sentimientos no deseados mediante el uso eficaz de la atención plena.

Poco a poco, van aprendiendo a dejar de luchar contra sus experiencias y a abrirse a ellas, a hacerles espacio, a permitirles ir y venir sin resistencia. El tiempo, la energía y los recursos que se desperdiciaban previamente en tratar de controlar la forma en que se sentían, se invierte después en la adopción de medidas eficaces para cambiar su vida a mejor. Se les muestra cómo desarrollar las cualidades esenciales de la autocompasión, la aceptación, la empatía, la fortaleza interna, la apertura, la flexibilidad y la capacidad de permanecer psicológicamente presentes, incluso en medio de las emociones intensas.

Trabajar con el dolor físico

Esta es una parte que preferiríamos evitar, porque no es nada placentero enfrentarse al dolor. Sin embargo, resulta crucial, ya que mucha gente tiene dolores crónicos y hemos de convivir con ellos de la mejor manera posible. El dolor, además, forma parte integrante de la vida, ya sea porque nos damos un golpe en el pie o porque enfermamos. Si somos capaces de aprender una forma de amigarnos con el mindfulness, eso nos da la posibilidad de convivir con el sufrimiento de otra forma, sin que suponga una debacle.

Tenemos toda clase de estrategias para lidiar con el dolor, especialmente si es crónico. Y todos tienen su validez. Cuando el dolor es muy intenso, a veces resulta útil distraernos para no vernos sobrepasados por él. No obstante, el método del mindfulness es una herramienta más para tener a mano y utilizar cuando sea adecuado, según la situación.

Como ya se ha mencionado, quien lo introdujo por primera vez en Occidente en un entorno secular, fue el doctor Jon Kabat-Zinn, del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, en el año 1979. Y se pensó en este método para tratar a pacientes que presentaban cuadros de dolor crónico, enfermedades terminales o cuadros de ansiedad y depresión resistentes a otros tratamientos, tanto farmacológicos como psicológicos. Este doctor se ofreció a enseñarles mindfulness para ver si podía ayudarlos en algo. Curiosamente, en algunos casos el dolor desapareció. El dolor de otros pacientes no desapareció, pero sí su manera de afrontarlo, y de ese modo, su calidad de vida cambió por completo. Fueron capaces de vivir con mayor alegría, serenidad e incluso felicidad a pesar de todo. Aquella experiencia se ha repetido y expandido desde entonces a través de su método para la reducción de estrés y actualmente se desarrolla en más de doscientos sesenta centros en el ámbito mundial y se calcula que alrededor de dieciséis mil personas han realizado el entrenamiento.

¿Cómo se puede conseguir? Ya Buda anunció que el dolor es inevitable, pero depende de nosotros que lo convirtamos en sufrimiento. No podemos evitar el dolor, antes o después tenemos que pasar por él por nuestra propia condición humana: por

tener un cuerpo que se deteriora y una mente que sufre pérdidas y desengaños. Pero el sufrimiento nos lo creamos solitos a través de las historias que nos contamos, entrando en bucles de pensamiento, luchando contra lo que ya está ocurriendo.

Hay personas que tienden a dramatizar y empeoran la situación exagerando lo que les ocurre. Yo tuve un cliente en *coaching* que era muy hipocondríaco y todos los años iba a una revisión médica, siempre con una ansiedad colosal, porque cada vez pensaba que le iban a detectar un cáncer o cualquier enfermedad grave. El otro día, una amiga me llamó para decirme que le habían estado doliendo los dientes y tenía muchísimo miedo porque estaba convencida de que iba a necesitar varios implantes... algo que según comprobó al ir al dentista nada tenía que ver con la realidad. Lo único que le descubrieron fue una pequeña caries. Es decir, nos creamos un sufrimiento inútil e innecesario cuando nos preocupamos, dramatizamos y empezamos a compadecernos de nosotros mismos.

Lo más interesante es observar cuál es nuestra estrategia frente al dolor y cómo nos construimos ese sufrimiento extra. En general, tenemos tres formas de hacerlo:

1. Lo odiamos. Cuando lo sentimos, detestamos tener que lidiar con él.
2. Lo tememos. Nos produce miedo.
3. Nos culpamos. Pensamos que si hubiéramos hecho cosas diferentes, no tendríamos que pasar por él.

Cualquiera de estas tácticas lo único que consigue es añadir sufrimiento. Estamos de acuerdo en que el dolor es molesto, desagradable, indeseable..., pero inevitable. Si somos capaces de explorarlo con atención plena, podemos descubrir otras sensaciones, como calor o frío, pulsaciones, corrientes, expansión, etcétera. Cuando nos aproximamos al dolor con curiosidad, a menudo podemos suavizar la garra que hunde sobre nosotros y convivir con él. Cuando nos batimos contra él, nos tensamos y lo que conseguimos es acentuarlo sin querer. Al mirarlo con cierta curiosidad y suavidad, podemos de alguna manera relajarnos un poco. Si además nos percatamos de las historias con las que lo acompañamos y las podemos dejar partir, podemos de verdad cambiar nuestra relación con el dolor de manera drástica.

Aprender a hablar y a escuchar de verdad

La mayoría de nosotros participamos en decenas de conversaciones al día, con compañeros de trabajo, familia, amigos, nuestra pareja... Pero la mayor parte del tiempo no escuchamos con verdadera atención, no estamos en cuerpo y alma para la otra persona. Nuestra mente se queda vagando, distraída con otros temas que nos interesan y

nos conciernen más, preparando nuestra réplica inmediata, deseando que nos llegue el turno de participación para contar nuestras cosas o realizar nuestro brillante discurso. Así, perdemos la ocasión de establecer un verdadero vínculo con el otro, comprender lo que la otra persona realmente está comunicando y crear una atmósfera de confianza.

Vivimos rodeados de gente, pero con un gran sentimiento de soledad interno, a menudo agravado por el hecho de que no contamos con la oportunidad de hablar desde el interior, de abrirnos a expresar nuestro dolor y lo que nos está pesando, de vaciar el corazón con alguien a quien verdaderamente le importe y quiera escucharnos con atención.

Por eso, la práctica de la escucha profunda es un acto de compasión que podemos ejercitar regularmente. Escuchar sin interrumpir, sin dar consejos no demandados, animando a que la persona se desahogue sin tratar de corregirla, puede disminuir sus lastres y aflicciones. Escuchar sin juicio puede ser un bálsamo curativo que deberíamos ofrecer más a menudo.

También nuestras palabras pueden crear puentes que nos unen o quemar acueductos y separarnos de los demás. Tenemos el derecho y la responsabilidad de hablar con nuestra verdad (con la consciencia de que no se trata de la verdad absoluta), de expresar lo que sentimos, las penas e incluso los anhelos, pero no de utilizar la comunicación como flecha de juicio, culpabilidad, amargura, queja y ofensa. La dureza y la acritud levantan barreras, infunden suspicacias, crean enemigos inexistentes y oposiciones absurdas.

No sé en qué momento de nuestro camino erramos y empezamos a creer que la palabra era un arma que blandir y un instrumento de agresión para alzarnos sobre el otro con soberbia, para vencer verbalmente batallas imaginarias. En todo caso, si deseamos ser más felices, vivir con mayor serenidad y crear más dicha a nuestro alrededor, tendremos que modificar nuestra manera de escuchar y hablar. El mundo necesita más puentes y menos armas, físicas y verbales.

Desmontar la panacea del pensamiento positivo

Vivimos en una época y en una cultura que valoran la consecución de objetivos y el éxito material sobre todas las cosas. Y de ahí se deduce que la actitud positiva —el aferrarnos a los pensamientos positivos como náufragos en busca de salvación— es la salida a todos nuestros problemas. No estoy de acuerdo.

Lo primero que me gustaría aclarar es que el simple hecho de creer no convertirá todos tus deseos en realidad. Pensar en positivo, concentrarse en realizar afirmaciones positivas, y pretender que nuestros anhelos aparecerán al instante, y que este es el

método más rápido para reducir nuestro estrés y preocupaciones me parece una soberana tontería. Que yo sepa, nadie ha encontrado todavía la lámpara del genio. Ese tipo de magia solo existe en los cuentos.

Pensar en positivo, confiar en tu fuerza y capacidades es conveniente para poder llevar a buen término cualquier tarea que te propongas. Pero de ahí a pensar que esto sea la panacea hay un abismo. Sin contar con el talento idóneo para lo que nos proponemos, foco, perseverancia, sacrificios y saltos de obstáculos, pocas cosas se consiguen, no nos engañemos.

En segundo lugar, discrepo de las tendencias que aseveran que para mejorar y crear un cambio positivo en la vida es necesario deshacerse de los pensamientos negativos que uno pueda tener sobre sí mismo, los pensamientos reprobatorios y autocríticos. Lo que el mindfulness precisamente te permite es cambiar tu relación con esos pensamientos, de alguna manera se presenta como una técnica alternativa a todo tipo de corrientes y terapias que tratan de eliminar los pensamientos negativos, porque suelen regresar cuando volvemos a enfrentarnos a situaciones difíciles, y entonces no sabemos cómo deshacernos de ellos.

Cuando practicamos el mindfulness, empezamos a percibir cuándo surgen los diferentes pensamientos y emociones, dándonos cuenta de que su naturaleza es en esencia transitoria y cambiante. Si observamos su ir y venir aleatorio, efímero y volátil, sin intentar controlarlos, rechazarlos ni juzgarlos, y sin engancharnos a ellos tampoco, notamos que no tienen ningún poder sobre nosotros, que podemos separarnos de ellos y verlos como objetos, y que no tenemos por qué hacernos sus súbditos. Con el entrenamiento paulatino cada vez desarrollamos más la capacidad de observar nuestros propios fenómenos mentales sin vernos envueltos en ellos, tomando distancia. Y así creamos un espacio mental para evaluar la validez de nuestros pensamientos y elegir nuestra conducta posterior, sin tener que reaccionar automáticamente ni actuar ciegamente frente a determinado pensamiento o emoción.

El mindfulness, por lo tanto, no es equivalente a la alegría completa ni te lleva a vivir en la burbuja del superoptimismo. Prestar atención al momento presente si te duele la cabeza o simplemente te has peleado con tu pareja o tus hijos se han enfadado contigo no es una experiencia gozosa. El ahora no es siempre un momento agradable. Sin embargo, la atención plena puede ser un sinónimo de hacer las paces con tu vida tal como es, sin empeñarte en cambiar nada, ni siquiera lo que no te place. Intentar alejarte de lo que consideras una experiencia desagradable solo aumenta tu malestar con lo que está sucediendo en este instante. Por el contrario, si puedes abrirte a lo que está aconteciendo sin prejuicios ni aversión, puedes encontrar un poco de paz reconociendo: «Así son las cosas para mí en este momento».

Algunos días, el presente puede presentarse con un revés financiero o un dolor de

espalda. La práctica del mindfulness ayuda a saludar tu experiencia con compasión, incluso cuando sea física o emocionalmente dolorosa, ya que aprendemos a tratar todo tipo de circunstancias de igual modo, con cordialidad y amabilidad. Esa es la virtud de la ecuanimidad, poder mantener la calma mental, la compostura y la presencia incluso en situaciones difíciles.

La vida nos trae retos constantemente. Para enfrentarnos a ellos, tenemos básicamente tres alternativas. La primera sería defender nuestra posición, como un peñasco en el océano, resistiendo y luchando para oponernos al bombardeo. Sin embargo, en última instancia, la resistencia es inútil. El océano de la existencia es más fuerte que nosotros y nos destruirá si la única respuesta de la que disponemos es la resistencia. Como segunda opción, podríamos intentar flotar en la superficie como un corcho y dejarnos llevar por la corriente. Aunque este enfoque parece seguro, como restos flotantes, nos arriesgamos a estrellarnos contra las rocas o ser arrojados a la orilla en lugares poco convenientes. El tercer enfoque es el camino del medio, una boya que está atada a la corriente del océano se deja subir y bajar con las olas, pero no es lanzada al exterior. La boya exhibe una especie de ecuanimidad, una capacidad de recuperación centrada que le permite sobrevivir en cualquier tipo de clima y condición marítima.

El mindfulness está muy vinculado con la ecuanimidad, ya que nos enseña directamente a tomar el camino del medio (al no resistirnos ni aferrarnos a nada), para no hacernos pasivos ni convertirnos en víctimas. Nos entrenamos para percibir y reflexionar antes de responder, y como resultado, nuestro comportamiento sigue pautas razonadas y conscientes, sin forzar y sin pretender.

La idiosincrasia de la mente

Mucha gente solo se percató de la actividad incesante de su mente cuando empieza a meditar y no solo se ve incapaz de mantener la mente en blanco, sino que descubre lo difícil que le resulta que haya un instante de quietud y silencio mental. Es importante aclarar que si descubres que eso te ocurre a ti también, no tienes ningún problema ni falta de capacidad para estabilizar el foco de atención. Simplemente la naturaleza de la mente es revoltosa y rebelde. Es como un océano, tiene olas dependiendo de las condiciones climáticas, pero incluso cuando es más tumultuoso, si aprendes a introducirte unos metros bajo el agua, verás que hay calma, y que esta calma siempre está presente. Sucede lo mismo con la mente.

La superficie de la mente puede estar muy agitada, llena de emociones, pero la consciencia consiste en aprender a entrar en su profundidad. Aunque nunca nos hemos entrenado en esto de una forma sistemática, podemos aprender trayendo de vuelta la

mente una y otra vez.

No nos equivoquemos, las prácticas no son sobre la respiración, sino sobre la consciencia. Así que las instrucciones que damos a los principiantes consisten en que se den cuenta de que la mente se ha despistado cada vez que lo hace, y que anoten mentalmente hacia dónde se ha deslizado. Poco a poco nos vamos dando cuenta antes: «¡Ay, si tenía que mantener la atención en la respiración! Algo tan sencillo de hacer y me he ido por ahí de paseo durante quién sabe cuánto tiempo...». No pasa nada, todavía tenemos el ahora. En este preciso instante el cuerpo está respirando. ¿Podemos reconectarnos de nuevo? Sí, poniendo la respiración como centro de nuestro teatro. La respiración es solo una herramienta para ayudarnos a tomar conciencia del presente. Y va más allá del pensar, pues también incluye los pensamientos.

Por lo tanto, si la mente se va de paseo, te percatas de lo que tienes en ella y la traes de vuelta amigablemente. Y si ocurre cinco mil veces, vas a saber lo que tienes en la cabeza cinco mil veces sin juzgar, sin condenar, sin forzar, sin sentirte culpable. Simplemente vuelve a este instante. Cada respiración es un nuevo principio que te permite soltar, y regresar de nuevo. Sin ninguna intención más allá de habitar este momento, sentado donde estás. De alguna manera te sitúas fuera del tiempo, pues el ahora es una constante infinita.

Suena sencillo, y lo es, pero no es fácil. Es en realidad una disciplina muy retadora, ya que la mente es tan rebelde y está tan condicionada, acostumbrada a emitir juicios de me gusta y no me gusta, a etiquetarlo todo, a buscar entretenimiento, que solo hacer algo tan básico como aceptar y abrazar cualquier aspecto de la experiencia, y sostener esa atención con apertura y bondad hacia ti mismo, y pararse con serenidad, requieren una cierta motivación para hacerse amigo de la experiencia, sin más.

La corriente de pensamientos es tan poderosa que nos atrapa y nos lleva lejos sin que nos percatemos. Es como si nos sentáramos a la orilla de un río tranquilo, mirando las hojas flotar en él como metáfora de la contemplación de nuestros propios pensamientos. Y un segundo después, la corriente del río se multiplica por diez, arrastrándonos con fuerza y lanzándonos dentro. Solo si somos capaces de parar y darnos cuenta de ello, podemos volver a salir y sentarnos a la orilla de nuevo.

Es importante que no nos enfademos y vapuleemos cuando eso ocurre. Al contrario, es más beneficioso felicitarnos por haberlo visto, y con suavidad volver a estabilizar la mente. El meditador con experiencia no es el que evita que su mente divague, sino el que está muy acostumbrado a empezar de nuevo.

Juzgar y criticar

Juzgar y criticar son dos acciones que llevamos a cabo demasiado a menudo, de manera inconsciente, pues están fuertemente ancladas tanto en la psique como en nuestra cultura. Es tan automático, y de alguna manera está tan coreado y afirmado por nuestro entorno, que a menudo necesitamos mucho tiempo de práctica meditativa para reconocer que nuestra mente puede estar llena de duras críticas. No resulta fácil contemplar los errores y los sufrimientos vitales con compasión y aceptación.

Estamos muy terciados por nuestra evaluación continua, las comparaciones incesantes, cotejando las experiencias con nuestras expectativas, creando unos estándares de exigencia muy altos y unos niveles de perfeccionismo inalcanzables.

La práctica del mindfulness es una de las mejores herramientas que conozco para permitirnos entrar en contacto con una sensación de quietud, de silencio interno y amplitud de miras con el fin de no ahogarnos por la interminable cadena de juicios y opiniones que suelen dominarnos. Es lo que nos da la oportunidad de percibir todo con mayor ecuanimidad y paz.

En realidad son nuestros juicios duros y las opiniones tajantes los que desembocan en conflictos y rechazo de aquello a lo que nos tenemos que enfrentar en la vida.

Cuesta mucho convertir estos puntos de vista categóricos y esas opiniones tan arraigadas. Por una parte, porque infunde un sentido de superioridad el hecho de mirar a los demás con el afán de juzgarlos. Estamos seguros de cómo deben ser las circunstancias y de cómo han de comportarse las personas, y es algo que hacemos de forma tan automática que ni nos lo planteamos. Y si alguna vez alguien nos cuestiona, defendemos airadamente nuestra posición y nuestro derecho a criticar aquello que no nos gusta. Por eso resulta tan útil poder pararse a observar esta mente crítica y ver sus mecanismos, y adónde nos lleva. Nunca nos conduce a una verdadera dicha ni alegría ni nos aporta ningún tipo de serenidad.

Además, ser crítico con los errores de los demás se convierte en un sufrimiento profundo cuando nos vemos a nosotros mismos cometer errores. A veces a mi consulta de *coaching* ha venido alguna persona porque cometió alguna falta grave y estaba llena de culpabilidad al creer que lo que hizo fue imperdonable. Lo fundamental es la aceptación compasiva, en cualquier situación. Podemos aprender de nuestros errores, tratar de aceptar las consecuencias y, al mismo tiempo, ser capaces de no condenarnos ni juzgarnos. Tenemos que confiar en que no hay ningún problema en el sentido más profundo. Cuando vemos algo como un verdadero problema significa que estamos exigiendo que la vida sea diferente de lo que se nos está presentando y que cambie para cumplir lo que deseamos. Hemos de aceptar que no podemos tenerlo todo bajo control, ya que este concepto es tan equivocado como desgastante. Hemos de entrenarnos para

hacer lo posible para que las cosas salgan según nuestros planes, pero también estar dispuestos a aceptar lo que sucede. Hay una enseñanza budista que dice: «Espera lo mejor, prepárate para lo peor, haz lo posible».

Tenemos que ser capaces de notar que nuestra mente tiene esta tendencia compulsiva a juzgar todo el tiempo y tomar partido a favor y en contra. Una forma de entrar en contacto con nuestro juicio generalizado consiste en escucharnos diciendo «debería ser así» o «no debería ser así». Y contrarrestar estos «deberes» generalizados que nos pesan y sobrecargan como sacos de rocas encima de nuestros hombros dondequiera que vayamos. Simplemente las cosas son como son y tal como se presentan ante nosotros, con nuestro permiso y sin él.

Podemos creer que nuestras opiniones son un reflejo de la realidad y pretender que son verdades absolutas. Sin embargo, todas las opiniones se basan en una visión parcial y nunca se pueden conocer todos los matices y las fuerzas que actúan en el universo. Esta nueva perspectiva puede modificar la manera de contemplar y nuestro impulso por el juicio fácil. Esto también significa que cada vez que tenemos certeza sobre nuestras opiniones o juicios podríamos estar equivocados. Por supuesto que la mente crítica no se va a quedar anulada, simplemente no actuará de manera autónoma, sino que seremos conscientes y podremos elegir no dejarnos arrastrar por este hábito. Una mente abierta al presente no está obsesionada con tener la razón o buscar la perfección. Solo vive intensa y profundamente lo que llega, sin establecer una batalla campal contra lo que le disgusta y sin correr sin descanso detrás de lo que desea.

La capacidad de ser testigo de lo que emerge en la mente y en la vida, y de reconocerlo sin rechazarlo y sin aferrarse, es lo que nos va a permitir relacionarnos con las experiencias de forma directa, sin teñirlas ni verlas a través de nuestras lentes. Eso es lo que nos permite contemplar con claridad y nitidez la realidad, sin engañarnos subrepticamente, preparados así para la acción precisa y correcta.

Abrirse en lugar de defenderse

Aunque no constituye el objeto de este libro, me gustaría mencionar que, cuanto más avanzamos en el desarrollo de nuestra conciencia, menos necesitamos construir defensas para que el ego se sienta seguro, y más somos capaces de experimentar las cosas tal como llegan. Practicar ser testigo de lo que acontece a través del mindfulness, en lugar de la víctima o el salvador, es una buena herramienta para progresar en este aspecto.

Para crecer necesitamos apoyo y retos. Es importante saber también que solemos desplegar la artillería pesada cuando los desafíos nos parecen abrumadores. Los seres humanos tenemos defensas que nos permiten lidiar con amenazas, tanto externas como

internas. Algunas de ellas emanan del cerebro reptiliano en respuesta a lo que percibe como peligros, y desencadenan las respuestas automáticas de huida, lucha o quedarnos paralizados. Otras defensas son más psicológicas y pueden incluir la negación, la proyección y la racionalización ante aquello que percibimos como perturbaciones mentales o emocionales.

Las defensas constituyen, sin duda, una herramienta vital para la supervivencia y para enfrentarnos con lo que nos causa ansiedad y angustia, y suelen estar profundamente incrustadas en nuestro comportamiento en forma de hábitos inconscientes. Curiosamente, nos sirven también para no percibir los fenómenos que no encajan en nuestra visión actual de la realidad. Lo que no nos cuadra y podría mover los pilares de nuestra perspectiva, de alguna manera fingimos no verlo, para así poder afirmar que no existe. Por supuesto, en su mayoría es un mecanismo inconsciente.

No obstante, la vida nos insta, una y otra vez, a resolver dilemas que nos desorientan y a integrar discrepancias de una manera más abierta, más amplia. Y para ello hemos de considerar lo que apuntaba Einstein: «Los problemas no se pueden resolver con el mismo nivel de conciencia en el que fueron creados».

Cuando la vida nos empuja fuera de nuestra zona de comodidad, hemos de escoger entre la seguridad y el riesgo, y es en esos casos cuando —si hemos practicado de verdad el *mindfulness*— somos capaces de abrirnos a lo desconocido y explorarlo a pesar de la incomodidad que podemos anticipar y sin cerrarnos en banda. Es así como podemos disolver la falsa suposición (aunque muy aceptada) de que es mejor quedarse con lo que ya conocemos que afrontar lo ignoto. Aferrarnos desesperadamente al *statu quo* en muchas ocasiones no es lo ideal y puede, además, convertirse en algo tóxico para nosotros.

La curiosidad, la apertura, la aceptación y la compasión son cualidades que brotan del ejercicio continuado del *mindfulness*. Curiosamente, parecen ser también cualidades presentes en las relaciones seguras entre padres e hijos, y las que muestran sanación con éxito entre el psicoterapeuta y el paciente. Las relaciones de amor incondicional, apertura y aceptación entre padres e hijos determinan el éxito, el bienestar y la felicidad de los niños cuando maduran. Cuando el mundo del niño es entendido por los padres, el niño se siente bien, conectado y amado. Esta es la base de la sintonía profunda. Del mismo modo, cuando somos conscientes de nuestra experiencia con presencia y un corazón abierto, nos convertimos en nuestro mejor amigo y nuestro mayor apoyo.

Para poder vivir con bienestar, paz interna y plenitud es imprescindible estar en contacto con el aquí y el ahora, con nuestras experiencias subjetivas y sentimientos, abiertos al continuo crecimiento y cambio. No se trata de llegar a ninguna meta, sino de experimentar cada paso del camino, implicados en el proceso de devenir.

Me recuerda a las cinco características de la persona capaz de sacar su potencial que

el psicólogo Carl Rogers identificó y que personalmente encuentro muy pertinentes:

1. *Abrirse a la experiencia*, sea positiva o negativa. Todas las emociones son aceptadas; no se niegan tampoco los sentimientos negativos, pero trabajándolos en lugar de recurrir a los mecanismos de defensa del ego.
2. *Llevar una vida existencial*, en contacto con las diferentes experiencias que se producen a lo largo de la vida, evitando prejuizar y quedarse con ideas preconcebidas. La posibilidad de vivir y apreciar plenamente el presente, sin estar siempre mirando hacia el pasado o hacia el futuro.
3. *Sentir confianza*; se tienen en cuenta las reacciones, se presta atención y se confía en las emociones, instintos y sensaciones corporales. Las propias decisiones son las correctas y debemos confiar en nosotros mismos para tomarlas.
4. *Desarrollar la creatividad*. Tener la capacidad de pensar de forma creativa y poder afrontar riesgos son características de la vida de una persona. No podemos aspirar a tenerlo todo bajo control y seguro continuamente. Esto implica la posibilidad de ajustar, cambiar y buscar nuevas experiencias.
5. *Llevar una vida plena*. Poder ser felices y estar satisfechos con nuestra vida, siempre en busca de nuevos desafíos y experiencias que nos permitan seguir creciendo.

Mindfulness y compasión para niños

En todos los colegios se enseña matemáticas y ciencias, pero ¿qué pasaría si se les iniciara igualmente en el mindfulness y la compasión? Estoy convencida de que estos niños al llegar a adultos cambiarían por completo la faz de la Tierra. Nunca más se recurriría a la violencia para resolver conflictos, diferencias de creencias o pensamientos. Serían comprendidas y respetadas, y se valoraría a las personas en función de su sabiduría y bondad, no según el estatus social, fama, dinero o grado de poder.

El profesor y científico Richard Davidson, inspirado por el Dalái Lama, diseñó en la Universidad de Wisconsin un plan de estudios de doce semanas para incluirlo en seis escuelas estadounidenses. Dos veces por semana durante veinte minutos se introdujo a los niños de preescolar en historias y prácticas para prestar atención, regular sus emociones y cultivar la compasión.

El entorno escolar puede ser muy estresante; además de los problemas que traen de casa, muchos niños tienen dificultades para hacer amigos y ya desde pequeños se les presiona para que rindan como estudiantes. Además, ser excluido, ignorado u objeto de

burla es muy doloroso para un pequeño, por eso resulta tan impactante y útil enseñarles la importancia de la empatía y la compasión.

Cuando otros niños sufren, son capaces de ponerse en sus zapatos, y eso facilita la posibilidad de que haya conexión entre los niños, y también con los profesores, e incluso con los padres. Aprender a reforzar su atención y regular sus emociones son habilidades fundamentales que podrían beneficiar a los niños en la escuela y durante toda la vida.

Además de poder —con el tiempo— cambiar completamente el entorno escolar, la enseñanza de la bondad podría convertirse en una verdadera transformación generalizada, con un impacto positivo global.

En el estudio de la Universidad de Wisconsin, el plan de estudios combina actividades creativas con libros y cuentos, canciones y movimientos, con el fin de comunicar conceptos de una manera que sea comprensible para los niños de cuatro años. Los separaron en dos grupos: a uno se le enseñó todo esto, y otro, de control, siguió con la escuela de forma habitual. Y estudiaron a los niños antes y después del período de entrenamiento.

Los críos que pasaron por el programa de estudios mostraron una mayor empatía, generosidad y amabilidad, así como una mayor capacidad para calmarse cuando se sentían molestos. También mostraron una mejora en la capacidad de pensar con flexibilidad y demorar la gratificación, habilidades que se han relacionado con la salud y el éxito futuro.

Específicamente, ¿cómo se enseñó a estos niños?

- *Atención.* Se les enseña que pueden elegir en qué enfocarla. Centrando la atención en una variedad de sensaciones externas (el sonido de una campana, la forma de una piedra) e internas (sentirse felices o tristes), los niños comprenden que pueden dirigir su atención y mantenerla como ellos deseen.
- *Respiración y cuerpo.* Se les muestra cómo utilizar la respiración para cultivar un poco de paz y tranquilidad. Se les pone una canción de fondo mientras se tumban sobre la espalda, con un peluche en su abdomen, y se les indica que observen cómo el animalito sube y baja cuando inspiran y expiran.
- *Cuidados.* Se enseña a los niños a pensar en los sentimientos de otros y a cultivar la bondad. Leen, por ejemplo, la historia de un estudiante extranjero que apenas conoce el idioma, y todos intentan generar ideas para ayudarlo, aunque sea con algo tan simple como ofrecer una sonrisa.
- *Dependencia de otras personas.* Hacen hincapié en que todo el mundo apoya y es apoyado por los demás a través de un cuento que describe actos de bondad que están sucediendo en el mundo ahora mismo. Los niños aprenden a verse a sí mismos como ayudantes y empiezan a desarrollar agradecimiento por la bondad

de los demás.

- *Emociones.* ¿Qué emociones sienten y a qué se parecen? ¿Cómo pueden reconocer lo que están sintiendo? Se les propone un juego en el que el profesor y los pequeños se turnan fingiendo estar enojados, tristes, dichosos o sorprendidos, y han de adivinar la emoción que se expresa, así como hablar de cómo esa emoción se siente en el cuerpo.
- *Perdón.* Los niños pequeños pueden ser especialmente duros con ellos mismos y los demás, por eso es necesario enseñarles que todo el mundo comete errores. Se utiliza la historia de una chica que rompe los huevos que compró para sus padres, pero la perdonan.
- *Gratitud.* Es primordial que los niños reconozcan lo que otras personas hacen por ellos, por lo que llevan a cabo un juego de roles en el que cada uno interpreta a un trabajador de la comunidad, como conductores de autobús o bomberos. Y después se les invita a ser agradecidos con esas personas por cómo nos ayudan y facilitan la vida.

Es conveniente ayudar a los niños a reflexionar sobre sus emociones —pues en ocasiones se sienten abrumados— y sobre cómo pueden cambiar su relación con ellas. Después de que un niño se calme, nos podemos sentar juntos y reflexionar sobre esa sensación. ¿Qué parte del cuerpo se sentía enfadada, feliz o molesta? Todas las emociones son naturales, por lo que los niños no deben sentirse mal por experimentarlas; podemos enseñarles a cultivar una actitud más amable hacia ellos mismos. Por ejemplo, podemos decirles: «Cuando me siento triste o enfadado, mi cuerpo no se siente bien. Pero todas las personas tienen emociones, y nos ayudan a aprender sobre nosotros mismos y los demás...», «y siempre puedo ser amable conmigo mismo, sin importar la emoción que sienta».

Por último, lo ideal es combinar los conceptos de atención y compasión, con frases como las siguientes, que funcionan bien con los niños. Se pueden decir sí mismos: «Que yo pueda estar seguro», «Que yo pueda ser feliz», «Que yo pueda estar sano», «Que yo pueda estar tranquilo»...

Y cuando otros niños se hacen daño o lo están pasando mal, hay que mostrarles cómo se pueden unir (como hacen en las clases los críos de cuatro años del estudio que acabamos de mencionar) para realizar esta práctica de decirle al niño dolorido o abatido: «Que tú puedas estar seguro», «Que tú puedas ser feliz», «Que tú puedas estar sano», «Que tú puedas estar en paz»...

En medio del estrés y de sus angustias, los niños pueden encontrar consuelo y apoyo en sí mismos y con sus amigos, en lugar de sentirse molestos y preocupados. Seamos conscientes de que estos pequeños cambios, extendidos a una mayoría de colegios,

podrían formar a toda una generación de personas más compasivas y benevolentes, quienes se encargarían, sin duda, de construir un mundo mejor para todos.

Meditar no equivale a huir

Algunas personas, especialmente las que están en un camino espiritual, a veces creen que la meditación es una panacea. Independientemente de su filosofía particular o sus creencias religiosas, la meditación no debe ser utilizada como un mecanismo de huida de nuestros problemas.

La meditación ha de constituir un instrumento para penetrar en la auténtica naturaleza de nuestra mente, y como tal es de un valor inestimable. Pero cuando se usa para evitar dificultades emocionales o conflictos psicológicos, puede ser autodestructiva. De poco sirve postrarse, seguir ritos, leer libros que nos proporcionen todas las instrucciones necesarias, conseguir estar más concentrados durante las sentadas, o incluso tomar más distancia de lo anodino y lo banal gracias a la práctica. Si buscamos los estados meditativos que nos proporcionan sensación de bienestar y regocijo como un medio para evitar el dolor emocional, nos estamos equivocando.

Lo duro es que he conocido a personas estupendas que terminan obsesionándose con la práctica, y si no la llevan a cabo, se sienten fatal. Lo toman más como una droga y una dependencia que como un medio para no tener que enfrentarse a lo menos aceptable de su vida y de sí mismos.

Cuando se practica el mindfulness durante un tiempo, es fácil entrar en estadios de profunda relajación y júbilo debido a los efectos sedantes que tiene sobre el sistema nervioso parasimpático. No obstante, esto es una consecuencia, no algo que deba perseguirse como fin en sí mismo porque nos quedamos prendados y enganchados a sensaciones completamente volátiles y efímeras, como sucede con todo tipo de adicciones. Ciertamente es que no depende de ninguna sustancia u objeto exterior, pero sigue siendo engañoso.

La tradición budista (de la que el mindfulness procede) afirma que la naturaleza profunda de la conciencia es la dicha y la paz, y que se puede alcanzar gracias a largos años de investigación introspectiva. Sin embargo, esta dicha no es similar a la que pueden provocar las sustancias opiáceas, sino la de *bodhicitta*, la mente que busca el despertar y la compasión para el beneficio de todos los seres vivos. Es una virtud perfecta, expansiva y presente con absoluta nitidez. No trata de evitar nada porque incluye todos los aspectos, también el emocional.

Tratar de huir del dolor resulta natural para el ser humano; de hecho, estamos constituidos biológicamente para hacerlo así; todos los organismos comparten esta

tendencia. Pero los humanos tenemos capacidades de las que los demás animales y vegetales carecen; tenemos la capacidad de la autoconciencia, de observarnos a nosotros mismos y explorar la propia naturaleza de nuestra mente. Cuando buscamos a toda costa no sentir dolor emocional y evitar aquello que nos disgusta, extinguimos esa capacidad, y al hacerlo nos cortamos las alas, limitamos nuestras posibilidades, perdemos la oportunidad de la alquimia verdadera: acercarnos a la iluminación.

Recordemos, pues, que la intención principal de la meditación es la liberación de los pensamientos y los sentimientos que nos mantienen atrapados en nuestro ensimismamiento y en nuestras obsesiones. La represión representa una manera de evitar los pensamientos y las emociones que son incómodos. Por lo tanto, si en la liberación de nuestros pensamientos y emociones no somos capaces de ser totalmente honestos con nosotros mismos, nuestra práctica puede convertirse fácilmente en un vehículo de evasión.

Cuando las emociones se reprimen, encuentran alguna manera de expresarse: nuestro inconsciente las almacena y las deja salir a través de enfermedades y dolencias, con comportamientos dañinos automáticos, con la pesadumbre de un pertinaz vacío interior o regalándonos una constante sensación de fatiga.

No nos engañemos, ni la meditación ni nada nos promete una vida sin frustración, tristeza o decepción, pues son características ineludibles de la existencia humana. Lo que sí puedo afirmar es que la meditación nos conduce a desarrollar la habilidad para poder enfrentarnos y manejar las emociones difíciles.

No es aconsejable ni saludable utilizar el mindfulness para escapar de la soledad, la tristeza, la decepción o cualquier emoción que sentimos. Tampoco debemos utilizarlo como un mecanismo de negación ni de anestesia ante lo que nos molesta. Lo fundamental es aprender a desprenderse de las historias que innecesariamente desencadenan depresión, ira o culpa. Tenemos que aprender a abrirnos a la tristeza o al dolor que busca nuestra atención y sanación.

La liberación no es un estado sin emoción, sino un estado en el que las emociones y las sensaciones se pueden aceptar sin añadir pensamientos innecesarios, que solo crean reactividad o sufrimiento. Así, nuestro crecimiento no es hacia una euforia permanente o hacia la idea infantil de que «todo es hermoso y todo el mundo tiene buenas intenciones». Lo que pretendemos es permanecer abiertos ante lo que llega a nosotros y receptivos a lo que va surgiendo de nuestra psique, sin hacer un drama y sin fingir que nada nos duele ni nos afecta, observando las sensaciones y las energías y lo que provocan en nosotros, sabiendo que nada de ello nos define. En realidad, no se trata de estar por encima de todo, sino de estar y ser con todo.

Tratarse con benevolencia

La compasión con uno mismo constituye el núcleo del mindfulness, es lo que nos infunde la presencia de seguir conectados durante momentos difíciles en nuestras vidas. Es también lo que nos proporciona la fortaleza emocional y la capacidad de recuperación para admitir nuestros defectos y nuestras debilidades; es lo que nos motiva a perdonarnos cuando es necesario, lo que nos permite cuidar de los demás sin ser mártires. En definitiva, es el elemento base para ser más plenamente nosotros mismos. Las investigaciones demuestran que está fuertemente asociado con el bienestar emocional, rebaja los niveles de ansiedad y depresión, nos hace más proclives a crear hábitos saludables como la dieta y el ejercicio, y a cultivar relaciones personales más satisfactorias.

La mayoría de nosotros sentimos compasión cuando un amigo cercano está lidiando con dificultades. ¿Cómo sería recibir esa misma atención y cuidado tú mismo cuando más lo necesitas? Todo lo que se requiere es un cierto cambio en nuestra perspectiva, reconociendo que, como seres humanos que somos, también merecemos tratarnos con compasión.

¿Cómo sueles reaccionar ante las dificultades como tener estrés laboral, recibir malas noticias, sentirte rechazado, pasar por enfermedades o por dificultades financieras? La mayoría de nosotros luchamos instintivamente contra las experiencias negativas y hasta nos culpamos cuando las cosas van mal: «Esto no debería estar sucediendo», «algo está mal en mí», podemos decirnos.

Por desgracia, esta tendencia solo añade estrés, y el diálogo interno crítico nos derrota antes de saber con certeza lo que está pasando. Por ejemplo, cuanto más luchamos por conciliar el sueño, más difícil nos resulta dormir; cuanto más nos batimos contra la ansiedad, más nos preocupamos; cuanto más nos culpamos por sentirnos mal, más desanimados nos encontramos.

Pero ¿qué pasaría si nos tomáramos un rato para calmarnos y consolarnos a nosotros mismos cuando nos sentimos tristes, desalentados o preocupados?

La autocompasión es una habilidad que cualquier persona puede aprender, incluso aquellos que no recibieron suficiente afecto en la infancia o a los que les resulta embarazoso ser amables consigo mismos. Se trata de una actitud mental valiente que pone una barrera a todo tipo de perjuicios, y esto incluye el daño que nos autoinfligimos diariamente trabajando hasta agotarnos, comiendo en exceso, rumiando los pensamientos, exagerando, etcétera.

Por otra parte, conviene recordar que a veces nos sentimos decepcionados o sin esperanza por mantener expectativas demasiado altas de uno mismo en lugar de alimentar una disposición a aceptar dónde estamos y estar dispuestos a ir avanzando

paulatinamente. Conviene preguntarnos: «¿Cuál es mi debilidad?». Si se trata del apego, entonces lo admitimos sin intentar defendernos o excusarnos, ya que cuando ponemos nuestra energía en defender nuestros rasgos de personalidad o nuestras actitudes, en ese mismo momento perdemos la posibilidad de progresar, así como nuestra conciencia discriminatoria.

Al practicar la compasión con nosotros mismos, somos más capaces de reconocer cuándo estamos bajo estrés y enfrentarnos a lo que está sucediendo en nuestras vidas adoptando un enfoque más amable y más sostenible frente a los desafíos de la vida. Además, nos permite robustecer nuestra capacidad de recuperación y resiliencia para así recuperarnos más rápidamente de las magulladuras del ego, poder admitir nuestros hábitos perniciosos, nuestras heridas no curadas, nuestros miedos más profundos, nuestros deseos menos confesables, y tratarnos con cuidado, respeto y paciencia. Todas las personas cometen errores, también nosotros; nadie es perfecto. Todos estamos en un camino de aprendizaje y evolución, a veces tropezamos y caemos. En ocasiones erramos, mostramos arrogancia o falta de tacto o simplemente tomamos pésimas decisiones. Es parte de lo que significa ser humano.

La bondad se desarrolla a través de la empatía. Es decir, esa profunda comprensión del dolor del otro. Curiosamente, las investigaciones científicas están demostrando que la parte cerebral que se activa cuando sentimos empatía genuina por otra persona es la misma que al practicar el mindfulness: la ínsula.

A menudo esa común falta de compasión con nosotros mismos es la que nos lleva a tener comportamientos perjudiciales para escapar de nuestra incomodidad, irritación o serio enfado con nosotros mismos. Estas conductas van desde la represión de nuestros sentimientos por percibirlos como debilidades inconcebibles a todo tipo de adicciones que entierren lo que hay de verdad detrás porque lo creemos inadmisibles.

No obstante, nuestras emociones solo necesitan ser escuchadas, recibir un lugar, ser tratadas con cariño en lugar de con desprecio y ser aceptadas sin juicios ni críticas. En definitiva, esas emociones solo nos piden calidez y empatía, como lo requieren los niños cuando se han caído o las personas queridas cuando acaban de cometer un error y lo reconocen.

Muchas personas piensan que es egoísta empezar por enfocarse en uno mismo en lugar de tratar de ayudar a otros, u ocuparse de otros (muy usual con las madres o las personas volcadas en cuidar a los demás). Sin embargo, si no te cuidas primero, proyectarás fuera tus frustraciones y carencias. Es imposible estar para los demás si no estás primero para ti. No puedes cultivar la ecuanimidad hacia todos los seres si primero no has trabajado la autenticidad. No puedes ser un pilar para otros si primero no lo eres

para ti mismo. No puedes repartir felicidad si eres desdichado. No puedes iluminar con tu sonrisa si esta es falsa. No puedes dar lo que no tienes.

Desarrolla este sentimiento. Cultiva la benevolencia hacia ti mismo primero, con la intención de extenderla a los demás. Llénate de calidez. Haz las paces con tus debilidades. Abraza tus flaquezas. Sé cariñoso y perdónate. Acéptate tal como eres en estos momentos. Suelta los pensamientos que insisten en que deberías ser de otra forma. Eres único, irrepetible y especial.

Los estados mentales destructivos

Partimos de la base de que no hay emociones buenas y malas, cada emoción surge de forma automática como respuesta a una situación que es personalmente relevante para nosotros, y nuestra biología nos impele a sentirla, con o sin nuestro beneplácito. Cada emoción tiene, pues, un lugar adecuado en la ecología de nuestra mente. El problema se produce cuando nos aferramos a algunas de estas emociones, las agrandamos y expandimos con nuestro pensamiento, de tal modo que se hacen demasiado fuertes y demasiado presentes en el tiempo, y a menudo dejan de ser apropiadas a la situación que las propició. Es entonces cuando entramos en estados mentales destructivos, para otros y para nosotros mismos.

Por eso es esencial que seamos capaces de mantener una mente serena que nos permita pararnos y reflexionar en lugar de quedarnos rumiando los pensamientos dañinos continuamente, atascados en espirales que cada vez nos hacen descender más, alimentando sentimientos perjudiciales de los que nos cuesta más y más desprendernos porque se convierten en patrones mentales habituales en nosotros.

Para ciertas personas, quizá más analíticas, lo ideal es poder reflexionar sobre los efectos nocivos de anclarse en esos sentimientos, tratar de recordar las consecuencias que tuvo en el pasado el caer presa de la rabia, el miedo o el odio, por ejemplo. Y también saber que —tal como nos aseguran los científicos— ese tipo de estados mentales terminan haciendo mella en nuestra salud y pagamos caro quedarnos atrapados en ellos. Asimismo, recapacitar para poder darnos cuenta de que en esos momentos no vemos la realidad tal como es, sino a través de unos filtros muy opacos, y que lo que percibimos entonces es en un 90% proyecciones mentales propias. En esa tesitura, difícilmente podremos tomar decisiones adaptadas ni correctas.

La solución no se encuentra en reprimir las emociones negativas, ni en esconderlas en el inconsciente pretendiendo que no las sentimos (con la consiguiente probabilidad de que nos vayan envenenando en pequeñas dosis), sino en verlas, observarlas y así poder gestionarlas de forma serena y racional.

Hemos de recordar que lo que arruina nuestras vidas no son las dificultades ni los reveses (aunque en ocasiones no sean nada fáciles, por supuesto), sino nuestras tendencias destructivas. Lo que nos agita y nos roba la paz es nuestra propia mente convertida en enemigo letal que se agita y revuelve en la envidia, la ira y el ansia.

Pongamos un ejemplo. Todos tenemos esos días en los que parece que llegamos al final de nuestras fuerzas. Imagínate: sientes que tu pareja no te aprecia, piensas que tu trabajo es una porquería, las facturas se van amontonando, los amigos están ausentes, la vida es injusta... y para colmo te sientes agotado. Y justo cuando estás al límite, alguien viene y te dice la frase equivocada que te hace entrar en erupción como un volcán.

Lo que pasa con la ira —y otras emociones difíciles— es que cada uno reacciona de manera diferente. Algunas personas atacan y se convierten en individuos abusivos, otras incluso se vuelven físicamente violentas, mientras que otras son más pasivas y buscan un rincón donde retirarse a lamerse sus heridas.

Las emociones como la ira o la envidia rara vez producen resultados positivos, a menos que reconozcamos cuándo están desarrollándose en nosotros y las templemos con foco, utilizando su energía extra y determinación subyacente para dar respuesta a una situación injusta y ser más efectivos. Pero eso resulta imposible si somos abducidos por dicha emoción, nuestro foco se disuelve en una recalcitrante obsesión, nuestra energía se desgasta en agitación interna y perdemos el autocontrol.

Cuando la ira (o la envidia o el deseo desenfrenado) nos gobierna, nos lleva a un estado delirante, y la mente se disipa en un viaje embriagador que nos transporta lejos de nuestra verdadera naturaleza. Cuando los sentimientos perniciosos reinan, nuestra mejor esencia se apaga, y también nuestra lucidez mental.

A menudo, una vez que nos hemos calmado, nos sentimos fatal por lo que hemos dicho y hecho, y el daño y el dolor que hemos causado, que en algunos casos es muy difícil de reparar. En retrospectiva, habernos dejado arrastrar por el huracán nos puede incluso parecer bastante ridículo, especialmente teniendo en cuenta la naturaleza trivial de las circunstancias que frecuentemente provocan nuestras tormentas internas. Lo curioso es que muchas veces tenemos una actitud muy ingenua y no percibimos de dónde proceden nuestros sentimientos ni nuestros estados de ánimo. Por eso creo fundamental para todos estudiar y tener un cierto conocimiento de las emociones y de nuestros procesos mentales, para percibir qué sentimientos terminamos provocándonos debido a los pensamientos que alimentamos, qué emociones nos ayudan y debemos reforzar, y cuáles tendríamos que soltar porque terminan perjudicándonos.

¿Cómo podemos manejar esas emociones dañinas para que no gobiernen nuestra vida y causen desastres al expandirse en nosotros?

Reconocer las emociones

Conocer los factores desencadenantes. Como decíamos antes, es conveniente adquirir conocimientos y comprensión sobre lo que los desata. Aprender a reconocer las señales en nosotros que parecen provocar una respuesta emocional muy fuerte. Puede ayudarnos mucho la práctica del mindfulness para poner nuestra atención en las reacciones corporales. Desarrollar la conciencia corporal ayuda a reconocer mejor las emociones desde que se inician gracias a las sensaciones físicas que nos provocan. Por ejemplo, podemos notar cambios en la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y el ritmo respiratorio.

Buscar una pausa

Desarrollar las habilidades que trabajamos en la meditación —concentración en la respiración y atención plena en el presente— con el fin de contrarrestar la excitación emocional que se produce cuando nos sentimos molestos o irritados. Realizar una respiración profunda, calmarnos y pararnos a pensar antes de actuar de inmediato y de manera reactiva y automática. Esto nos proporciona la oportunidad de procesar las emociones antes de tomar decisiones apresuradas y acciones nocivas.

Gestionar las emociones

Puede ser útil expresar nuestras emociones para así sacarlas fuera de forma moderada. Para poder hacer de ello una experiencia productiva, es mejor hablar con alguien con quien nos sintamos seguros para abrir nuestro corazón, o utilizar un diario para ponerlo sobre papel y así procesar las emociones de forma sana y constructiva.

En resumen, saber gestionar bien las emociones implica aprender a reconocerlas, percibir su impacto en nosotros y en las personas que nos rodean, percibir las en nuestro cuerpo para poder pararnos a tiempo, trabajar lo que sentimos a través de la expresión, darnos cuenta de cómo nuestros pensamientos son los que contribuyen a crear estados mentales destructivos o constructivos, y cómo el resultado final es conservar la capacidad de elegir la respuesta más adecuada en función de cada situación, sin ser marionetas de las circunstancias externas.

El poder de reevaluar tu mente

Una de las claves más importantes para el bienestar físico e interno, como hemos visto hasta ahora, lo constituye la capacidad de observar tus propios procesos mentales y lo que te sucede con la neutralidad de un testigo imparcial. Una vez que lo consigues, la

otra clave que te puede salvar de sufrimientos inútiles es la habilidad de reevaluar las circunstancias.

A menudo, la respuesta de nuestro sistema límbico (el que se activa ante situaciones amenazantes o de potencial peligro) es automática y nos genera unos niveles de estrés extraordinarios, cuando sentimos que nuestra autonomía o seguridad están en peligro, por ejemplo.

Es fundamental que nos demos cuenta de lo que nos está ocurriendo en el preciso instante en el que el miedo se activa en nuestro organismo, gracias al entrenamiento del mindfulness, para después poder llevar a cabo otras estrategias de regulación emocional, como pueden ser el reencuadre y la reevaluación de lo que percibimos como negativo para transformarlo en algo más positivo, ver la oportunidad en cada inesperado revés.

Hay varias formas de realizar esta reevaluación:

1. REINTERPRETAR UN ACONTECIMIENTO

De este modo, hasta un hecho que parecía peligroso deja de serlo. El profesor Kevin Ochsner, de la Universidad de Columbia, que estudia la neurociencia que hay detrás de este tipo de tácticas mentales, hizo un experimento en el que mostraba a los participantes fotos de personas llorando a la salida de una iglesia, lo que naturalmente los hacía sentir tristes. A continuación les pedía que imaginaran que la escena que acababa de acontecer era una boda y que la gente lloraba de alegría. En ese momento, la reevaluación mental de los individuos cambiaba por completo, así como su respuesta emocional, tal como se mostraba en los escáneres que medían la activación cerebral. La conclusión es que incluso una pequeña modificación en nuestra manera de evaluar una situación puede tener un gran impacto en nosotros.

Otro ejemplo muy significativo que puede ilustrar este punto es el caso del funambulista Philippe Petit, que realizó la proeza de caminar sobre un cable entre las Torres Gemelas de Nueva York en los años setenta. Para superar el miedo a las alturas alquiló un helicóptero para sobrevolarlas unos días antes y pasar tiempo sentado con la puerta abierta con el fin de permanecer más arriba aún de la altura sobre la que planeaba caminar, lo cual le sirvió para emitir señales a su cerebro de que podía mantener una cierta seguridad sobre el cable, ya que se situaría a una altura menor. Una reevaluación de este tipo permite que tu respuesta emocional automática se encuentre mucho más mitigada.

2. NORMALIZAR

La normalización es una técnica muy utilizada en terapia. Cuando puedes dar una explicación plausible a lo que sientes, a lo que te ocurre y te parece extraño o a lo que te asusta por desconocimiento, se reduce la sensación de incertidumbre y se incrementa la

percepción de control.

Cuando empiezas un nuevo trabajo y no sabes dónde se encuentra nada, no tienes ni idea de las reglas del lugar o de a quién acudir cuando tienes preguntas, es duro. Cuando alguien te da las instrucciones necesarias y se queda cerca para ayudarte, la tensión se reduce. Cuando viajas a un lugar desconocido y lejano y has de moverte sin guía por los alrededores, todo puede inducir a respuestas estresantes. Una vez que recorres la zona y puedes encontrar tus puntos de referencia, tus mecanismos de alerta se relajan.

3. REPOSICIONAR

Este es quizás el más complicado de realizar y, sin embargo, es muy beneficioso y efectivo. Lo usual es que nos aferremos a nuestros puntos de vista y nos peleemos con los demás porque cada uno tiene su mapa, que nada se parece en realidad al territorio. Nos cuesta muchísimo considerar la perspectiva ajena, modificar el contexto desde el cual contemplamos una determinada situación. Pero justamente reubicar la posición desde la cual miramos —sea para ponernos en los zapatos de otro, para integrar un historial cultural diferente o un momento puntual de tu vida— te permite una flexibilidad que puede ayudarte a mantener la objetividad y la calma bajo todo tipo de presión.

Desarrollar la capacidad de ver las condiciones que concurren desde ángulos diversos requiere mantener la calma, ser creativo y educar tu mente para mostrarle que siempre mantienes la posibilidad de elegir la interpretación que das a los hechos, como catástrofes o como oportunidades. Si somos capaces de comprender que todas las interpretaciones son solo eso, juicios y etiquetados que nuestra mente realiza continuamente y que poco o nada tienen que ver con la realidad, podemos mediante el mindfulness practicar con el objetivo de mantener esa objetividad inmediata sin resbalar y dejarnos condicionar por los hábitos y los temores automatizados, para así poder escoger después alguna estrategia que nos convenga y nos permita avanzar.

Ni huir ni rechazar

¿Cómo nos relacionamos con las situaciones que nos tocan las heridas, que nos recuerdan nuestras debilidades, que nos despiertan la vulnerabilidad? ¿Cuál es nuestra reacción ante ellas? ¿Cuál es nuestra actitud? ¿Cuán conscientes somos de esos interruptores que cualquiera puede apretar y nos hacen reaccionar sin remedio? ¿Cuáles son los escenarios que tratamos de evadir continuamente? ¿Cuáles son las señales que captamos como peligrosas y de las que tratamos de defendernos?

Cuando nos tenemos que enfrentar a una dificultad —sea una enfermedad propia o de un ser querido, involucrarnos en una relación, lidiar con un trabajo estresante,

sobreponernos al agotamiento o superar un período de decaimiento— lo más natural es intentar empujarlo lo más lejos posible para evitarlo. Lo solemos hacer de forma más directa y también con sutilidad: desde darle infinitas vueltas en la cabeza creyendo que centrifugarlo una y otra vez nos conducirá a una solución ideal, hasta tratar de olvidarlo o ignorarlo con distracciones y actividad continua. Utilizamos este tipo de estrategias, aunque en realidad nunca hayan funcionado verdaderamente. No obstante, tantos años de repetición hace que, sin esfuerzo, al menos contemos con una táctica para enfrentarnos a los problemas, a los aspectos menos gratificantes de la existencia. Además, detestamos admitir nuestra impotencia y aparente indefensión, sobre todo porque nos podemos sentir fracasados, disminuidos, inferiores, perdidos y débiles. Y eso nos llevaría aún a mayores problemas, porque hay personas que ya no nos apreciarían, otros nos ningunearían, y terminaríamos siendo rechazados, abandonados y quedándonos solos. En última instancia, estas representan algunas de las heridas más profundas en los seres humanos, muy ligadas a hondos miedos de los que pocas personas se libran. Por eso, la gente es capaz de elaborar todo tipo de tácticas —conscientes y la mayoría inconscientes— para no tener que sentir ese posible dolor que yace enterrado, pero latente.

Lo que ocurre es que tarde o temprano llega un momento en el que esas estrategias se quedan obsoletas y dejan de funcionar, ya sea porque nos quedamos sin energía para seguir luchando contra tanto fantasma o bien porque el obstáculo que aparece ante nosotros resulta demasiado grande para conseguir saltarlo como antes.

Cuando eso ocurre podemos pretender que todo va bien, que no nos está afectando y seguir intentando aplicar el método habitual que nunca nos saca de la coyuntura, aunque a veces nos anestesia durante un tiempo. O bien podemos aplicar por fin otro enfoque. Es decir, dejar de huir de lo que no nos gusta y engañarnos sobre el precio que supone dicha huida, y aceptar lo que nos llega (por muy desagradable o amenazante que sea) y las emociones que nos hace sentir.

Es un método radicalmente diferente. Se trata de acercarnos a lo que nos disgusta o asusta con curiosidad y apertura. Es un paso para el que hay que entrenarse, porque va en contra de nuestros instintos. ¿Acercarse a lo desagradable? ¿Aceptar lo que nos irrita? Como mucho solemos tolerarlo si nos obligan a ello, o resignarnos cuando no hay otra salida.

La aceptación es otra cosa. No conlleva pasividad, aunque muchos lo interpreten erróneamente así, ni abandonar lo que nos gusta, ni renunciar a nuestros principios, ni autoengañarse. Lo que sí comporta es humildad, paciencia y receptividad.

Cuando una experiencia difícil aparece, desarrollar la aceptación es lo que nos permite vivir en ese espacio intermedio y un poco en suspenso, ese lugar de no saber y poder habitar la incertidumbre, sin apresurarnos a imponer un juicio para tranquilizarnos

y encontrar algún tipo de seguridad, aunque sea completamente ilusoria.

Aceptar significa entender, abrazar lo inevitable, integrar lo que no se puede modificar. Aceptar permite a la mente incluir la realidad sin engaños y sin sesgos debido a nuestras expectativas y deseos. Aceptar comporta ceder el espacio suficiente para dejar ser lo que ya es, para ver con claridad y nitidez, para observar sin reaccionar, para explorar la sutileza y nuestras sensaciones antes de decidir la mejor solución o la dirección que vamos a tomar. Ese lapso de tiempo entre el desencadenante y nuestra reacción es la clave para tener la respuesta más adecuada, lo que a veces incluye justamente no responder. Es lo que nos desconecta del modo de «acción automática», para ser más proactivos y libres de nuestro pasado y de nuestros patrones inconscientes. Es lo que nos permite el acceso a un mayor abanico de elecciones. Es lo que nos permite interrumpir la resignación ante lo que juzgamos como circunstancias injustas e inmerecidas para escoger nuestra actitud en cualquier contexto. La aceptación es el primer paso para el cambio. Y el segundo también. Como afirmaba el escritor George Orwell, «la felicidad solo puede existir en la aceptación».

Algunas trampas del ego

Muchas de nuestras defensas y proyecciones —la mayoría según Sigmund Freud y Carl Jung— proceden de nuestra infancia. De alguna manera, somos empujados al mundo de los adultos, a impregnarnos de sus visiones, perspectivas y responsabilidades sin tener la preparación adecuada. Intentamos madurar a la fuerza y acoplarnos a un universo que no es el nuestro. Las creencias y los comportamientos resultantes pueden ser efectivos temporalmente para sobrevivir y sobrellevar las circunstancias que nos sobrepasan y a veces nos sobrecogen, pero en último término son estrategias erróneas y precipitadas para hacer frente a lo que se nos impone. Nos separamos de nuestra esencia, adoptamos patrones inconscientes que repetimos como autómatas y a menudo resultan mecanismos de autosabotaje que nos dañan a lo largo de los años.

Cuando estamos despiertos y presentes, los seres humanos somos capaces de aceptar la realidad tal como es, con serenidad. Esta apertura nos permite interactuar con el mundo de forma más efectiva y con mayor compasión. Cuando nos sentimos bien en nuestra piel, bien con nosotros mismos y a gusto con nuestros sentimientos, no hay necesidad alguna de lucha. Entonces nos relajamos y permitimos que las energías de la vida fluyan a través de nosotros, sin resistirnos y sin tratar de controlarlas. Cuando somos incapaces de hacerlo, surgen ciertas emociones que se suelen convertir en mecanismos de defensa arraigados en nuestro ego, y con el tiempo, en rasgos de nuestra personalidad. Según el trabajo de Oscar Ichazo y George I. Gurdjieff, algunas de estas

trampas son:

1. *Ira*. La ira como emoción no tiene por qué ser un problema; aparece de manera espontánea cuando alguien o algo amenazan nuestra integridad. Surge, dura unos instantes, y si no nos aferramos a ella, pasa. Pero cuando no somos capaces de estar presentes, nos frustramos y nos ofendemos. Con el tiempo, esa frustración se ancla en nosotros y nos volvemos personas resentidas con la vida, nos resistimos a la realidad, lo enjuiciamos todo, y tratamos siempre de controlar y hacer que todo sea perfecto según nuestros cánones.
2. *Orgullo*. Aparece cuando se pierde la humildad, y actúa como una compulsión de llamar la atención hacia uno mismo para ser admirado —por ser generoso, por mostrarse preocupado por los otros, etcétera—, para ser apreciado y así sentir que uno existe, sin darnos cuenta de que nuestra identidad no requiere el apoyo de la aprobación ajena; ni siquiera de la nuestra.
3. *Mentira*. Conlleva presentar imágenes de nosotros mismos hacia los otros y también hacia nosotros mismos como si fueran reales. Al necesitar fabricar algo para cubrir nuestra esencia, perdemos la verdad y la profundidad propias. Cuando no estamos en contacto con la auténtica experiencia de nosotros mismos, hemos de invertir energía en cultivar el disfraz, la vanidad, rasgos que tratan de parecer reales, atractivos, importantes y valiosos, y que estamos presentando hacia fuera, para así, de alguna forma, también creérnoslo.
4. *Envidia*. Surte como resultado de la pérdida de ecuanimidad, y se siente como si tuviéramos una carencia importante en nosotros. En lugar de investigar la fuente de nuestro malestar, en las garras de la envidia, nos enfocamos en compararnos con otros, creyendo que poseen cualidades que nosotros no tenemos, que de alguna manera están más vivos, tienen más suerte y están más completos. Y esta actitud nos hace pensar que estas condiciones son imposibles para nosotros, refuerza nuestro sentido de carencia interna y deficiencia, y nos deja a un palmo de una vida de sufrimiento y amargura.
5. *Avaricia*. Se suele manifestar como la mentalidad del coleccionista, que acumula más y más conocimiento y objetos, preparándose continuamente para lo que pudiera ocurrir, de tal manera que pase lo que pase, sienta la confianza de estar preparado. En cierto modo, la avaricia nos hace sentir como si el universo nos hubiera rechazado, por eso nos agarramos a los recursos que tenemos. La tacañería es la tendencia a aferrarnos a las experiencias y a la información, en un esfuerzo por construir conocimiento y poder, como si tuviéramos que prepararnos para una catástrofe futura.
6. *Miedo*. Es una emoción que aparece cuando nos sentimos con falta de apoyo y

de guía, incapaces de movernos hacia el futuro con confianza y seguridad. Está basado en un futuro imaginado que nos asusta, ya que no sabemos lo que ocurrirá. Nos hemos desconectado de nuestra verdadera naturaleza y poder, de la firmeza de estar anclados en el presente, de la fe profunda en que una fuerza interna aparecerá cuando la necesitemos.

7. *Gula*. En los planos psicológico y espiritual, la gula proviene de la creencia de que todas las cosas buenas y atractivas existen fuera de nosotros, y de que las necesitamos. Surge de un profundo sentimiento de vacío interno que el ego trata de suprimir creando un falso sentido de abundancia. Hemos perdido la fe en el universo y no confiamos en que nuestras necesidades serán cubiertas. Cuando estamos anclados en el momento actual, en contacto con la experiencia inmediata, estamos sobrios, con un sentido de gratitud y admiración por el milagro de la vida. Examinamos el mundo con todo detalle y experimentamos una satisfacción tranquila muy diferente a la vertiginosa y exagerada sensación de la gula.
8. *Lujuria*. No es necesariamente una lujuria sexual, sino más bien a la adicción a la intensidad. La necesidad del exceso, del control, de la lucha, de dominar el entorno en el que nos encontramos, de vengarnos por haber perdido algo, de sentirnos cortados de la fuente, heridos y arrojados fuera de un paraíso por un crimen que no hemos cometido. Volver al presente es regresar a la inocencia, a ser profundamente humanos, a la simplicidad del ser y a abrirnos a la maravilla de la existencia. Al hacerlo, nuestras respuestas son sinceras, directas y sentidas desde el corazón.
9. *Pereza*. Aunque se suele manifestar como vaguería y falta de energía, el significado más profundo tiene que ver con poner poco interés en el desarrollo de uno mismo. Es como si intentar mejorar supusiera demasiado esfuerzo y fuera preferible quedarse medio dormido, procrastinar y no erigirnos como personas independientes. La indolencia es un estilo de falta de atención que nos conduce a evitar el contacto profundo con nuestro interior, cubriéndolo con un falso sentido de seguridad en nuestra imaginación, adoptando filosofías que nos reconfortan y focalizándonos en idealizar a los otros. En un plano superficial, nos mostramos agradables, fáciles y adaptables. Pero más en profundidad, nos negamos al cambio y a abandonar a quienes creemos que somos, ahora que ya estamos cómodos. Vivir en el presente nos relaciona con la virtud de la acción, nos permite movernos en el dinamismo de la realidad, abandonando nuestra identidad conocida para remodelarnos y transformarnos.

Es obvio que las experiencias que se nos presentan nos afectan, a menudo de manera profunda; no obstante, cuando somos capaces de no dejarnos arrastrar por las reacciones

emocionales, nos podemos conectar de forma íntima con la verdad, abrazando la vida sin ser apisonados y pulverizados por cada emoción que sentimos.

Para avanzar en nuestro desarrollo, hemos de cultivar la profundidad y la calidad de nuestra presencia. Es decir, estar más despiertos y conscientes ante la danza de la vida. Por ello, la falta de presencia, la falta de consciencia de lo que uno está haciendo y sintiendo aquí y ahora, constituye la forma principal de quedarse atrapado en una creciente identificación con las imágenes y las estructuras que le gusta construir al ego. Y una vez que las incorporamos a nuestra personalidad, resulta mucho más complicado salir de su servidumbre y encontrar la libertad de nuestra verdadera naturaleza.

El culto a la acción

Uno de los problemas de la sociedad posmoderna actual es que estamos dejando de vivir la vida real porque estamos pegados a las pantallas, es como si viéramos todo a través de los medios de comunicación —la televisión, internet, las redes sociales, etcétera—, y en lugar de ocuparnos por experimentar el presente, lo viviéramos a través de las conexiones virtuales, con el correspondiente ruido de fondo que eso supone. Para poder ver las cosas con cierta perspectiva, hemos de tomar distancia; si no, perderemos la perspectiva de lo que es esencial y lo que es pasajero. El exceso de conexiones hacia fuera imposibilita la conexión interna.

Demasiada gente se ha acostumbrado a vivir con tanta tensión que no sabe relajarse, ni siquiera cuando se divierte o cuando descansa, lo cual resulta muy perjudicial para el cuerpo y para la mente. ¿Cómo se consigue liberar esa tensión interna? Además de realizar algún tipo de actividad física o deportiva, es fundamental equilibrarse dedicando un tiempo diario a la reflexión tranquila, a leer, a pacificarse, a involucrarse en nubes de silencio y a no encargarse de actividades no esenciales (tareas que se pueden delegar en otros, aunque no las realicen de un modo tan perfecto como tú), y aceptar que algunas cosas no se vayan a hacer de inmediato.

En esta sociedad de culto a la acción, la inmediatez y la productividad, muchos de nosotros corremos el riesgo de quedarnos atrapados en lo secundario disfrazado de urgencia. Llevamos a cabo tantas actividades que no deberíamos hacer sin darnos cuenta de que quizá no importa si las hacemos o no, y pasamos por alto lo verdaderamente sustancial, porque no tenemos tiempo ni espacio para ello.

A menudo, cuando sentimos que estamos muy ocupados, lo primero que empezamos a dejar por el camino son las actividades que nos recargan, pero que vemos como opcionales y secundarias. De esa manera, nos vamos quedando solo con lo que está relacionado con el trabajo y con aquellas tareas estresantes que nos van desgastando

paulatinamente, que nos nutren poco, y así vamos sintiéndonos cada vez más exhaustos.

Curiosamente, las personas que más descienden en esta espiral del agotamiento son las responsables y concienzudas, las más perfeccionistas, las más trabajadoras. El problema aparece cuando cada vez dejamos de lado más y más actividades de las que disfrutamos para encargarnos de las que vemos como «importantes», como el trabajo. Cuanto más vamos cayendo, más física, psíquica y emocionalmente agotados estamos y nos queda menos energía para reponernos, porque tampoco nos permitimos descansar de verdad y no nos concedemos el tiempo para hacerlo. Los *hobbies* y la vida social se ven como superfluos en medio de la vorágine de responsabilidades inmediatas que requiere nuestra atención y el exceso de temas pendientes de resolver. El problema es que lo que suele parecer como una solución temporal para liberar tiempo para trabajar, termina volviéndose en nuestra contra. Sin esas actividades que recargan, cada vez nos sentimos menos vitales, menos creativos y eficientes.

Con ese panorama tenemos menos energía y fuerza para lograr lo que nos proponemos, y dejamos de lado más actividades que nos dar vigor. De alguna manera, nos quedamos atrapados en un círculo vicioso del que ya no sabemos cómo salir. Hacia el exterior, mantenemos una fachada de personas ocupadas y trabajadores eficientes, pero hacia el interior podemos estar desmoronándonos bajo la presión.

No obstante, hasta que no admitimos que tenemos un problema no podremos buscar una salida. En muchas ocasiones, nos hace falta caer y tocar el suelo para dar un paso y hacer algo. Solo entonces el mindfulness puede darnos la mano para levantarnos y equilibrarnos. La armonía, desde luego, no radica en incluir más tareas en nuestras atareadas vidas, sino en realizar actividades que nos infundan alegría y energía, en llevar a cabo ciertos cambios saludables para nuestra manera de vivir y, en las áreas en las que no podamos hacerlo, cambiar nuestra perspectiva.

Cuidado con los teléfonos móviles

A estas alturas, muchos sabemos ya que el *multitasking* (hacer varias tareas al mismo tiempo) no es lo más adecuado, ya que disminuye nuestro rendimiento y nos hace falta tiempo para reenfocar cuando cambiamos de una tarea a otra. Por eso resulta útil poner ligeramente fuera de nuestro alcance el móvil o con la pantalla hacia abajo cuando queremos centrarnos en algo o mostrar a alguien que le estamos prestando atención. A menos que el teléfono esté totalmente silenciado o apagado, es probable que aun así nos distraiga, puesto que el zumbido reconocible de una nueva notificación no es tan inofensivo como parece. Aunque esto pueda sonar intuitivo, la mayoría de la gente no se da cuenta de lo beneficioso que es pasar de la vibración al silencio.

Una investigación de la Universidad de Florida ha confirmado que el sonido de los mensajes entrantes puede distraer, incluso cuando no los miramos. Simplemente, el hecho de recibir las alertas perjudica el rendimiento de las personas cuando están realizando tareas que requieren su atención.

Imaginemos que estamos conduciendo nuestro vehículo. Si sentimos la vibración de una llamada telefónica, empezamos a preguntarnos quién será la persona que llama o cuál será el mensaje. No solo nos perjudica, pues, hablar por teléfono (y por supuesto mandar mensajes) mientras conducimos, debido a que requiere un mayor esfuerzo mental e implicación de la memoria de trabajo, sino que ahora se reconoce que las notificaciones también podrían causar carga cognitiva, ya que tendemos a cuestionarnos la fuente del mensaje o su contenido, aunque esperemos a contestar.

En dicha universidad realizaron un experimento con más de doscientos estudiantes. Primero, les tuvieron un tiempo cumplimentando test de tareas cognitivas y de atención, durante los cuales los participantes tenían que mantener el foco de atención sin distraerse o pensar en otros temas para contestar de forma acertada durante diez minutos. Después de un descanso, de manera aleatoria, fueron divididos en tres grupos. Unos recibirían llamadas telefónicas mientras contestaban; otros, mensajes; y otros —que actuarían como grupo de control— nada. En cada sala había un investigador que anotaba si alguno contestaba a las llamadas o los mensajes mientras realizaba los test. Como el estudio se centraba en los que estaban recibiendo alertas, los que contestaban eran excluidos. A ninguno se le pidió que apagara o silenciara el móvil.

Al comparar los resultados obtenidos en la primera parte del experimento con los de la segunda, la probabilidad de cometer un error incrementó en un 28% en el grupo que recibió llamadas telefónicas. En el grupo que recibió mensajes de texto, se cometió un 23% más de errores que durante la primera mitad del experimento. Y el grupo que no recibió ninguna notificación incrementó sus errores un 7%, probablemente debidos a la fatiga normal por realizar tareas que requieren cierto esfuerzo.

Así que hemos de tener en cuenta que el mero hecho de tener el teléfono cerca puede distraernos y afectar negativamente al rendimiento de nuestro trabajo, y por lo que se sabe ahora, la distracción que conlleva la notificación podría ser incluso comparable a interactuar con el móvil. Lo que los investigadores creen es que el mecanismo que hay detrás de ese tipo de distracción se debe a que la mente empieza a divagar (aunque no se conteste ni se mire el mensaje), y eso afecta al rendimiento.

En cualquier caso, para evitar distracciones y llevar a cabo una tarea de la mejor forma posible, lo ideal es poner el teléfono en silencio o esconderlo para que no se puedan oír ni sentir las vibraciones, ni ver las notificaciones. Está comprobado ya que los teléfonos «inteligentes» destruyen nuestra productividad, que su sola presencia nos distrae y que las vibraciones «fantasma» también tienen consecuencias... Debemos ser

conscientes de que el zumbido habitual de nuestros dispositivos afecta nuestra capacidad de concentración en el trabajo. En nuestras manos está poner medios para impedirlo.

El mindfulness en la empresa

Las técnicas y el entrenamiento en mindfulness empezaron a introducirse seriamente en el mundo de las organizaciones solamente a partir de 2010 (aproximadamente), en firmas estadounidenses de envergadura, tales como General Mills (propietaria de los helados Häagen-Dazs, entre otros productos), la compañía de seguros Aetna o Google. Y desde entonces cada vez son más las organizaciones que están incorporando estos programas de una forma duradera y constante.

¿Por qué se está haciendo cada vez más popular la práctica del mindfulness en el ámbito empresarial? En primer lugar, a diferencia de hace diez años, ahora contamos con una gran cantidad de investigaciones que corroboran los beneficios de la práctica de la atención plena; estudio tras estudio, se va mostrando que las personas reducen su nivel de estrés, son más productivas, más felices y gozan de mejor salud.

La segunda razón puede ser que en la sociedad actual hay un movimiento de relajación de las costumbres sociales y una cierta apertura, de tal modo que actividades como el yoga y la meditación ya no son vistas como excentricidades o tabúes, como lo eran antes. Es algo que empieza a ser más popular, no solo en sitios tan innovadores como Silicon Valley, sino también en otros lugares del mundo occidental y hasta en Wall Street, donde empresas de la talla de Goldman Sachs y Bank of America han desarrollado sus propios programas.

Y, por último, el ritmo frenético de trabajo y de vida que llevamos, y el grado tan extremo de conexión debido al avance de las tecnologías, hace que la posibilidad de encontrar un antídoto sea muy bienvenida en esta cultura de la comunicación incesante.

Algunas personas en el mundo de los negocios me han confiado sus dudas sobre el peligro de implantar este tipo de programas en sus compañías, expresadas con preguntas como: «¿No crees que cuanto más practiquen el mindfulness los empleados, menos interés tendrán en ser competitivos, en las ganancias financieras y en otros imperativos comerciales que apuntalan el capitalismo y el crecimiento económico?», «¿Es realmente el mindfulness un instrumento neutral que se puede utilizar para cualquier fin, o está inextricablemente ligado a la eliminación del egoísmo, el cultivo de la compasión y el rechazo del materialismo?», «¿No se harán los ejecutivos demasiado blandos y empáticos?», «¿Seguirán focalizados en aumentar el rendimiento y los beneficios?» «¿Podrán despedir a empleados cuando deban hacerlo?».

Por otro lado, están los puristas que consideran que el hecho de llevar estas técnicas

a las empresas constituye un pecado imperdonable, porque la práctica de la meditación debería estar intrínsecamente unida al budismo, a la religión y a las raíces de las que proviene, persiguiendo solo la disolución del ego y mejorar la percepción del mundo.

En realidad, el mindfulness no incluye la renuncia a ganar dinero ni está a favor ni en contra del capitalismo. Lo fundamental de este método es ser capaz de estar en mayor sintonía con los pensamientos, las emociones y las sensaciones que estamos experimentando. Lo que sí es cierto es que en muchos casos puede ser un principio de cambio de conciencia, de tal manera que algunas personas se pueden sensibilizar y adquirir una mayor preocupación por cuestiones medioambientales o por las condiciones de los trabajadores de su empresa, por ejemplo.

La realidad con la que nos encontramos es que los trabajadores están deseando aprender técnicas que puedan aliviar los niveles de tensión, estrés y ansiedad que sufren. A la mayoría de las personas se nos ha enseñado que la vía para cualquier tipo de mejoría se sitúa en el exterior, en arreglar lo que no funciona, en adquirir lo que no tenemos y en modificar lo que nos disgusta. Pero nuestra dicha, éxito, satisfacción, fuerza, alegría, la capacidad de conexión y hasta nuestra eficacia como líderes provienen del interior. Todo empieza en nuestra mente.

Resulta curioso cómo estamos tan inmersos en la noción pasiva de que no podemos escapar del estrés de la vida moderna, que no nos damos cuenta de que el estrés no es algo que nos venga impuesto de fuera, sino que somos nosotros mismos los que nos lo imponemos. Enseñar a las personas a entrenar su mente, manejar su atención a voluntad y elegir sus respuestas en lugar de ser fruto de reacciones automáticas solo puede traer beneficios dentro y fuera del trabajo.

Como ejemplo, me gustaría citar el caso de la aseguradora norteamericana Aetna (una de las cien compañías más importantes en Estados Unidos en función de sus beneficios) y el artífice de su transformación, su consejero delegado, el señor Bertolini.

Cuando llevaba una carrera fulminante, pero aún no había llegado a lo más alto, Mark Bertolini sufrió un grave accidente esquiando, lo ingresaron en cuidados intensivos y un sacerdote le administró la extremaunción. Se fracturó cinco vértebras del cuello, y una maraña de nervios conectados al brazo izquierdo se separaron de la médula espinal. Se recuperó milagrosamente y fue capaz de salir del hospital después de doce días (aunque después ha pasado cuatro veces por quirófano). Menos de un mes después del accidente, hizo una presentación en una conferencia de inversores de su empresa, caminando con un bastón y con el brazo izquierdo en un aparato ortopédico.

Para controlar el dolor, siguió las órdenes del médico tomando una fuerte medicación durante un año, con insatisfactorios resultados. Fue entonces cuando buscó remedios alternativos, incluyendo el yoga, que empezó a practicar diariamente. Un tiempo más tarde, comenzó con la meditación. Gracias a ambas prácticas pudo sobreponerse al dolor

y encontrar la vitalidad necesaria para convertirse en el director ejecutivo de Aetna.

Fue entonces cuando decidió que las técnicas que tanto le habían ayudado a él quizá podrían aportar algo también a los empleados e incluso a sus millones de clientes. Así que decidió utilizar su compañía como laboratorio.

Cuando se lo propuso al director médico de la compañía, el plan fue acogido con escepticismo, hasta que le planteó que se evaluaran los niveles de estrés de los trabajadores mediante el seguimiento de las variaciones del ritmo cardíaco y los niveles de cortisol, medidas comunes de la ansiedad.

El experimento del señor Bertolini se inició con 239 empleados voluntarios. Un tercio practicó *viniyoga*, un tercio tomó clases de mindfulness, y el resto fue considerado grupo de control. Pasados tres meses, se comprobaron los datos, y los ejecutivos quedaron asombrados. Todos los empleados que siguieron las clases de yoga o de mindfulness reportaron una reducción significativa en la percepción de estrés y las dificultades para dormir. Además, comprobaron que las medidas físicas de la variabilidad del ritmo cardíaco y los niveles de cortisol también habían disminuido.

Cuando Mark Bertolini revisó el desempeño financiero de Aetna al final del año, se dio cuenta de algo sorprendente: los gastos médicos habían disminuido notablemente.

Hoy en día, más de trece mil trabajadores han participado en los programas (por cierto, siempre hay *overbooking*) y, además, comenzó a ofrecerlos a las empresas que contratan con Aetna su seguro de salud. También se ha comprobado que los participantes son más eficaces en el trabajo y obtienen un promedio de sesenta y dos minutos por semana de mejora en la productividad individual (lo que la compañía estima que equivale a tres mil dólares por empleado al año). La demanda de los programas sigue en aumento. Las acciones de la empresa se han triplicado desde que el señor Bertolini asumió el cargo de director ejecutivo en 2010, y recientemente alcanzaron un máximo histórico.

En enero de 2015, anunció que Aetna aumentaba el salario mínimo de doce a dieciséis dólares la hora, de tal modo que miles de personas en los servicios al cliente y en la administración de créditos laborales en todo el país recibirían dichos aumentos.

Para Bertolini, lo que empezó como un viaje de sanación personal terminó convirtiéndose en un proyecto serio y comprometido para mejorar la salud física, mental y espiritual de sus casi cincuenta mil empleados y millones de clientes.

El propio Bertolini afirma que sin su experiencia con el yoga y la meditación no se habría inspirado para actuar como lo hizo. En sus palabras: «Se me hizo cuestionar lo que hago y cómo me veo en el mundo, y eso me ha llevado a considerar mi influencia y cómo trato a las personas».

El mindfulness en el Ejército americano

Los datos con los que se cuenta indican que casi el 30% de los soldados estadounidenses sufren estrés, traumas y un dolor inimaginable tras su regreso de repetidos períodos de servicio en Afganistán e Irak. Desde hace algún tiempo, dentro de los tratamientos médicos y psicológicos, para tratar los trastornos debidos al estrés postraumático que sufren a su regreso, se incluye el mindfulness con excelentes resultados.

Además, en los últimos años se está utilizando un programa adaptado de mindfulness de una duración total de veinticuatro horas, para enseñárselo a cohortes de soldados durante un período de ocho semanas antes de su despliegue en zonas bélicas. Al parecer, el entrenamiento mental previo al despliegue puede amortiguar la degradación cognitiva en los soldados, y actuar, así, como una forma de «armadura mental» o profilaxis psicológica contra los factores de estrés a los que están sometidos.

Este entrenamiento que se está llevando a cabo en una parte del Ejército y la Marina estadounidenses ha recibido una gran atención de los medios de comunicación, que han ensalzado sus beneficios para la salud mental de los soldados. Sin embargo, creo que este entusiasmo ha logrado desviar la atención sobre la ética del empleo del mindfulness exclusivamente como entrenamiento mental para lograr «el rendimiento óptimo del guerrero», puesto que, siempre en mi humilde opinión, se ha puesto al servicio de dos guerras injustas y probablemente, incluso, improcedentes.

Aunque es cierto que este programa parece tener un potencial auténtico para prevenir el estrés postraumático, es un poco preocupante que las prácticas de atención plena se pongan al servicio de fines militares, y que casi nadie alce la voz para advertir de los peligros de dicha utilización.

Los militares son conscientes de que este tipo de entrenamiento funciona; si no, no destinarían más de cuatro millones de dólares a su implantación e investigación. Pero para ponerlo en perspectiva, el Ejército de Estados Unidos ha invertido también más de ciento veinticinco millones de dólares en programas de investigación sobre la resiliencia como parte de una controvertida iniciativa en la que estaba involucrado el famoso psicólogo Martin Seligman, de la Universidad de Pensilvania, quien recibió un contrato de treinta y un millones de dólares sin licitación para un programa de psicología positiva que tiene como fin tratar a un millón de soldados. En fin, los militares estadounidenses hoy en día están abiertos a poner en práctica nuevas técnicas e invertir importantes sumas de dinero en ello, siempre y cuando se demuestre su utilidad específica.

Es cierto que no hay nada nuevo en el hecho de que el budismo se haya utilizado históricamente como un instrumento al servicio del poder o de la militarización —si bien menos que otras religiones—, sobre todo cuando ha estado estrechamente unido al Estado. Es especialmente evidente en el caso del militarismo japonés zen, que lo despojó de sus raíces éticas durante la Segunda Guerra Mundial.

No conviene olvidar que el mindfulness, en sus orígenes y durante muchos siglos de tradición budista, va más allá de prestar atención al momento presente, ya que está ensamblado en un marco ético claro que incluye la prohibición del asesinato intencional de otros seres vivos. Tal restricción ética se puede encontrar a lo largo del camino budista, y parte de la recta acción, así como del compromiso con la no violencia y con el deseo de transmutar el odio en compasión, manteniendo la buena voluntad con todos los seres sensibles.

En resumen, el mindfulness se subordina fácilmente a fines militares cuando se ve como una técnica descontextualizada y éticamente neutral, debido a la obsesión con el rendimiento. Valgan como ejemplo las palabras de la señora Stanley, una de las artífices de estos programas para la preparación militar: «Aunque la atención no se perciba como la habilidad más importante de un soldado, para disparar un arma sí lo es. Por ello, durante la formación, los soldados aprenden cómo disparar el rifle M-16, prestando atención a su respiración y sincronizándola esta para activar el movimiento del dedo». Según sus declaraciones a la prensa, los responsables de estos programas de mindfulness en el Ejército lo consideran una forma de «reducir daños», ya que mejora la capacidad de memoria de trabajo, consigue que los soldados no reaccionen de forma exagerada ni generalicen, además de lograr una mejor regulación emocional. Y equivocadamente, creo yo, asumen que solo con ello se consigue automáticamente que sus decisiones sean más éticas.

Quizás en el mundo circunscrito a la ética militar, «la conservación de vidas de civiles» gracias a una mejor puntería a la hora de asesinar al enemigo designado se considere una práctica ejemplar. Pero, desde luego, resulta cuando menos contradictorio con la práctica budista en la que la toma de decisiones ética se basa en las intenciones de no dañar y de cultivar la compasión universal.

Recordemos que el Ejército de Estados Unidos es una entidad altamente organizada, de violencia institucionalizada y mala voluntad. Su disposición agresiva en el campo de batalla y su superioridad ofensiva constituyen sus fuerzas motrices y su razón de ser. Y como tal, desde la Segunda Guerra Mundial, los generales han estado persiguiendo la ventaja sobre el enemigo a través de técnicas psicológicas en el campo del entrenamiento militar. Este entrenamiento mental está bien establecido desde hace tiempo; los nuevos reclutas son sistemáticamente entrenados para matar, mutilar y herir a través de la desensibilización, el acondicionamiento operacional y los mecanismos de defensa de negación psicológica. En los últimos años se han financiado, de hecho, nuevas formas de entrenamiento mental para conseguir soldados más resilientes y, a la postre, invencibles. Por todo esto, supongo que no debería sorprendernos la militarización de la atención.

La posición general por defecto de los programas de mindfulness enseñados en el mundo ha sido que las dimensiones éticas de la atención son más implícitas que

explícitas, y quedan sencillamente integradas de alguna forma general y latente en ellos. En última instancia, todo depende de la responsabilidad de los individuos.

Sin embargo, no hay apoyo alguno en la filosofía budista que justifique el asesinato intencional de otro ser por razones civiles o militares, aunque se califique como enemigo. Ni siquiera el concepto de *guerra santa* o incluso el de *guerra justa* aparecen en la tradición budista, si bien no se puede negar la realidad inevitable de los conflictos humanos. No obstante, en lugar de enseñar a los soldados a manejar mejor su atención para que sean más resistentes en zonas de combate, Buda con frecuencia aconsejó a reyes y generales para que buscaran evitar la violencia y la guerra, invitando a los líderes a examinar la génesis de los conflictos humanos y a identificar las conductas útiles y necesarias para resolverlos.

Por tanto, no creo que se puedan borrar por completo las raíces del mindfulness ni las enseñanzas fundamentales de Buda que lo sustentan. Por eso deberíamos reflexionar sobre si sus adaptaciones militares están de acuerdo con el mínimo de conducta compasiva que en último término todos debemos cultivar. Esta meditación (aunque solo se tome como puro entrenamiento mental) no es moralmente neutra, y en ningún caso debería utilizarse como herramienta para dañar ni, por supuesto, matar a otros.

El «yo»

En las sociedades tradicionales, el individuo tiene un papel pequeño, pero importante, dentro de la comunidad, existe en función de los otros y como parte de algo mayor. En la sociedad occidental, al «yo» se lo entroniza como entidad, separada de la comunidad, libre y racional, y al hacerlo la cultura y el entorno son solo los medios a través de los cuales se puede llegar al logro de objetivos y a la autorrealización. En la sociedad moderna, el «yo» está caracterizado por un sentido de estabilidad y objetividad, como una entidad completa que forma la identidad y que puede ser medido, etiquetado y estudiado.

En la visión posmoderna, el «yo» no es más que una construcción en función de la experiencia y la cultura en la que se mueve. Es decir, algo que está en continua construcción mediante los valores, los principios y los objetivos que nos vamos marcando, y a través de los diferentes roles que vamos desempeñando (trabajador, hijo, amigo, padre, ciudadano, etcétera), pero sin que seamos ninguno de ellos, sino una especie de flujo que los integra, nada más.

En realidad, parece que el «yo» no es más que una ilusión elaborada. Bajo escrutinio, muchas creencias comúnmente aceptadas acerca de la individualidad comienzan a desmoronarse. Algunos pensadores afirman, incluso, que no existe tal cosa como el

«yo», ese ego que aparenta solidez y separación, una entidad que maneja nuestra vida. Al investigarlo y experimentarlo gracias a ciertas prácticas como la meditación, vemos que ese supuesto se desmorona. De alguna manera, la ola es inseparable del océano, el humano está interrelacionado con los demás congéneres y el resto de seres que habitan este planeta y el universo entero. No existimos sino en relación con otros.

Gran parte de lo que damos por sentado acerca de nuestra vida interior se crea a partir de la percepción visual de recuerdos a los que se añaden las emociones vividas, y es poco más que una construcción elaborada de la mente. El «yo» es una parte más de esta ilusión, característica fundamental de la experiencia humana, tan arraigada y útil que parece imposible desprenderse de ella. Esa identidad a menudo se entiende como un producto de la memoria a medida que tratamos de integrar en una narrativa coherente para nosotros las muchas experiencias de nuestra vida, incluyendo también las relaciones con los demás.

En la rutina diaria, lo que hacemos es fortalecer esa visión distorsionada de un «yo» sólido y aislado, un ente que proteger de los embistes ajenos y que subir a los altares para encontrar algo de seguridad en un mundo básicamente incierto y volátil. Por eso se necesitan prácticas paralelas que nos permitan vislumbrar a través de las rendijas de la conciencia qué hay detrás de ese espejismo tan bien erigido y en cuyo montaje hemos invertido tanto. Es la manera más prometedora para adentrarnos en lo que el escritor Jack Kerouac llamó memorablemente «la eternidad dorada».

El sentido de lo que llamamos «yo» parece definir nuestro punto de vista en cada momento, y también proporciona un ancla para las creencias sobre los otros y la interpretación de la realidad. Y, sin embargo, esta percepción, aunque podamos pensar que es imperturbable, se puede alterar e, incluso disolver, no a través de teorías o disertaciones racionales, sino exclusivamente a través de la experiencia meditativa. Es por ello que cualquier tipo de explicación o especulación filosófica es absolutamente inútil en este sentido.

Para muchas personas, la mera hipótesis de que el «yo» pueda disolverse resulta desconcertante en el contexto de la identidad personal, ya que estamos muy apegados a ella, pero cuando empezamos a comprender cuán mutable es la identidad, lo podemos contemplar como una promesa de libertad. Cuando soy capaz de percibir que no soy *mi* cuerpo, *mis* memorias, *mis* heridas, *mis* expectativas, *mis* planes, *mis* deseos, *mis* penas, *mis* emociones y ni siquiera *mi* conocimiento, puedo abrir una puerta a lo que hay más allá, a todo lo esencial que incluye las partes, pero no queda constreñido por ellas.

El mindfulness puede resultar un excelente método para percibir más allá de los juegos de la cotidianidad en los que estamos normalmente inmersos, pero sin tomarlo como una práctica compulsiva productiva más de superación, porque si no, seguimos arrastrados por las mismas tentaciones de aferramiento al «yo» con diferentes disfraces.

Hay que tomarlo más bien como el cultivo de un estado de presencia activa en la vida cotidiana.

La sabiduría última de la iluminación no consiste en lograr tener experiencias fugaces, sino en que esas vivencias puedan ir modificando nuestra perspectiva gracias a las nuevas percepciones, y de ese modo podamos ir descubriendo una forma de bienestar, compasión, luminosidad y amor inherente a la naturaleza de nuestra mente y de nuestro corazón.

La mayoría de las técnicas de meditación son, en esencia, formas elaboradas de mirar por la ventana con la esperanza de que si uno solo sigue mirando, poco a poco aparecerá la imagen de lo que existe detrás de esa ventana, la realidad de una forma más amplia, menos restrictiva, más límpida y con menos sesgos personales.

Hay que empezar el camino en el punto en el que cada uno se encuentre. La mayoría de la gente está demasiado distraída por sus propios pensamientos para poder siquiera imaginar la amplitud de la conciencia que hay detrás de esos pensamientos incesantes. Y aun en el caso poco probable de que lo vislumbren, es muy difícil que puedan entender su significado.

Comenzar por abrazar los contenidos de la conciencia en todo momento es una forma muy poderosa de entrenarse para responder de manera diferente ante la adversidad. Sin embargo, es importante distinguir entre la aceptación de sensaciones desagradables y emociones como estrategia — mientras mantenemos la esperanza encubierta en que van a desaparecer— y aceptarlos verdaderamente como apariciones transitorias en la conciencia. Solo este último gesto abre la puerta a la sabiduría y al cambio duradero. Podemos llegar a ser más sabios y más compasivos, y también vivir una vida más satisfactoria cuando dejamos de repetir nuestros comportamientos perjudiciales del pasado, ese es un excelente primer paso. La paradoja consiste en percatarnos de que podemos ser capaces de relajarnos, aceptar las cosas tal como son en el presente, y al mismo tiempo esforzarnos por cambiar y mejorar.

El «yo», por lo tanto, es un simple vehículo de aprendizaje para movernos en el mundo, y él mismo es el que nos permite traspasarlo y trascenderlo para darnos cuenta de que nada acaba ahí, de que la conciencia eterna y sempiterna es la única esencia que existe. Voltaire lo expresó magníficamente: «La meditación es la disolución de los pensamientos en la conciencia eterna o la conciencia pura sin objetivación, conociendo sin pensar, fundiendo la finitud en el infinito».

Odiarse, despreciarse y rechazarse

Estoy convencida de que no habría odio hacia otros si no existiera el odio hacia uno

mismo. Si todos nos sintiéramos bien en nuestra piel, no tendríamos el menor interés en malgastar nuestra escasa energía vital teniendo rencor hacia los demás ni atacando a nadie. El ansia de culpar a otros aparece solo cuando uno no se siente bien por dentro, y esto tiene su origen en no sentirse apreciado. A su vez, el odio hacia uno mismo es la base oculta de toda la violencia y mezquindad del mundo.

Puede que para algunos la expresión *odio hacia uno mismo* resulte demasiado fuerte y se reconozcan más en otras, como ser poco seguros, tener una autoestima volátil o la falta de confianza, pero ¿odiarse? Si dudas de ti mismo, te criticas o te juzgas, es un indicador de aversión, desprecio y rechazo hacia ti mismo tal como eres. También si te cuesta estar solo sin distracciones o pretendes mantenerte siempre ocupado para poner tu atención en algo fuera de ti mismo.

En última instancia, la dificultad que podamos tener en aceptarnos y amarnos tal como somos nos afecta mucho más que cualquier falta de aprecio o amor externo. Tanto si el desprecio o el rechazo hacia nosotros mismos es profundo como si es leve, nos afecta e influye en cómo experimentamos cada momento de nuestra vida. Influye en nuestros pensamientos, en las elecciones que tomamos, en las personas con las que escogemos relacionarnos y en los lazos que creamos. Y es algo mucho más extendido en nuestra sociedad de lo que podamos creer a primera vista, aunque nos deslumbremos bajo el brillo del éxito y las lentejuelas de la fama.

Este sentimiento de no ser adecuados o de no estar a la altura tiene su origen en las expectativas ajenas, generalmente en la infancia. Quizá fuimos tímidos de niños y nuestros padres hubieran querido un hijo más extrovertido. Acaso nuestro profesor premiaba a los que destacaban en matemáticas y a nosotros se nos daba bien el arte o el deporte. O bien teníamos unos gestos amanerados y fuimos acosados por ello. O éramos gorditos y los compañeros se reían de nosotros por ello. O teníamos pecas, o éramos más altos que la media, o más guapos, etcétera. Cualquier rasgo que no se adaptaba a la generalidad y que hizo de nosotros el blanco de burlas por ser o sentirnos diferentes a lo que los demás esperaban.

Hemos de recordar que esa sensación insidiosa de no ser lo suficientemente buenos no es más que un mero pensamiento, no una realidad. Y se desarrolla cuando nos tomamos de manera personal la falta de aprecio ajena. Como acabamos de ver, este patrón se establece cuando somos pequeños y nos preguntamos por qué nuestra madre se enfada con nosotros o por qué nuestro padre no nos hace ni caso. La conclusión del niño que no tiene capacidad para ver las cosas con perspectiva y carece de amplitud de miras es siempre la misma: «Debo ser malo, esa es la razón». Y eso conduce a la no aceptación de uno mismo, al rechazo de uno tal como es. «Si yo fuera diferente, seguro que me querrían más.» Así, se internaliza esta especie de vergüenza de no alcanzar los estándares que los demás esperan de nosotros, se ancla en nuestro cuerpo y en nuestra

mente, y olvidamos que nuestra naturaleza esencial es bella, completa y plena.

Negarnos quiénes somos en lo más profundo, bajo capas de vergüenza, humillación o indignidad, es paralizante y muy doloroso, por eso intentamos mantener esa autoimagen alejada de nuestros pensamientos y la enterramos en los abismos del inconsciente, donde dejamos de percibirla y donde ya no podemos gestionarla.

En los años que he trabajado como *coach* y terapeuta, he podido comprobar que una gran parte de los pensamientos de la gente gira alrededor de una preocupación principal: «¿Estoy a la altura?». Y la manera de comprobarlo queda ligada a la mirada ajena. «Si me aprecian, será porque realmente valgo» «Si consigo tener éxito, ser atractivo, fuerte, listo, entonces me puedo sentir bien conmigo mismo» «Si no me valoran, caigo a la fosa del destierro y me siento una porquería: fracasado, feo, insuficiente, débil... y entonces me odio y me rechazo.»

¿Por qué permitimos al crítico y al juez vivir dentro de nosotros a pesar de las dolorosas consecuencias? En la medida en la que creemos que no somos merecedores de amor, dejamos de considerar que el aprecio y el amor vendrán de manera fluida, natural y gratuita. Si en su lugar pensamos que tenemos que hacer algo para ganárnoslo, nos empujaremos para tratar de ser más exitosos, nos machacaremos para tener un cuerpo más en forma, nos flagelaremos cuando dejemos entrever algún tipo de debilidad, nos fustigaremos a través de las críticas para poder relucir más y más. Todo con un solo objetivo: probar que somos merecedores de ser queridos y apreciados por fin.

Lo curioso es que este rechazo y desprecio latente hacia uno mismo es el que enciende la violencia hacia otros. Intentamos proyectar nuestros sentimientos desagradables en otras personas como medio para sentirnos mejor, para descargar nuestro malestar. Esto se produce tanto en el ámbito público —cuando se llevan a cabo venganzas y guerras—, como en la mayoría de las relaciones humanas.

Por desgracia, uno de los defectos de la religión convencional es que a menudo es la portavoz del juez que culpa a la gente de sus pecados y de no ser merecedora desde el nacimiento. En lugar de castigar por las faltas, sería mucho más beneficioso para todos cultivar la compasión y enseñar cómo esos supuestos pecados tienen sus raíces en no reconocer que uno forma parte del amor universal en todo momento y en cualquier circunstancia.

Por ejemplo, la envidia surge por una falta de confianza en que uno es y va a ser amado; de alguna forma, queremos a otros más que a nosotros mismos. Igualmente, la arrogancia y el orgullo son intentos de sentirnos importantes y especiales, como compensación por la falta de autoestima. El egocentrismo busca que todo gire a nuestro alrededor para compensar un miedo subrepticio a no contar nada para los demás. Si nos sintiéramos amados, esto no estaría entre nuestras inquietudes.

La avaricia aparece por un sentido de hambre interno, la cesación de no tener

suficiente equivale a no ser suficiente. Esa pobreza interior que tratamos de redimir a través del consumir, poseer y acumular no llena jamás el vacío de sentirnos desvinculados del amor primordial que alimenta nuestra alma.

Todo esto se encuentra, asimismo, en los fundamentos que llevan a buscar el poder sobre otros. ¿Para qué dedicar una vida tan efímera como la nuestra persiguiendo la quimera de la dominación sobre otras personas? Esa ansia de poder es simplemente una forma de tratar de demostrar que se es alguien y de forzar a otros a que te teman, te honren y te veneren, aunque sea bajo la amenaza de la tortura o el asesinato. Si te puedo demostrar que soy alguien importante, sea dictador, director, conquistador, gobernante, etcétera, entonces estás obligado a admirarme y respetarme, y puede que de esa manera pueda, por fin, sentirme bien conmigo mismo.

Detrás de toda la maldad de este mundo, en sus raíces, no hay más que falta de amor, heridas de una infancia y juventud que nunca han sido curadas, desconexión del corazón, daños colaterales porque nuestra naturaleza profunda es tierna, cálida y amorosa.

En tanto en cuanto la humanidad no pueda reconocer la bondad básica que está en el centro de quienes realmente somos, seguirá teniendo comportamientos patológicos y autodestructivos. Necesitamos pararnos a contemplar el caos y la devastación que hemos creado en esta Tierra para comprometernos a un cambio. No ayuda contar con unos medios de comunicación que todo lo que nos muestran son imágenes de corrupción, envilecimiento e ignominia. ¿Cómo nos vamos a amar como humanidad si lo que vemos está teñido de oscuridad e inmoralidad?

La humanidad necesita una gran sanación, necesita saber que su naturaleza es bella, amable y generosa, y también comprender que hay esperanza y posibilidad de renacimiento y transformación. Pero para ello cada ser humano ha de realizar este proceso individualmente, y llevándolo a cabo cada uno de nosotros, contribuiremos al todo. Conectándonos con el amor universal, los lastres y las heridas se diluyen.

Cerrar el corazón es el origen de nuestro mal karma, lo que ha creado las sacudidas que se expanden alrededor de nuestro mundo. No obstante, esto puede cambiar en el momento que decidamos hacerlo. La cuestión sin respuesta aún es saber si lo haremos por las buenas o por las malas, sin sufrimiento adicional o con él. Es nuestra elección.

Tener compasión por uno mismo

En una entrevista que me hicieron recientemente, el periodista me dijo que había leído algún artículo mío sobre el mindfulness, pero quería saber si yo tenía días en los que me costaba llevar a cabo lo que predico. «¿Alguna vez te estresas o tienes ansiedad?»

Es una pregunta que algún participante en mis cursos me ha hecho también. Es como si el niño que hay dentro de nosotros inocentemente quisiera confirmar que otras personas (incluso aquellos que pensamos que ya lo tienen superado) se sienten como nosotros, que también tienen temores, momentos de dudas e inseguridad, y que en ocasiones, a pesar de sus esfuerzos, no reaccionan en la vida exactamente como creen que deberían hacer.

Mi respuesta fue simple: «Creo que viviendo en esta sociedad hay momentos en los que es muy difícil relajarse. Tenemos tanta presión y estrés que es fácil quedarse atrapado e, incluso, salirse del camino; es parte de lo que significa ser humano. Prefiero darme permiso para experimentar lo que me llega, y desde ahí utilizo las herramientas y el entrenamiento mental para aceptar y tratarme con compasión. Para mí esta es la clave: recordar que estamos expuestos a muchos retos, y que estos te afectan. Depende de nosotros qué hacemos después con las emociones naturales que surgen, qué clase de pensamientos alimentamos que son los que determinarán nuestros sentimientos. Yo trato de recordarme que soy humana y sensible, que las cosas me afectan, pero que el hecho de estar en el presente y acoger lo que llega sin lucha y con serenidad hace que me pueda reponer sin sufrimiento».

La práctica de la autocompasión es algo que leemos en libros, revistas o en algún blog, pero en medio de las tormentas de la vida diaria, encontrar el espacio para tener paciencia y tratarnos con cariño puede resultar una tarea complicada. Es como cuando vemos un mueble precioso en el catálogo de Ikea. Aparece perfecto y fácil de montar hasta que llegamos a casa y tratamos de acoplar las cuarenta y cinco partes diferentes, y las instrucciones se asemejan a un algoritmo de cálculo imposible de descifrar. La compasión hacia uno mismo es más complicada de lo que parece, aunque estemos de acuerdo en cuán necesaria es.

Del mismo modo, sentir compasión resulta una meta imposible en ciertas situaciones: cuando nos encontramos en una reunión con grandes conflictos y personas extremas o agresivas, cuando nos enzarzamos en una seria discusión con alguien a quien apreciamos, cuando nos metemos en un atasco hacia una cita después del cansancio de una jornada laboral o cuando llegamos a casa exhaustos y hartos y nuestro hijo nos espera con alguna travesura. La idea de sentir amor, paz o alegría en momentos así se nos hace poco realista, y decirnos que deberíamos sentirlo cuando estamos experimentando emociones en el otro lado del espectro añade más presión todavía. Es el estrés de querer sentir empatía, compasión y tranquilidad cuando somos incapaces.

Creo que en esos instantes merece la pena que nos ofrezcamos una posibilidad alternativa, una perspectiva diferente para no forzar la compasión como objetivo final hacia el exterior, sino contemplar las frustraciones diarias como oportunidades para integrarla como parte de nuestra ruta, tratándonos con cariño y aprecio, aun cuando no

podemos sentirlo hacia los demás. La verdadera compasión siempre nos incluye a nosotros, incluso cuando nos cueste sentir aprecio y afecto hacia otros, hacia el mundo.

Para ayudar a otros hay que amarlos primero. Para desarrollarnos nosotros mismos hemos de aceptarnos primero tal como somos, con nuestras caídas, tropezones y debilidades. La autocompasión es muy relevante y útil también cuando nos enfrentamos a situaciones complicadas cuya resolución queda fuera de nuestro control. Para ello se requiere una cierta amabilidad hacia uno mismo: apoyarnos cuando percibimos nuestras flaquezas personales en lugar de ser duramente críticos. Comporta relacionarnos con nuestros errores y fallos con tolerancia y comprensión, reconociendo que la perfección es imposible. La compasión con uno mismo se refleja en diálogos internos benevolentes y alentadores más que crueles y despreciativos. En lugar de reñirnos por no estar a la altura, nos ofrecemos calidez y aceptación incondicional.

Como decíamos, la compasión con uno mismo nos hace más compasivos con los demás. Gracias a tomar esta actitud, nuestra visión se amplía y se vuelve más inclusiva, reconociendo que los retos de la vida y los fracasos personales forman parte de ser humanos. La compasión con uno mismo nos conecta más sin sentirnos solos en las situaciones dolorosas. Y nos lleva un paso más allá: contribuye a poner nuestras circunstancias en perspectiva. Quizá nos encontremos en una determinada tesitura que nos pareciera el fin del mundo, como podría ser un despido laboral. Al considerar que otras personas han de dejar atrás sus hogares, todo lo que poseen, sus raíces y sus personas queridas porque han de escapar de una guerra, nuestra encrucijada no resulta tan terrible. Recordar que todos los humanos pasamos por vicisitudes y dramas nos permite sentirnos menos aislados y admitir que hay muchas personas a las que les toca pasar por situaciones muchísimo más crueles.

¿Por qué el mindfulness es un componente esencial de la compasión con uno mismo? Principalmente porque resulta primordial, reconocer tus propias dificultades, e incluso sufrimiento para poderte ofrecer compasión. Aunque en principio parezca de sentido común, lo cierto es que muchas personas no perciben cuánto dolor sienten porque no se lo permiten, especialmente cuando ese dolor aparece por su autocrítica despiadada. En ocasiones se debe a la obsesión por solucionar un problema sin percibir cuánto les está afectando.

Si bien la tendencia a suprimir o ignorar el dolor es algo muy humano, mantener la evasión como mecanismo de superación de las emociones negativas a menudo lleva a estrategias disfuncionales y al final nada efectivas como pueden ser las adicciones de todo tipo o retirarse del contacto social. El mindfulness contrarresta la tendencia a soslayar emociones y pensamientos incómodos o intensos, permitiéndonos abrirnos a la verdad de nuestras experiencias, aun cuando sean desagradables.

Convendría aclarar un punto. La compasión con uno mismo disminuye el

estrangulamiento de la negatividad, pero no significa que vayamos a tratar de deshacernos de las emociones negativas. Es evidente que esta postura puede ir en contra de la cultura convencional que sugiere que debemos pensar siempre en positivo. El problema surge cuando intentar suprimir emociones y pensamientos no deseados los conduce directamente al inconsciente, y desde ahí nos dificultan la vida de formas insidiosas e inconscientes.

La autocompasión implica ser tocado y abierto por el propio dolor, y a veces, incluso, por el sufrimiento, en lugar de evitarlo por todos los medios y tratar de desconectar para no sentirlo, lo que genera el deseo de aliviar el propio sufrimiento y pesar, y busca sanarlo a través de la amabilidad y el cariño hacia uno mismo. Esto se lleva a cabo desde la comprensión sin juicios ni críticas hacia lo que uno siente, sin creer que no se es lo suficientemente fuerte ni se está preparado, sin fustigarse por las supuestas debilidades, sin pensar que uno no está a la altura ni llega al estándar que preferiríamos. Porque simplemente contemplamos la propia experiencia dentro de un marco mucho más amplio, dentro de las vivencias comunes a todos los seres humanos, y desde ahí es imposible no abrazar la idiosincrasia, las peculiaridades y las sutilidades que significa para todos estar encarnados en esta Tierra.

Para terminar, me gustaría explicar algo que demasiado a menudo se confunde en nuestra sociedad: la compasión por uno mismo no es lo mismo que la autoestima. La autoestima se refiere al grado en el que nos evaluamos positivamente, y a menudo está basado en la comparación con otros. En nuestra cultura tener autoestima equivale a destacar, a ser especial, a estar por encima de la media. No obstante, pueden aparecer problemas potenciales en cuanto a la forma de conseguir esa autoestima. Las investigaciones demuestran que la gente puede tener comportamientos disfuncionales para obtener ese sentido de ser merecedora, como rebajar a otros o inflar su ego para poder sentirse mejor consigo misma. Además, la autoestima está muy relacionada con la percepción de competencia en diferentes aspectos vitales, lo que indica que puede ser inestable, fluctuando arriba y abajo según nuestros últimos éxitos o fracasos.

Por el contrario, la autocompasión no está basada en juicios positivos o evaluaciones, es más bien una forma positiva y sana de relacionarnos con nosotros mismos. Las personas sienten autocompasión porque son seres humanos, no porque se sitúen por encima de los demás, con lo cual el énfasis está en la interconexión, no en la separación. La compasión por uno mismo ofrece más estabilidad emocional que la autoestima, porque permanece subyacente tanto cuando las cosas van bien como cuando se tuercen. Además, está asociada con menor ansiedad e incomodidad que la autoestima a la hora de considerar debilidades personales. Por otro lado, la autoestima en muchas ocasiones presenta una superposición con el narcisismo. Por lo tanto, podríamos decir que la autocompasión contiene muchos de los beneficios de la autoestima y muy pocos de sus

inconvenientes.

Curiosamente, como afirmaba Krishnamurti, «si comienzas a entender lo que eres (y, con toda humildad, yo añadiría, “y te aceptas tal como eres”), entonces quien eres sufre una transformación».

Aceptación radical

Tanto las personas religiosas como las ateas encuentran la paz en el mismo punto: la aceptación de lo que ocurre en cada instante, sin lucha y sin aferramiento; aceptar lo que es. Generalmente, cada uno tiene opiniones diversas sobre lo que acontece: lo juzga, lo critica, lo etiqueta, lo generaliza, lo minimiza, lo tercia, etcétera. De tal manera que terminamos viviendo en nuestro mundo particular prefabricado, no en el mundo tal como es.

De alguna manera, la clave se encuentra en renunciar al rechazo y a la negación de lo que nos disgusta cuando los hechos nos parecen intolerables, molestos e incómodos. En psicología se llama «represión y disociación». Es decir, lo empujamos lo antes posible al inconsciente e intentamos separarnos de ello para protegernos.

La negación es una forma de mentira. Aunque pueda ser sincero en la superficie, puedo ser muy diferente en la profundidad. ¿Cómo? Puedo ser sincero y honesto en las cosas del día a día, y engañarme y negar ciertas verdades externas poco placenteras o bien internas: ciertos deseos, algunos odios, determinados miedos, cierta rabia, muchas frustraciones, etcétera.

Bastante gente piensa que la aceptación nos conduce a la pasividad, a la apatía, a la indiferencia y a crear un mundo de inútiles. Muchos occidentales opinan que eso es lo que se practica en algunos países del tercer mundo y lo que les lleva a un estado de resignación y fatalismo colectivo. En Occidente se persigue la acción incesante (aunque no vaya en ninguna dirección) y se enaltece la rebelión y la lucha contra lo indeseable. «Si aceptamos que los enfermos se enfermen, entonces no los tratamos de curar... Si acepto que me hayan despedido, entonces mi familia no puede pagar las facturas...» Aceptar no tiene nada que ver con la resignación, con el conformismo ni la sumisión. Aceptar es reconocer lo que es. Punto. No significa que no haya que poner límites o buscar soluciones, implica simplemente permanecer en el presente tal como es, sin empeñarnos en que sea diferente. Los límites y las soluciones tienen que ver con el futuro, no con el instante inmediato.

Pongamos un ejemplo. Estoy en casa y huelo a humo. Voy a la cocina y veo que había dejado la lumbre encendida y hay llamas allí. La aceptación no consiste en permitir que el fuego se extienda y devore mi casa entera porque no voy a hacer nada, y que

termine arrasado todo el edificio, sino en abandonar la idea de que lo que está pasando es inaceptable e injusto, y a partir de ahí buscar los medios para poner límites y buscar soluciones lo antes posible. Es hacerlo desde la calma total, sin pensar que las cosas deberían haber sido distintas o siquiera que podrían serlo, porque es esta manera de pensar la que realmente nos perjudica y nos agota.

No nos confundamos: la aceptación no nos impide actuar. Por eso no debemos enmarañarnos en la falacia de pensar que si aceptamos, nos hundimos y perdemos. ¿Cómo voy a aceptar tal hecho horrible que se ha producido? ¿Cómo voy a tener que aceptar haber sido traicionado, violentado, insultado y menospreciado? Hay cosas más difíciles de aceptar que otras, sin duda. Pero no se puede alcanzar paz ni libertad sin someterse a la verdad, la verdad de lo que está ocurriendo o ha ocurrido.

Hemos de aprender a vivir en el mundo real, no en el de lo que debería ser, lo que me gustaría que fuera o lo que no debería producirse. Sobreimponer nuestras expectativas y proyecciones nos conduce irremediabilmente al sufrimiento y al desencuentro.

Es primordial reconocer que nuestro acuerdo y adhesión a lo que está ocurriendo ha de ser total. Recuerdo una ocasión en la que recibí una noticia muy dura. Me acuerdo de cómo sentí una especie de puñetazo en el estómago cuando me fue transmitida. En ese momento tan delicado las emociones podían haber salido disparadas y mis pensamientos corriendo desbocados detrás de ellas, causándome gran sufrimiento. En el instante rememoré las palabras de uno de mis maestros: «Todo es perfecto aun cuando menos lo parece, sobre todo cuando menos lo parece». Me las repetí varias veces como un mantra para poderme abrir completamente y sin reticencias a lo que estaba pasando, aceptándolo de corazón. Y esa actitud verdaderamente consiguió que pudiera atravesar aquel trance doloroso sin rastro de sufrimiento.

Si nos observamos, nos podemos dar cuenta de cómo nos pasamos el día *sacándole punta a todo*, juzgando hechos y personas porque no nos gustan su comportamiento, su actitud o sus palabras. No estamos de acuerdo con lo que hacen, con cómo visten ni con sus opiniones. No estamos de acuerdo con la decoración del restaurante, ni con los horarios de la consulta ni con dónde está situado el aparcamiento. Y eso significa que nunca estamos presentes, sino en nuestra cabeza, criticando lo que no nos parece adecuado. Y cada vez que lo hacemos desconectamos de la realidad. No estamos en el mundo tal como es. Y lo grave es que ni lo percibimos.

Cuando no estamos de acuerdo con lo que ocurre, como decía, desconectamos de la realidad y partimos a nuestra burbuja y ya no vemos las cosas con nitidez y objetividad. Sin una enorme vigilancia, nos quedamos en la visión emocional del mundo, no en la real, nos quedamos a merced de los vientos externos, nos identificamos con nuestros propios juicios y perdemos el contacto con la esencia.

Decirle sí a la vida trae como consecuencia la desaparición del ruido mental que tantas interferencias nos produce. Decirle sí a este instante representa la apertura completa —sin peros— a nuestras verdaderas emociones y sensaciones, y a aquello que nos llega, sin miedo al sufrimiento, sin miedo a caernos y no poder levantarnos, sin miedo a ser débiles.

En el fondo de todo posible sufrimiento podemos reencontrarnos con nuestra esencia inalterable e inmutable que es la conciencia absoluta, y solo podemos experimentarlo cuando no tratamos de evitar lo que nos asusta y comprobamos cómo podemos traspasarlo sin tranquilizantes, sin mentiras, sin huidas, sin ceguera, sin represión y sin rechazo. Cuando somos capaces de aceptar de esta forma, nuestra vulnerabilidad se convierte en fortaleza porque la realidad desnuda no nos desequilibra ni necesitamos protegernos de ella. Miramos las situaciones con neutralidad y objetividad —es lo que es— y ponemos nuestra energía en temas más constructivos en lugar de pelearnos con la realidad. Batalla que, por cierto, tenemos perdida de antemano.

Aprobar lo que es, tal como es, en lugar de buscar esa tranquilidad que se nos escapa sin remedio porque la corriente de la vida nos empuja incesantemente, es lo que nos sitúa en la serenidad. Es imposible encontrar paz fuera si por dentro estamos en una guerra ininterrumpida.

Ha llegado el momento de reconciliarnos con el mundo de una vez por todas, sabiendo que esto no excluye en absoluto la acción. Entro en una tienda a cambiar un artículo y está llena. De inmediato apruebo la situación. Estoy completamente de acuerdo con dicha situación. Y a continuación escojo la acción más adecuada: puedo armarme de paciencia y esperar en la larga cola o puedo decidir volver otro día. Pero lo importante es que primero consiento la situación y no entro en conflicto. Es sencillo, pero apenas lo llevamos a cabo.

¿Por qué? La aceptación de las circunstancias materiales es más fácil que aceptar los comportamientos de otros. Si como me pasó a mí ayer, subo la persiana con fuerza y me quedo con la cinta en la mano, es lo que hay. Llamo a los que me la instalaron y no aparecen. Averiguo en internet si alguien en la zona arregla persianas. Busco una solución sin enfadarme. Sin embargo, resulta más complicado aceptar a los demás tal como son. Las personas no se aceptan, y esto nos roba la armonía y nos lleva a conflictos internos y externos. Nos cuesta aceptar la personalidad de la pareja, la idiosincrasia de nuestros hijos, a nuestros compañeros quisquillosos, al equipo que nunca hace bien su trabajo, a nuestro jefe porque nos parece siempre injusto y demasiado exigente, al conductor de autobús que no da ni los buenos días, etcétera. Es mucho más fácil aceptar que hoy llueve a mares y se mojará la ropa que dejé tendida en la terraza que aceptar que mi hermano haya decidido no dirigirme la palabra por un comentario que hice y no le gustó en la última comida familiar.

Como tantas directrices en el desarrollo personal y espiritual, esto se puede comprender en el plano intelectual, pero si no se practica y ejercita continuamente, de poco sirve.

Es importante sentarse a meditar cada día para ir llevando a cabo esos esfuerzos de consciencia en la buena dirección, sabiendo que luego hay que ejercitar la aceptación sin mercadeo en lo cotidiano. Al principio es cierto que resulta un esfuerzo, pero con el tiempo se convierte en una tendencia espontánea. Es decir, la espontaneidad que surge de ofrecer la respuesta apropiada a cada situación de manera fácil, fluida e inmediata.

La condición humana

Ser persona significa poder vivir todo el espectro de emociones y experiencias psicológicas que se nos presentan a lo largo de la vida: alegría y placeres, y también tristeza y desilusiones, y no existe ninguna vía de escape de esta verdad existencial. La condición humana conlleva poder sentir gran felicidad, y también dolor inconmensurable, pasar por miedos, saber lo que es pena de la soledad o vivir la tristeza de la pérdida de un ser querido. Todo esto proviene de la ternura del corazón, y para conocer el lado más brillante hay que abrirse a las oscuridades. No obstante, los humanos no solo huimos de las partes menos agradables, sino que nos han enseñado que debemos huir de ellas a toda costa.

Los seres humanos hemos aprendido a categorizar y juzgar emociones y pensamientos, tal como hacemos con cada situación y persona con la que nos encontramos. La experiencia interna es, pues, alineada en dos columnas, lo bueno y lo malo: lo bueno es lo que tenemos que perseguir, y lo malo, aquello de lo que debemos escapar y, a ser posible, eliminar. Nuestra obsesión se centra en perseguir lo etiquetado como bueno, lo cual implica dejar de lado la propia experiencia de ser.

Sin embargo, son esas mismas condiciones las que nos fortalecen, nos permiten desarrollar la resiliencia, la habilidad de la perseverancia, acrecentar nuestra profundidad en medio de las dificultades y las penas, y llevarlo a cabo con compasión y presencia. En medio de gran dolor, miedo o tristeza, cuando nos sentimos vulnerables y tiernos, esos son los momentos en los que nos tenemos que abrir a la experiencia en lugar de tratar de escapar de ella. En esos precisos instantes necesitamos más aceptación, necesitamos más amor. Mantener la capacidad de amar significa mantenerse completamente en el presente, con uno mismo y con los demás, también cuando las condiciones se tornan difíciles.

Aunque es cierto que el objetivo último de todos los seres humanos es la felicidad, no hay que confundirla con el placer ni con el éxtasis, como se hace a menudo. La felicidad

está compuesta de serenidad, gratitud, generosidad, equilibrio interno, alegría de vivir, altruismo, presencia y, cómo no, a veces podemos atravesar momentos de tristeza o dolor sin tener por qué perder ese sentimiento perdurable de dicha.

Probablemente para que esto sea posible tenemos que mantenernos alineados con el amor. Más allá de perseguir con obcecación sentimos eufóricos y entusiastas continuamente (algo que suele ser una impostura y fuera de la autenticidad que buscamos gracias al mindfulness), procuramos mantener una actitud amorosa que incluye tomar consciencia de nuestros estados, escucharnos con profundidad y escuchar a los demás realizando una conexión más allá del mero entendimiento verbal.

Y tener esa actitud amorosa incluso cuando estamos incómodos, cuando sentimos vergüenza y cuando nos sentimos humillados, desilusionados o atropellados. ¿Cómo podemos permanecer abiertos y presentes en la oscuridad y en la confusión? Primero, comprendiendo que la vida conlleva unas dosis de dolor, que es algo inherente al ser humano y no podemos aniquilarlo y eliminarlo sin hacer desaparecer también la luminosidad de nuestra experiencia. Todo está interrelacionado y son aspectos complementarios de la realidad. Cuando respondemos al dolor con consciencia, no tiene por qué acarrear sufrimiento. Solo aparece con la resistencia y con la lucha interna. Solo surge cuando nuestros filtros y creencias nos impiden ver el mundo con objetividad y nos aferrarnos a cómo nos gustaría que fuera. Y, en segundo lugar, practicando el desapego. Todo pasa, todo cambia, todo desaparece en algún momento. Apegarse a lo placentero desemboca en sufrimiento. Batirse contra lo desagradable y fastidioso es un uso inútil de nuestra limitada energía y tiempo. Permitirse estar presentes a las duras y a las maduras, en el gozo y en el temor, es lo que nos hace fuertes, grandes y verdaderamente humanos.

Además, a través de la toma de consciencia de nuestros apegos percibimos cómo tratamos de controlarnos a nosotros mismos y a los demás. Observándonos podemos darnos cuenta de si ese comportamiento nos beneficia o termina perjudicándonos, si nos relaja o nos tensiona, si nos facilita las relaciones o las dificulta, si nos colma o alimenta las inquietudes, si acrecienta la paz interior o nos estresa.

Podemos hacernos conscientes de las experiencias de dolor y miedo a través de la observación desapasionada. Reconociendo las dinámicas de nuestra propia mente, contemplando las emociones sin juicio, podemos conseguir que no nos lleven irremediamente a reacciones destructivas, automáticas y reaccionarias.

Solo cultivando este estado en primer lugar podemos llegar a superar la ilusión de la separación, podemos no solo concebir teóricamente, sino empezar a integrar la verdad de que todos estamos interrelacionados, y por lo tanto no puedo hacerte daño sin dañarme a mí también. No hay nada de lo que escapar. No hay enemigos contra los que luchar. No hay emociones que suprimir. No hay colectivos a los que excluir. Todos somos UNO.

La liberación de todas las tensiones

La trascendencia, la eternidad, el infinito que se alcanza en el estado de budeidad o liberación aparece cuando podemos soltar completamente todas las tensiones físicas, emocionales y psicológicas. Pero eso solo aparece al abandonar los deseos inacabables del ego y el rechazo sin fin de lo que no nos place. Curiosamente, cuando la gente escucha esto no le gusta nada, porque la existencia ordinaria (y más en la sociedad occidental) está construida sobre la base de innumerables deseos que intentamos saciar para, por fin, alcanzar un cierto grado de serenidad. No importa cuánto logremos o poseamos, la sensación de satisfacción es efímera y nunca es suficiente. El ego siempre ansía más.

Por eso hay que trabajar el ego. Diferentes corrientes orientales hablan de la necesidad de destruir el ego. Algunas personas en el camino espiritual creen que hay que someterlo a la fuerza, frustrarlo, mutilarlo si hace falta. No opino que ese sea el procedimiento más adecuado.

Si el ego está herido por las experiencias de la infancia o de la adolescencia, primero hay que curarlo, o se utilizará la espiritualidad como compensación y eso solo desencadenará que el ego se infle. Todo comienza por el amor a uno mismo, no por la destrucción de uno mismo. Desde esa autocompasión se puede ir disolviendo, borrando, madurando, transformando, y es así como se puede superar y transmutar.

En realidad, estoy convencida de que la perspectiva ideal es otra: el ego ha de crecer de alguna manera para hacerse más extenso, más amplio y más comprensivo; para abrazar dentro a todos los seres vivos, a la humanidad, a la Madre Tierra, al universo entero, y eso nos incluye a nosotros también.

Es una lástima que en esta sociedad no tengamos muchos ejemplos de personas que han conseguido esta proeza: personas sin sed de reconocimiento, sin hambre de dinero, sin necesidades encubiertas y maniobras manipuladoras... que hayan alcanzado una paz interior más allá de los retos y los atropellos de la vida y de sus semejantes. Personas colmadas, realizadas, plenamente desarrolladas, sabias y transformadas por una senda espiritual integrada profundamente en su ser. A lo largo de tantos años de búsqueda, he tenido la fortuna de conocer a algunas personas así, y eso me ha infundido la esperanza de que se puede alcanzar en esta vida, y ha reforzado también mi motivación para seguir un camino solitario y difícil, plagado de retos, pero ilusionada porque con los ejemplos de estos lamas y maestros espirituales he comprobado que es posible y merece la pena.

Pero, sin este tipo de modelos en nuestra cultura contemporánea, ¿a quién se quiere parecer la gente? A fulanito, el futbolista famoso y millonario; a menganita, protagonista

de un *reality show*; al presidente de esta empresa, a la actriz que sale en todos los eventos, a la cantante que publicita tal crema, al empresario que hace una fortuna de la nada... ¿Cómo vamos a cambiar el mundo si no estamos dispuestos a cambiarnos a nosotros mismos? ¿Cómo vamos a conseguir una sociedad menos materialista y más compasiva con los más desprotegidos si seguimos alimentando el ego que solo quiere más de todo? ¿Cómo vamos a dejar una Tierra en la que puedan vivir saludablemente nuestros descendientes cuando apreciamos más el tener y el parecer que el ser? ¿Qué valores estamos transmitiendo a nuestros hijos con nuestras propias elecciones?

Claro que no es fácil el camino de la transformación interior. Conseguir realizar todos los deseos, los caprichos y los infantilismos del ego no forma parte de este camino. Hace falta valor, renunciaciones, constancia y perseverancia incansable para atravesar las diferentes etapas sin abandonar y mantener una motivación intacta, a pesar de las dificultades y tentaciones. Todo tiene un precio, pero el valor de este camino es, sin duda, inconmensurable.

Hemos de entender que nuestro ego no está unificado como tendemos a creer. En nuestro interior no existe una voluntad única y clara, sino que convive todo un parlamento, como indica la maestra y experta en budismo Alexandra David-Néel. Es cambiante, exactamente igual que ocurre en una asamblea. La mayoría suele decidir, pero también toma la palabra un miembro de la oposición para abrir un enfrentamiento, hay discursos que revuelven a todos, hay proyectos que comienzan aunque al hacerlo con una oposición pendiente no llegan a término... En nuestra mente hay muchos actos que se llevan a cabo de forma inconsciente, aun cuando van en contra de nuestras intenciones conscientes y en ocasiones nos sabotean incluso y nos perjudican.

Cuando la oposición está de acuerdo con la mayoría, o al menos se pliega a sus decisiones, el parlamento fluye. Cuando tomamos la decisión de ir al gimnasio porque nos permite estar más en forma, pero no conseguimos llevarlo a cabo regularmente a pesar de todo, hay una parte de nosotros que en el fondo no apoya a la mayoría. Llegamos al punto en el que vamos a dejar de fumar, pero somos incapaces de mantener esta resolución porque hay emociones que se satisfacen a través de este vicio. Lo cierto es que hay una parte nuestra que es el presidente de la asamblea, que tiene la capacidad de tomar la palabra cuando quiere para dar todo tipo de explicaciones falsas y adulteradas con el fin de que olvidemos a los demás parlamentarios, y nos convence de que habla en representación de la totalidad.

Muchas de estas fuerzas actúan en la clandestinidad, como ocurre dentro de un país en el que hay fuerzas políticas ilegales no representadas en el Parlamento porque se les ha negado la entrada y, sin embargo, se reúnen a escondidas, apoyan piquetes de forma

encubierta y ponen bombas por sorpresa. Esa sería la parte que hemos reprimido, censurado, rechazado, y desde lo más profundo del inconsciente lleva a cabo sus obras, empujándonos a hacer acciones de forma secreta, disfrazándose y adoptando máscaras de todo tipo, engañándonos y mintiendo, boicoteando acciones que la parte consciente al mando ha determinado.

Este sería el inconsciente que Freud y Jung descubrieron y exploraron, donde se almacenan las situaciones y las emociones no reconocidas ni aceptadas. El que acumula deseos precisos que buscan compensación y salida. Aquí entraría el ejemplo que el propio Freud ponía del director de empresa que brinda a la salud del ascenso de otro director y en lugar de decir: «Brindo por el éxito de nuestro director», se le escapa: «Brindo por la muerte de nuestro director». La realidad de su deseo secreto sale a la luz involuntariamente. A poco que miremos a nuestro alrededor y en nosotros mismos veremos miles de ejemplos.

Dicho esto, a mi entender también existe en las profundidades del océano de nuestro inconsciente un objetivo absoluto e insaciable, más allá de los deseos relativos y acotados, y es el de liberarse de todas las limitaciones, los condicionamientos, las dualidades para integrarse en la plenitud, el nirvana, la Unidad, la Fuente. No suele ser una meta consciente para la gran mayoría de los humanos, pero no significa que no esté presente. Es el impulso vital más puro con el que todos nacemos y que siempre estará dentro, por muy escondido que quede en lo invisible y recóndito de nuestra mente y nuestro corazón. En ocasiones esta fuerza nos guía hacia situaciones aparentemente contradictorias con nuestro bienestar, sobre todo si solo tenemos en cuenta nuestra parte más terrenal y materialista. Por ejemplo, una persona que por mucho que la aprietan en el trabajo no termina de involucrarse y al final la despiden. Conscientemente necesita ese trabajo y ese sueldo para pagar la hipoteca. No obstante, desde el gran inconsciente esa supervivencia física y esa dicha relativa ponen en peligro su camino del alma, su camino hacia lo absoluto, ya que ese trabajo le crea ansiedad, le corroe el ánimo y no le deja tiempo para cultivar su paz interior. Es como si en cada uno de nosotros estuviera latente una voz maestra que guía nuestros pasos más allá de las metas limitadas y efímeras, y nos conduce poco a poco hacia nuestro gran destino. Citando a Rudolf Steiner: «Cuando se han comprendido bien, las verdades de la ciencia del espíritu darán al ser humano verdadero fundamento para su vida, le permitirán reconocer su valor, su dignidad y su esencia, ya que estas verdades le iluminarán sobre su conexión con el mundo a su alrededor, le mostrarán sus metas más altas, su verdadero destino».

Una vida con significado

Existe un paralelo interesante entre el mindfulness y la psicología positiva, y es que ambas corrientes intentan ayudar a las personas a lograr el mejor de los futuros posibles. Quizá la diferencia clave es que el mindfulness integra los aspectos positivos y negativos para poder alcanzarlo.

La psicología positiva se ha centrado en las maneras en las que la gente puede ser feliz, teniendo en cuenta que una gran parte de las investigaciones llevadas a cabo fueron entre los setenta y los noventa, y se enfocaban en los rasgos de personalidad, las emociones y la satisfacción vital. Pocas ideas pudieron penetrar la niebla de entusiasmo en la creación de emociones positivas.

Demasiado a menudo la psicología positiva se ha quedado en la gratificación, el éxito y el disfrute del momento, y eso queda patente en la utilización de técnicas de comportamiento dirigidas a llevar la atención hacia las experiencias positivas. Estas herramientas pueden inspirar a perseguir las emociones positivas o buscar simplemente realizar aquello que nos resulta fácil y divertido, lo cual adolece de las mismas desventajas con las que nos encontramos en nuestra sociedad materialista: otro producto más para acumular y consumir, a ser posible en grandes cantidades.

Afortunadamente, las cosas están evolucionando y en los últimos tiempos la psicología 2.0 empieza a salir de su carácter estático y ve la necesidad, por ejemplo, de seguir desarrollando las fortalezas personales o adaptar la terapia cognitiva para promover la resiliencia. De hecho, sería muy conveniente que se adaptara a la compleja dinámica y textura de la vida real, llena de cosas buenas, pero también de elementos duros, de momentos de incertidumbre y de ambivalencia. Lo ideal en mi humilde opinión es que pudiera existir una introducción mayor del mindfulness y una incorporación del sentido de la vida en su perspectiva.

Aunque la mayoría de la gente asocia una vida con sentido a sentirse bien, también se le puede encontrar significado bajo condiciones terribles, como bien nos demostró el psiquiatra Viktor Frankl bajo el yugo de la Alemania nazi. En la existencia de cada persona siempre hay esfuerzo, pruebas, cargas y conflictos. El sentido de la vida se puede construir bajo las circunstancias que a cada uno le toca vivir. El nacimiento de un niño y la muerte de un padre pueden ser significativos, y también vividos de manera negativa o positiva, o una mezcla, por ejemplo.

El sentido de la vida pone énfasis en lo que es importante para el individuo, no en lo que le hace sentir bien; y se centra en la vida como viaje, en lugar del hedonismo del resultado. Por ello provee un marco para poder sentir plenitud, incluso en medio de dificultades y fracasos. Y esto resuena con el mindfulness, que prefiere la aceptación de la experiencia más que tratar de evitarla cuando no es agradable. Perseguir sentirse bien a toda costa se ha aplicado demasiado y está sobrevalorado.

La comprensión de la dimensión del sentido de la vida enfatiza el rol fundamental que tienen nuestras conceptualizaciones y la comprensión que tenemos de nosotros mismos, del mundo que nos rodea y de nuestras interacciones con el mismo. Cuando esa comprensión está desarrollada, podemos percibir cómo el dominio en nuestra mente de las ideas del pasado y del futuro puede impedirnos abrirnos al presente. Cuando las personas se pierden en ese rumiar hacia atrás y elucubrar sobre lo que acontecerá, bloquean su propio crecimiento, y cuando lo unimos al tratar de evitar obsesivamente ciertas experiencias, nuestro sistema de comprensión se vuelve frágil, incorrecto y continuamente requiere protección. La comprensión terciada también suele estar relacionada con el apego al ego tal como la persona lo concibe (a su visión de sí mismo) en lugar de cómo lo experimenta. Cuando uno se ve a sí mismo bajo el prisma de emociones, pensamientos e ideas (es decir, con el contenido que hay en su propia mente), el potencial de desarrollo del individuo queda muy limitado.

Si bien el mindfulness en Occidente, busca, en parte, crear una vida mejor para los que lo practican gracias a desapegarse de los conceptos de uno mismo que no ayudan y manteniendo una perspectiva centrada en el presente, el sentido de la vida aporta algo más: cómo construir el sentido del «yo» de una forma productiva y expansiva que incluya a la persona en el contexto del resto de la humanidad y de lo que realmente importa.

Intentamos comprender la realidad del «yo» de una forma menos terciada, así como fomentar una identidad más universal, más amplificada, más evolucionada, más allá de las historias estrechas de miras que utilizamos para definir nuestra vida. Y también tratamos de que los comportamientos estén alineados con los valores, usando el mindfulness como una valiosa herramienta para llevarlo a cabo. Primero, liberando a las personas de las conceptualizaciones paralizantes sobre lo que les ocurrió y sobre lo que puede sobrevenir en el futuro, y abriendo su perspectiva más allá de las distracciones de la vida diaria para incluir el sentido de la existencia y cómo manifestarlo diariamente. Segundo, como venimos indicando durante todo el libro, permaneciendo abiertos y receptivos a la experiencia presente, y observando si las actividades que ejecutamos ahora están alineadas y nos ayudan a alcanzar nuestros propósitos profundos en el futuro.

En verdad, a medida que las personas van aumentando su nivel de conciencia y de madurez interna, el significado de su vida se va dirigiendo cada vez más a la contribución, a poder beneficiar a los demás, superando las preocupaciones de la supervivencia, los deseos egoístas y superficiales, y las obsesiones banales del ego por el dinero, el poder y la vanidad. En último término, el significado de la vida implica encajar comportamientos y valores como una unidad holística para vivir de manera armoniosa y

pacífica, y servir para un propósito más grande que nuestra pequeña y efímera existencia en esta Tierra. De ese modo, la autotranscendencia empieza a teñir todo lo que pensamos, decimos y hacemos, de tal manera que disolver nuestro ego y sus insignificantes ansias, romper las dependencias, integrarse en el amor incondicional y ponerse a disposición de un bien mayor se convierten en el trasfondo de todo nuestro presente.

El amor universal como fuente inagotable

De igual modo que los peces son incapaces de ver el agua que les rodea, nosotros no reconocemos el océano de amor que nos envuelve y nos mantiene vivos. Si bien este amor universal nos llena y nos abraza por el mero hecho de existir, es tan sutil y transparente que, igual que ocurre con el agua, no reparamos en su presencia porque nos parece invisible. Por eso nos pasamos la vida intentando ganar amor y aprecio, sin percatarnos de que está aquí mismo, con nosotros, desde que aparecimos en esta Tierra e incluso antes, y también nos acompañará cuando dejemos el vehículo físico, sin tener que hacer nada para ganarlo o hacernos merecedores de él. Hemos llevado a cabo todo tipo de estrategias, esfuerzos, trueques, manipulaciones y hazañas solo para tratar de probar que somos dignos de recibir amor, sin darnos cuenta de que no hay nada que hacer para ganárselo; formamos parte de este amor inconmensurable y magnánimo. El único paso que tenemos que dar para disfrutar de ello, para unirnos a él, es aquietar esa mente insidiosa que insiste en que aquello que buscamos está fuera de nosotros y fuera de nuestro alcance, y que dependemos de otros para poder fusionarnos con él.

Hemos de abandonar también la idea que arrastramos desde nuestra infancia de que no nos quieren, o al menos no nos quieren como nosotros desearíamos o no tanto. Mientras mantengamos este apego, da igual cuánto nos amen, nunca será suficiente. Es como si alimentáramos una fuga de energía a través de la cual todo lo que recibiéramos se fuera disipando rápidamente, dejándonos con una sensación de vacío.

Saber con toda seguridad que somos amados incondicionalmente es lo que nos hace, por fin, percibir que formamos parte de ese amor ilimitado y que, pase lo que pase, siempre seguiremos formando parte de él. De hecho, disolvernó en este amor infinito es lo que el alma siempre ha perseguido y anhelado, aunque este impulso esencial haya quedado disfrazado con numerosos ropajes que no hemos sabido interpretar y nos han impulsado a realizar actos que jamás han logrado dotarnos de plenitud. Solo esta unión es la que sana las heridas espirituales más primarias, las que nos separan del amor, la luz y la benevolencia.

Las grandes tradiciones espirituales, y en especial los místicos, han descrito esta posibilidad y la grandeza de esta realidad, y algunos la han expresado como «convertirse

en el hijo de Dios», según las religiones teístas, o «cuando la mente se une a la compasión y la sabiduría de todos los budas», según los budistas. Da igual el lenguaje o las creencias particulares, los grandes santos, sabios y yoguis de la historia emanan un amor y una compasión extraordinarios, pues su corazón está colmado de este amor absoluto en el que nadan, respiran y que ellos mismos irradian.

Me gustaría llevar a cabo una aclaración para evitar confusiones. Aunque es cierto que todos tenemos acceso a esa fuente inagotable de la que estamos hablando, y que cuando nos conectamos a ella internamente la necesidad emocional disminuye o incluso desaparece, esto no significa que haya que renunciar a las conexiones ni a la calidez que se disfruta a través de las relaciones, sean con un buen terapeuta, un amigo íntimo, un maestro espiritual, los hijos o con una pareja. Estas relaciones, si son profundas, pueden prepararnos a la capacidad de abrir el corazón para que el amor circule a través de nosotros, para que podamos ser al mismo tiempo receptores, emisores y catalizadores de la fuerza más potente que existe en el universo.

Sin embargo, incluso cuando una relación funciona de esta forma positiva y enriquecedora, es importante recordar que lo que verdaderamente nos nutre y nos permite crecer es aquello que sucede en nuestro interior cuando aprendemos a suavizarnos y abrirnos internamente, como si fuéramos capullos dispuestos a florecer bajo el cálido sol. Creer que alguien externo nos va a llenar los agujeros, satisfacer todas las necesidades y pasiones nos cierra la posibilidad de fundirnos con el manantial de belleza y poder que llevamos dentro.

Acceder al potencial del amor absoluto directamente, sin intermediarios y sin ningún tipo de mecanismo adicional, no supone, pues, renunciar a las relaciones. Muy al contrario, nos permite vivirlas de manera más sana, más profunda, más vívida, más auténtica, con una mayor presencia y con un potencial mucho más grande de expansión. Cuanto menos dependemos del otro para que llene nuestras carencias, más posibilidades tenemos de verlo tal como es, sin expectativas ni proyecciones ni ansias particulares, y más libres nos sentimos de mostrarnos tal como somos, enfrentándonos y asumiendo los riesgos que conlleva la verdadera intimidad, sin erigir defensas y sin escondernos ni falsificarnos.

Cuando, por ejemplo, en la pareja abandonamos la carga de imponer al otro que nos dé un amor sin mácula y una aceptación perfecta, entonces podemos abrirnos a una nueva manera de relacionarnos: la oportunidad de jugar, disfrutar, crecer y transformarnos gracias a la influencia mutua. Reconocer esto nos libera de las posibles dependencias de otras personas o relaciones.

No obstante, estar dispuesto a involucrarnos y movernos en la vulnerabilidad de las conexiones personales auténticas es condición *sine qua non* para poder aspirar a conectarnos con nuestra esencia más pura: solo podemos desear aquello que de alguna

manera ya hemos probado, sabiendo que este deseo de unión con el amor solo puede surgir de un corazón que previamente se haya abierto. Para convertirnos en el amado, tenemos que habernos abierto al amor. Esa energía solo puede entrar si la puerta se ha abierto. El poeta místico sufí Rumi lo resume fantásticamente: «Tu tarea no es buscar el amor, sino limitarte a buscar y encontrar todas las barreras que has construido dentro de ti mismo en contra de él».

Las tradiciones orientales

Como los lectores de mis anteriores libros saben, mi perspectiva filosófica, espiritual y vital confluye como un puente entre Oriente y Occidente, y es buscando esa complementariedad de ambas corrientes de pensamiento y experiencias como, en mi opinión, más podemos avanzar en el desarrollo de nuestra conciencia, tanto en el plano individual como en el colectivo. Por ello, me gustaría presentar brevemente las visiones de un par de tradiciones orientales que han tenido y siguen teniendo un gran impacto.

Raja yoga (o ashtanga yoga)

Raja significa «rey». Un rey actúa con independencia, confianza y seguridad. Del mismo modo, un yogui o practicante de *raja* es autónomo, independiente y carece de miedo. El *raja yoga* es el camino de la disciplina y la práctica dirigida a la liberación.

Los textos centrales sobre los que se fundamenta son los *yoga sutras*, donde se hace referencia a los pilares de la sabiduría del pensamiento indio y que constituyen, sin duda, la base más importante de la teoría y la ciencia psicológica de este antiguo sistema holístico. La procedencia de estos aforismos se atribuye a Patanjali y se cree que fueron escritos en el siglo II d. C.

En esta tradición, se utilizan las *asanas* (ejercicios físicos) y los *pranayama* (ejercicios de respiración) para conseguir el control de la mente. Se toma como base para lograr despertar los poderes internos que se requieren y que consiguen dotar al yogui de orientación en el camino espiritual.

Otra de las técnicas utilizadas es el *pratyahara* (recogimiento de los sentidos). Los practicantes buscan dirigir la mente y los sentidos a voluntad, ya sea hacia dentro o hacia afuera. Una metáfora comprensible sería la de la tortuga que es capaz de recoger sus extremidades y su cabeza dentro del caparazón y puede volver a extenderlas hacia fuera de nuevo cuando quiera. Es decir, uno puede retirar inmediatamente los sentidos de los objetos externos, y también, cuando se desea, utilizar los sentidos con plena conciencia.

En las primeras etapas de meditación se enseña a practicar *pratyahara*, manteniendo

el cuerpo inmóvil, los ojos cerrados, la mente tranquila, bloqueando las distracciones externas y dirigiendo la atención solo hacia el interior. El *pratyahara* consiste en aislar los sentidos de los objetos exteriores y en permitir que sean dirigidos hacia dentro, donde residen las cualidades del universo. Cuando miramos hacia fuera, la mente se involucra en los sucesos cambiantes del mundo. Por lo general, los sentidos están al servicio de la experiencia y la mente se distrae por los fenómenos exteriores y toma su forma.

Gracias a esta práctica, la mente dirige y controla los sentidos. Estos dejan de asumir la forma de los objetos exteriores y permiten que la mente esté serena y enfocada. Con el recogimiento de los sentidos, no hay distracción, ni nueva actividad mental ni juicios; tampoco nuevos deseos o rechazos. La mente se dirige hacia dentro de forma más fácil, al haber sido purificada y armonizada previamente a través de la observación de principios éticos esenciales (no violencia, veracidad, no robar, autocontrol, no posesividad, limpieza, alegría, disciplina, estudio, vivir en la totalidad, etcétera), de posturas físicas y de la respiración.

Creemos que la verdad es el mundo exterior, voluble e inconstante, y lo aprehendemos a través de los sentidos. El maestro Swami Sivananda afirmaba: «Los sentidos siguen a la mente tal como las abejas siguen a la reina. Igual que las abejas vuelan si la abeja reina vuela, y se detienen si ella se detiene, los sentidos se restringen si la mente está restringida». Cuando la mente se purifica y está atenta, logramos el control de los sentidos, de tal manera que el mundo exterior y sus circunstancias ya no nos determinan.

El *pratyahara* es la etapa de transición hacia la denominada «disciplina perfecta» de los últimos pilares del yoga y va de la mano de la concentración.

Según el *raja yoga*, al final todas las técnicas de meditación son solo ejercicios preliminares para la verdadera meditación. Se dice que uno no puede aprender a meditar, al igual que no podemos aprender a dormir, es algo que sucede cuando nuestro cuerpo está relajado y tranquilo. De igual modo, la meditación sucede cuando la mente está en quietud. En la meditación no hay imaginación, porque la imaginación surge del intelecto.

Podríamos comparar el cerebro humano con un potente equipo que tiene una enorme capacidad de almacenamiento. Todos los datos del universo pueden ser almacenados allí, pero este equipo también tiene limitaciones. Nuestro cerebro humano solo puede reproducir lo que se ha introducido en él. Sin embargo, en la meditación podemos experimentar nuestro ser más puro. En el momento en que el intelecto se queda inmóvil y el ego individual deja de existir, la luz divina brilla en el corazón y nosotros somos uno con ella.

La etapa final sería el *samadhi*, el estadio en el que el conocedor, el conocimiento y el objeto de conocimiento se unen. Esto significa que uno se funde con la conciencia divina.

Existen diferentes niveles de *samadhi*, dependiendo del tipo de fenómenos que surgen en la mente, en algunos estados simplemente se experimentan una paz y una calma profundas. En los estadios más elevados, se puede llegar a contemplar una luz radiante que penetra todos los objetos y personas, y se siente parte del infinito, desapareciendo todo sentido del «yo» separado y finito, que es reemplazado por la sensación del ser puro (*sat*) sin ningún tipo de pensamiento. En esos momentos seríamos como un río que finalmente desemboca en el mar después de un viaje largo y difícil. Todos los obstáculos son superados y el río se une para siempre con el océano. De la misma manera, un yogui llega al final del camino y se convierte en uno con la conciencia suprema. Cuando eso ocurre, la conciencia del yogui encuentra la tranquila paz y la felicidad supremas, y entonces se libera. Esta experiencia no se puede transmitir con palabras:

Solo quien ha probado la leche, sabe cómo es el gusto de la leche;
solo quien ha sentido dolor, sabe lo que es el dolor;
solo quien ha amado, sabe lo que es el amor;
y solo quien ha experimentado el *samadhi*, sabe lo que es el *samadhi*.

En este estado se disuelve toda dualidad, porque la persona se funde con el Ser Supremo. Esta unión del alma individual con el alma cósmica es la meta del *raja yoga*.

Budismo

De las muchas ideas rompedoras que Buda ofreció sobre *samsara* (el mundo de la ilusión que nos lleva, según esta filosofía, a la repetición incesante del ciclo de nacimiento, muerte y renacimiento), quizá lo que más cuesta comprender y aceptar a los occidentales es el concepto de *vacío*. No obstante, desde la aparición de la física cuántica, se sabe que la materia en realidad no es sólida, tal como aparece a nuestros ojos, a nuestros sentidos físicos, sino que en más de un 99% está compuesta de espacio. Todo lo material está compuesto por átomos, y estos son combinaciones de neutrones y protones formando un núcleo, con electrones girando alrededor de él a causa de la atracción eléctrica. Pero la mayor parte de un átomo es espacio vacío lleno de energía invisible. Por lo tanto, lo que los físicos actualmente afirman coincide con lo que el budismo propugna desde hace dos mil seiscientos años: el modo en que experimentamos las cosas que nos rodean y a nosotros mismos en el mundo clásico es, en realidad, tan solo una representación mental moldeada por nuestros sentidos.

Lo que con la física clásica se solía considerar pequeños trozos de materia, ahora se toma como procesos que están en constante evolución y cambio de funciones de onda

continua. Estos procesos solo ofrecen la apariencia de partículas discretas y localizadas, en el momento en que se observan. De este modo, las partículas están siempre cambiando, y carecen de existencia inherente independiente del acto de observación. En consecuencia, todo lo compuesto por partículas también es *impermanente* y conoce una mutación incesante. Es decir, si generalizamos, la visión científica del mundo ha convergido con la visión budista que sostiene que la base subyacente de la realidad es el cambio constante, el proceso y la no permanencia, y que no hay nada en el universo que exista como una entidad independiente por derecho propio. De ello se desprende que no existe nada como una característica completamente independiente de la realidad, como siempre fue pensado por la ciencia occidental hasta el advenimiento de la física cuántica, sino que todo se halla interrelacionado.

En el *Sutra del corazón* (texto budista básico de la tradición *mahayana*) se indica: «La forma solo es vacío. Y el vacío es en verdad forma. El vacío no es diferente de la forma, así como la forma no es diferente del vacío». Para la mente occidental, esto puede sonar como una sandez. ¿Cómo puede algo existir y no existir al mismo tiempo? En realidad, esta afirmación se refiere a dos niveles complementarios y no contradictorios de existencia: la absoluta y la relativa. Es decir, existimos en el plano relativo de la creación, y tenemos en común la ilusión de la solidez, pero en un plano más profundo de nuestra parte física, no hay nada, solo existe el vacío. Somos como espejismos, durante un tiempo parecemos muy reales, pero luego fallecemos y desaparecemos del plano físico, por lo que, además de esencialmente vacíos, somos transitorios. El sendero del budismo puede ser entendido, pues, por medio del esquema de esas dos verdades. La verdad relativa, que es lo que experimenta una persona ordinaria en confusión, y la verdad absoluta, que es la percibida directamente por aquellos que han despertado y pueden ver la naturaleza real de todos los fenómenos.

La meta final del budismo sería entonces penetrar en las profundidades de la conciencia o de la mente, para despertar y liberarnos, y así dejar de estar engañados y atrapados por el juego de los sentidos sobre la naturaleza ilusoria del *samsara*, padeciendo perturbaciones mentales que solo generan sufrimiento. Desde el punto de vista de la conciencia iluminada, todos nos encontramos aquí en diferentes grados «de sueño». Pensamos que estamos despiertos, pero en verdad estamos dormidos, sonámbulos. ¿Cómo podemos, pues, despertar, como hizo Buda? A través del poder y el cultivo de la *bodhicitta* (el deseo de obtener la iluminación para servir de beneficio a todos los seres sintientes). También se suele explicar como la unión de la compasión y de la sabiduría. Es decir, desarrollando una compasión ilimitada y espontánea por todos los seres vivos y cultivando la desaparición de la ilusión de una existencia propia del «yo» o del ego separada de todo lo demás.

La buena noticia es que potencialmente todos poseemos la *bodhicitta* en forma

latente, la capacidad para despertar de este sueño colectivo, la mente que desea fervientemente beneficiar a los demás a través del pensamiento, el sentimiento, la acción y la palabra.

La meditación tiene como objetivo último en el budismo traspasar los oscurecimientos mentales y emocionales que nos impiden conectar con nuestra naturaleza compasiva y dichosa, superar el sufrimiento debido a nuestra incapacidad para ver la vida y sus retos como realmente son, y creernos entes aislados, sólidos y enfrentados, y conectar finalmente con la compasión y la felicidad que está a nuestro alcance.

La búsqueda de nuestra verdad

En todas las tradiciones orientales la meditación ha sido considerada un método necesario para poder conectar con la presencia, un medio para conectar con la paz, la alegría, la unión, el amor y la luz que forman parte de nuestra esencia, pero que no solemos percibir, ya que estamos demasiado ocupados haciendo, absorbidos por los quehaceres diarios que no nos dejan tiempo para nada más, así como por los vaivenes de la personalidad que nos llevan a obsesionarnos con nuestras aversiones y los placeres que ansiamos alcanzar.

Aunque en Occidente esté logrando introducirse este nuevo paradigma, gracias a que se han dejado de lado las connotaciones espirituales y religiosas, centrándonos en el bienestar y el rendimiento que se consiguen gracias a su práctica, no podemos olvidar que estos son solo los primeros pasos en esta nueva ruta, y tarde o temprano tendremos que llegar a estadios superiores, de manera que vayamos alcanzando una mayor consciencia —percibiendo el «yo» y sus deseos y miedos como una mera ilusión— mientras comenzamos a construir una vida con más altruismo, compasión y serenidad.

No obstante, primero hay que abrir la puerta, y solo al hacerlo nos daremos cuenta de que al otro lado hay increíbles tesoros que desearemos seguir descubriendo. Pero para ello hay que dar el primer paso y pasar por el umbral; de nada sirve que otros te lo cuenten. La experiencia es absolutamente necesaria.

La realidad es que la mayoría de las personas son de una u otra religión dependiendo de dónde hayan nacido y se adhieren a las creencias de su entorno. De igual modo, si hemos crecido en una familia agnóstica, en la que se enseñaba que la ciencia es la verdad más perfecta, es muy probable que nosotros sigamos esta línea. O quizás en el colegio la corriente científica se presentaba como opuesta a las ideas religiosas, creando un conflicto irresoluble... En todo caso, reflexionar sobre el contexto en el que nos movemos nos permite tomar cierta perspectiva y distancia de las tradiciones en las que hemos crecido y que muy probablemente nos han influido. Sin embargo, en algún punto de la búsqueda personal, estamos llamados a ampliar nuestras miras a otras enseñanzas, creencias, ciencias y filosofías.

Cuando comenzamos la búsqueda de la verdad empezamos también a cuestionar la autoridad. Los sacerdotes religiosos, los rabinos, los gurús, etcétera, pueden intentar convencernos de que su autoridad deriva de unas Sagradas Escrituras que descienden directamente de Dios. Los científicos nos dicen que su autoridad procede del método científico y los resultados prácticos de sus investigaciones. No obstante, hay una etapa en el desarrollo espiritual y personal en la que ningún conocimiento ajeno nos termina de

satisfacer. Requerimos experimentar la verdad por nosotros mismos, no nos sirve ya que nos comuniquen cuál es la verdad.

Entonces no podemos soportar la vida sin continuar esa búsqueda. Comenzamos a investigar más y más enseñanzas, y a menudo encontramos una corriente que nos convence, de tal manera que nos unimos a su organización, aceptamos sus instrucciones, practicamos su filosofía, estudiamos su ciencia o nos sentamos a los pies de su maestro.

Este período de pertenencia suele ser al principio muy feliz: por fin lo hemos encontrado, nuestras dudas se han resuelto y nos quedamos tranquilos en los contornos de la filosofía que hemos elegido. Ya no estamos solos, hemos encontrado nuestro grupo y nos podemos relajar en él.

Muchas personas se quedan a gusto en esta situación hasta el final de sus días. Pero, cada vez más, la gente empieza a darse cuenta, después de un período de luna de miel, que tampoco es suficiente. Acaso vemos que nuestra iglesia está cubierta de oro pulido mientras hay mendigos pidiendo a la puerta. O nos enteramos de que el líder de nuestro grupo está metido en asuntos de corrupción, en contradicción con los principios que se promulgan. O nos percatamos de envidias y odios de varios miembros de nuestra comunidad y nos preguntamos cómo estos comportamientos pueden conciliarse con las enseñanzas que se supone que todos han de cumplir. O quién sabe, puede que el problema sea puramente filosófico, que lleguemos a la conclusión de que las creencias que estamos siguiendo no explican el universo en su totalidad: la ciencia es incapaz de explicar la naturaleza del espíritu, y la religión no puede explicar la naturaleza de la materia. Es posible que decidamos que necesitamos descubrir algo más inclusivo, más universal, más cercano a nuestro corazón.

Llegados a este punto, quizás abandonemos todo tipo de organizaciones y enseñanzas pensando que esta búsqueda es inútil y absurda porque la verdad no puede ser descubierta. Esta decisión puede llevarse a cabo con cinismo y desesperanza, o con compasión y plenitud. La pena es que cuando abandonamos la búsqueda de la verdad, por las razones que sean, también nos abandonamos a nosotros mismos, pues la búsqueda es lo que desencadena el camino hacia la sabiduría de nuestra alma.

En realidad, todas las fases son bienvenidas. La exploración nos lleva hacia una determinada enseñanza o lugar para poder crecer, para que nuestra mente se expanda, para que nuestro conocimiento pueda ir floreciendo. Cuando nos unimos a un grupo o seguimos una filosofía es porque eso nos permite aprender determinadas lecciones, ganar cierta experiencia, alcanzar una visión concreta, prestar un servicio. Una vez que hemos aprendido y cumplido con nuestro deber, entonces podemos continuar hacia nuevas verdades y conceptos con los que de otra manera no habríamos podido contactar ni percibiríamos.

Las enseñanzas externas no poseen la verdad, pero existen para permitirnos acceder a

cierto conocimiento, para recordarnos lo que hemos olvidado, para conducirnos hacia una mayor conexión con nuestra alma —o nuestra conciencia—, que es nuestro verdadero maestro.

Ninguna religión, ciencia o filosofía encierra la verdad absoluta, ya que todas las organizaciones y los maestros humanos están sesgados por la densidad del mundo material, las distorsiones de los deseos y las limitaciones de las ilusiones mentales. Ninguna enseñanza puede escapar de estas circunstancias, ya que incluso un maestro completamente iluminado ha de hacer frente a las limitaciones de sus discípulos y de la condición humana. Las enseñanzas de la verdad han de ser traducidas desde la pureza y la abstracción de la conciencia primordial para ser comprendidas por los seres humanos a través de la razón, la lógica y el lenguaje. Obviamente, toda traducción y explicación conlleva un grado de distorsión.

Nadie tiene el derecho de forzarnos a creer o pensar de una determinada manera. Ninguna enseñanza ni ningún profesor pueden establecer lo que a nosotros nos resuena como verdad. De igual modo, hemos de respetar la verdad del otro. Podemos ofrecer sugerencias, compartir nuestras realizaciones y mostrar caminos, pero en último término debemos permitir que cada uno decida su vía, sin esperar que su verdad sea idéntica a la nuestra.

Ninguna verdad externa, aunque sea excelente, puede englobar la realidad de lo que somos ni los aspectos subjetivos del universo. El mundo de la conciencia es tan infinito y complejo que ninguna mente humana —por muy evolucionada que esté— puede ni comprenderlo ni mucho menos enseñarlo para que pueda ser aprehendido por el resto de la humanidad. Además, el universo está en continuo cambio y expansión, por lo que incluso lo que pudiera ser verdad hoy, es solo un fragmento incompleto de la totalidad de mañana.

Nuestro propósito es cultivar la suficiente sabiduría para ir acercándonos a una verdad más prístina y menos coloreada por nuestros deseos y por nuestros miedos, menos terciada por nuestras taras y nuestras debilidades, de tal manera que al ir encontrando esa verdad significativa y profunda nos pueda ayudar a construir el puente interno que nos permita ir de la oscuridad a la luz, de lo banal a lo real, de la muerte a la inmortalidad, de las trampas que nos atrapan a la libertad o de la ilusión de la materialidad a la conciencia universal.

El mito de la libertad

Es curioso cómo en Occidente creemos en el mito que equipara la libertad con los derechos de libertad de expresión y de acción. Es decir, la capacidad de poder seguir los

propios deseos dondequiera que te lleven y lograrlos, siendo esto el culmen absoluto de la libertad personal. El problema —muy bien estudiado por el budismo, por ejemplo— es que esta actitud de servilismo hacia los caprichos veleidosos de la mente, de dejarse arrastrar por atracciones, placeres, repulsiones y todo tipo de impulsos, nada tiene que ver con la verdadera libertad, y al final comporta grandes dosis de sufrimiento. Es como si nos obsesionáramos con los manjares que cuelgan del anzuelo y nos negáramos a ver que no es más que una trampa, y que detrás hay una caña con un anzuelo que inevitablemente nos amordazará y nos ahogará una vez que lo mordamos.

La libertad personal no se logra con la capacidad de realizar las acciones que nos vengan en gana cuando se nos antojen. La verdadera libertad es un estado interior que se gana trabajando la mente, entrenándola, guiándola y amaestrándola. Tiene que ver con la gestión propia de pensamientos, emociones y sensaciones, sin quedarse a merced de las circunstancias externas.

La atención de la gente normalmente depende de la corriente, se deja llevar por lo que surge del exterior. Los pensamientos son estimulados por lo que sucede en el entorno, de manera intencionada o accidental.

Solo a medida que el individuo se hace más consciente, más desarrollado, el proceso tiene que ver más con la autoobservación: podríamos decir que el flujo de atención va más a contracorriente, procede más del cuestionamiento interno sobre la experiencia que la persona está viviendo, su impacto en el mundo, su estrategia general y en última instancia, cómo está atendiendo a la experiencia en la que está involucrado en el momento presente. Lo cual significa que va ganando poder de elección sobre lo que le acontece en lugar de moverse básicamente por la reacción.

La verdadera libertad consiste en evitar la compulsión del pensamiento constante y de las obsesiones sobre las que giramos sin fin. La mente está continuamente parlotando, sin permitir ningún momento de reposo. Se estima que tenemos entre treinta y cincuenta mil pensamientos al día, y que el 90% de estos son repetitivos. ¿Merece, pues, la pena que demos tantas vueltas a las cosas?

La mayoría de nosotros en esta época tiene la fortuna de vivir en países libres, y la mayoría de los que estáis leyendo este libro tiene una cierta independencia financiera. Sin embargo, somos esclavos de nuestra mente cuando quedamos arrastrados por el encadenamiento y el flujo constante de pensamientos e imágenes mentales, muchos de los cuales son absolutamente inútiles y, a menudo, incluso perjudiciales para nosotros.

La mente es creadora y receptora de los pensamientos, y produce constantemente películas mentales. Actuamos como espectadores con nuestros ojos fijos en una pantalla, visualizando imágenes en movimiento en la pantalla mental. Estas imágenes son tan reales que nunca nos cuestionamos su validez o si las necesitamos. Nuestra vida, hábitos, acciones y decisiones están fuertemente afectados por lo que ocurre dentro de nuestra

mente. Es por ello que tener la oportunidad de calmar esta actividad incesante y cansina es esencial para disfrutar de la paz y verdadera libertad.

Si fuéramos capaces de contemplar la actividad que sucede en la mente de la gente, veríamos un espectáculo muy interesante. Percibiríamos cómo cada persona vive en una especie de mundo mental ficticio creado por sus pensamientos e imaginación. Descubriríamos pensamientos creados por las diferentes mentes, flotando en el espacio, siendo recogidos por otras personas que creen que se trata de sus propios pensamientos. Todos estos pensamientos son los que impulsan a la persona afectada a comportarse, actuar y hablar de acuerdo con ellos. ¿Dónde está la libertad?

La libertad real aparece cuando estamos en condiciones de aceptar o rechazar los pensamientos según nuestra voluntad. La libertad real surge cuando somos capaces de imponer silencio en la mente, cuando no hay nada importante sobre lo que reflexionar, nos concedemos un descanso y calmamos la cháchara interna superficial y agotadora. Solo cuando somos libres de la constante compulsión de pensar y de reaccionar automáticamente empezamos a ganar libertad.

Si apagamos el motor del coche al llegar a nuestro destino, porque ya no lo necesitamos, ¿por qué no hacemos lo mismo con la mente? ¿Por qué permitir que siga dando vueltas a pensamientos inservibles, banales o negativos en los momentos en que no es necesario planificar, resolver problemas, estudiar o trabajar? Cuando no hay nada especial sobre lo que recapacitar, ¿por qué no disfrutar del silencio interior, de la libertad interior?

El gran poeta Jalil Gibran escribía: «Solo cuando bebáis el río del silencio cantaréis de verdad. Y, cuando hayáis alcanzado la cima de la montaña, empezaréis a ascender».

La meditación como camino del alma

Me resonó mucho la frase del maestro espiritual Ram Dass cuando decía: «Cuando los presos de las prisiones llevan a cabo la meditación, los únicos encarcelados son los guardas». Otro gran maestro y filósofo, J. Krishnamurti, afirmaba que cuando comprendemos lo profundamente arraigado que está el condicionamiento de nuestra mente, podemos liberarnos de ello, de sus imágenes, miedos, penas, y aferramientos persiguiendo seguridad. En Occidente creemos que la libertad consiste en contar con libertad de expresión y movimiento. Es decir, llevar a cabo nuestros deseos, todos y cada uno de ellos. En realidad, dejarse arrastrar por las ansias de la mente —los continuos apegos y rechazos—, no es más que una clase de servidumbre que, además, conlleva insatisfacción permanente. La libertad verdadera no tiene que ver con la capacidad de realizar ciertas acciones, sino con la libertad de ser. Una vez que se logra esta, no hay

una sola situación en el mundo que pueda limitar nuestra libertad.

El camino del alma requiere adentrarse en lo que está por debajo del suelo y más allá del horizonte. La mente racional y cognitiva no es suficiente para detectar, y mucho menos comprender, los inmensos aspectos del universo que aún son invisibles para los sentidos humanos. El investigador físico del siglo XIX Frederic Myers escribía: «La ciencia, aunque niega constantemente el mundo invisible, continuamente lo está revelando».

Una de las grandes dificultades para adentrarse en esta búsqueda es que nuestra mente consciente, el ego, está muy limitada para penetrar en los reinos de lo invisible. Por ejemplo, el pasado y el futuro son los grandes ausentes, y debido a su ausencia, se hacen sentir en el presente. Estos ausentes son los que encuadran nuestras vivencias en el presente. Del mismo modo, lo que reside más allá del horizonte es una ausencia que define el viaje, algo no visible, pero vital. De hecho, hay muchas ausencias que realzan lo visible: las raíces de los árboles, el interior de nuestro cuerpo, la cara oculta de la luna, etcétera.

Tanto la meditación como la terapia nos permiten desidentificarnos con nuestro ego y expandir las posibilidades y las capacidades que de otra manera permanecerán latentes, pero sin manifestarse durante toda nuestra vida. La terapia y el desarrollo personal expanden nuestra perspectiva del «yo», adentrándonos en la parte inferior o en la sombra (como ya expliqué en mi libro *Los tres pilares de la felicidad*) para poder ser personas sanas desde el punto de vista psicológico. Pero para lograr también crecer hacia arriba, necesitamos la meditación, la que nos permite la trascendencia, la que nos da la oportunidad de vernos más como parte del océano que como la ola individual. Cuando el ego se acalla, el amor altruista e inclusivo nace.

A menudo, sin darnos cuenta, la marea de las expectativas ajenas nos va arrastrando, la vida diaria nos va absorbiendo y nos parece normal irnos momificando con los años. Es como si poco a poco, de manera casi imperceptible, pero certera, fuéramos separándonos de nuestra esencia, fuéramos olvidando para qué estamos aquí, fuéramos arrinconando el propósito que vinimos a cumplir y que nos lleva hacia la unidad y fuéramos enterrando la necesidad de seguir creciendo como seres humanos, de continuar nuestro desarrollo para conseguir una mayor armonía, comprensión e integridad.

No tenemos mucho tiempo, la existencia es terriblemente efímera, y eso es lo que la embellece también. Las oportunidades no son infinitas, y de no tomarlas, puede que no regresen.

Hay diferentes mapas para llegar a nuestro corazón, a nuestro ser, y cada uno ha de encontrar el que se adapta mejor a su idiosincrasia, a su carácter y a sus inclinaciones. Para muchas tradiciones, la meditación es la base para encontrarse con el alma, y en mi propia experiencia, esto es así.

Para los psicólogos jungianos «el trabajo del alma» consiste en desarrollar la profundidad del carácter a través de la adquisición de un cierto conocimiento sobre las laberínticas y tortuosas profundidades y ramificaciones de nuestra mente.

Ir hacia dentro supone estar dispuestos a adentrarnos en la oscuridad y enfrentarnos a la decepción cuando irrumpen, cientos de veces si es necesario, sin huir ni tomar atajos, sin divorciarnos de las tinieblas, sin perseguir distracciones banales para evitar lo inevitable, ya que tarde o temprano una crisis nos pondrá frente a ese espejo empañado que nos devuelve una imagen distorsionada de nosotros mismos, un reflejo de una vida que nos produce insatisfacción. Como decía Dante: «A mitad del camino de la vida, en una selva oscura me encontraba, porque mi ruta se había extraviado».

La práctica regular de ir hacia dentro y observar los propios procesos mentales puede conducir a la disolución de un sentido del «yo» tan sólido como el que nos hemos encargado de construir a lo largo de los años, permitiéndonos una mayor apertura hacia lo que nos llega en cada momento y en cada etapa de la vida, una mayor probabilidad de experiencias cumbre durante las cuales deja de haber distinciones entre el «yo» y lo demás, y una confianza total en la perfección innata de todas las circunstancias que acontecen, sin necesidad alguna de controlar, defendernos ni luchar.

El amor absoluto y el amor relativo

El amor es una mezcla potente entre apertura y calidez, la fuerza más grande que existe y mantiene la conexión del universo, la virtud que nos permite tener contacto real entre los seres, la materia de la que estamos hechos, lo que hace que la vida merezca la pena.

Curiosamente, la mayor parte de lo que nos esforzamos por conseguir: seguridad, éxito, riqueza, estatus, poder, reconocimiento, validación, halagos, etcétera, son maneras de rellenar un vacío interno que proviene de nuestra separación del amor.

Todos nos merecemos acceder al amor perfecto. El problema es que lo buscamos en los lugares equivocados. Es decir, fuera de nosotros, en relaciones imperfectas con personas imperfectas que están tan heridas como nosotros.

El amor absoluto es puro, incondicional e infinito. Nos conecta con la perfección y la alegría inconmensurable, con la belleza y el poder interno, de tal forma que nos unimos al todo y nos volvemos transparentes. Es así como nos liberamos definitivamente del miedo y del hambre, de la necesidad de ser apreciados externamente, porque sabemos, sin un residuo de duda al experimentar esa unión completa, que no estamos heridos, que nunca nos hirieron de verdad y que nadie nos puede herir.

Aunque nuestro corazón es el canal que poseemos para sentir y expandir este amor, debido a las experiencias de la vida, este canal se ha ido deteriorando y enturbiando, y en

ese proceso nos hemos ido encogiendo, cerrando, protegiendo para no volver a sufrir de nuevo, y terminamos viviendo con el temor latente y la resistencia al amor.

Si bien el amor constituye nuestra esencia primordial, su expresión está sujeta a los condicionamientos de nuestro pasado y a las limitaciones que aún tenemos en nuestro presente. El amor puro funciona en el plano absoluto, mientras que nosotros nos movemos en el plano relativo de existencia, en la dualidad permanente. La experiencia humana es cruda, caótica y efímera. No encontramos plenitud total, no conseguimos serenidad completa, no guardamos equilibrio continuo, nada permanece inmutable, todo ha de volver a ser revisado, hemos de pasar por altos y bajos, estamos sujetos a malentendidos, etcétera. Por lo que, incluso, aun cuando deseamos amar con un corazón puro, nuestras limitaciones causan inevitablemente que nuestro amor fluctúe y vacile.

Anhelamos soldar nuestra separación de la vida, de la Fuente y de la Unidad. Cuando lo canalizamos adecuadamente, este deseo nos puede inspirar a superarnos, a darnos completamente, a ser fuente de generosidad para otros, y es así como la compuerta del amor absoluto puede fluir hacia nosotros. Sin embargo, nos equivocamos cuando transferimos ese anhelo a una persona concreta. Por eso, es importante distinguir entre amor absoluto y amor relativo, para no buscar el amor perfecto en situaciones imperfectas, en las relaciones humanas. Por mucho que lo ansiemos, los demás nunca podrán ofrecernos aceptación incondicional, continua resonancia con nuestros estados emocionales, y ni siquiera comprensión total. Las otras personas no pueden amarnos más puramente de lo que sus propias estructuras de carácter y su evolución de conciencia les permiten.

Reconocer las verdades anteriores no tiene en absoluto que llevarnos a la apatía de creer que estamos condenados a quedarnos al margen de ese amor absoluto. La humanidad descubrió la realidad de la iluminación y el despertar hace ya muchos siglos, aunque no hayamos podido utilizarlo para transformar las relaciones humanas que todavía están movidas por bajas motivaciones y emociones. Por lo general, ni siquiera las grandes proezas espirituales parece que puedan sanar completamente el área del amor. Quizá por eso muchos de los que caminan por la senda espiritual deciden dejar de lado las relaciones íntimas o bien terminan teniendo los mismos problemas y dificultades que el resto de los mortales.

El gran *swami* Prajnanpad reconoció la discrepancia entre la práctica espiritual de la gente y su capacidad para demostrarla en las relaciones, a menudo pidiendo a sus estudiantes: «Tráeme un certificado de tu esposa», ya que él contemplaba el matrimonio (léase la pareja estable) como la gran prueba del desarrollo personal, ya que ahí afloran la vulnerabilidad, las debilidades y las peculiaridades de forma desnuda.

En la práctica solitaria es mucho más fácil encontrar una cierta paz, una cierta unión, pero en la pareja todo se confunde y se mezcla. Este *swami* decía que los yoguis

descubrían que su aparente realización espiritual solo era superficial, sin haber cuajado dentro, en profundidad. «Sin haber pasado por las pruebas en las que te sientas verdaderamente expuesto, todos esos logros externos son falsos.»

Por lo tanto, podemos decir que el desarrollo humano completo conlleva dos clases de maduración: el *despertar*, que implica descubrir y materializar la naturaleza esencial y absoluta que somos, y la *individuación*, que implica llegar a ser una persona de verdad, capaz de tener contacto genuino, transparencia personal e intimidad con otros.

Los retos de las relaciones humanas nos dan la oportunidad de llevar a cabo un tremendo crecimiento, por lo que no creo en las corrientes que abogan por trascenderlo y pasar por encima de él. Es una noción bastante común en círculos religiosos y espirituales, pero también es un atajo para no verse involucrado en la naturaleza dual y complicada de la vida.

El intento de utilizar ideas y prácticas espirituales para evitar enfrentarse a heridas reprimidas en el inconsciente y relacionadas con el amor suele tener consecuencias desastrosas, principalmente en Occidente, ya que tiende a desembocar en desequilibrios psicológicos y comportamientos destructivos. Es una forma de disociación y negación que nada tiene que ver con el desarrollo espiritual.

Por lo general, existen dos maneras de desconectar del amor a través de dos extremos diferenciados:

1. La negación emocional (típicamente masculina) de elevarse por encima de las heridas gracias a los logros mundanos o a la trascendencia espiritual.
2. La fijación emocional (típicamente femenina), por la cual la persona se imagina que su fuente de felicidad se encuentra en las relaciones.

Estoy convencida de que existe un camino intermedio, y me gustaría sugerírselo al lector. Consiste en apreciar la naturaleza relativa del amor personal, y reconocer que nunca podrá contribuir a la satisfacción y la paz absolutas. Y al mismo tiempo, percatarnos de que las relaciones sanas y profundas pueden contribuir a la felicidad humana, ya que gracias a ellas podemos conectarnos más fácilmente con la esencia más trascendente y plena que anida en nosotros.

La unidad pasa por la multiplicidad

Los maestros espirituales siempre nos alertan sobre el peligro —bien extendido— de encerrarnos en la prisión que subyace al identificarnos con el «yo» y las sensaciones y emociones momentáneas. Esto, nos recuerdan, es una forma de servidumbre y

esclavitud, cuando en realidad la llave de esa prisión en la que sin querer nos encerramos la tenemos nosotros. Y de tanto escuchar y repetirnos que no somos libres, terminamos por creérnoslo.

Somos seres magníficos, completos y perfectos cuando nos damos cuenta de que somos bastante más que nuestro cuerpo, que las circunstancias que nos han tocado, que nuestros pensamientos, que lo que otros perciben de nosotros, que nuestras expectativas y nuestros estándares absurdos, que nuestras posesiones, que nuestra historia, que la familia con la que hemos crecido y los amigos que nos han rodeado, etcétera. Fuera de toda identificación limitante somos la grandeza personificada en una pequeña chispa que es nuestra naturaleza esencial.

El mundo material está ahí para permitirnos experimentar, *experienciar* y descubrir esta realidad perfecta que va más allá de cualquier objeto, persona o acción externa, y de cualquier elemento cambiante y perecedero. Pero ese reconocimiento de la conciencia última ha de ser ganado través de nuestro trabajo interior, a través del conocimiento profundo de nuestra mente y de nuestro corazón, y la integración de este conocimiento en la vida diaria para poderlo convertir en sabiduría, en transformación y transmutación de toda nuestra existencia.

El mindfulness constituye una base espléndida para progresar en este camino de vuelta a casa, pero se requiere también mucha constancia y compromiso con esta elección, pues es largo, solitario y retador, y, además, nada de lo que nos rodea nos alienta a seguirlo, más bien al contrario. Hace falta estudio, perseverancia, y foco, por eso cuesta tanto. Y comienza y acaba en el mismo punto: la disolución del ego o del «yo».

¿Qué es eso de la disolución del ego?

Se trata de abandonar la perspectiva egocéntrica para abrazar la perspectiva cosmocéntrica. Es decir, dejar de lado la convicción de que el mundo gira alrededor de nosotros, nuestros intereses y deseos, para adoptar la visión de que estamos en comunión con los demás seres vivos, la Madre Tierra y, de algún modo, el universo entero. En un lenguaje religioso se expresa como «confundir nuestra voluntad con la voluntad divina». En realidad, simplemente consiste en percibir que todos estamos interrelacionados e interconectados. Todos formamos parte de la misma familia. Todo lo ajeno nos concierne. Compartimos un único hogar y un mismo destino hacia el cual es imposible llegar solos, o llegamos todos o no lo logra ninguno. No existe el «sálvese quien pueda» ni acaparar todo que se me permita y los que vengan después ya se las arreglarán. Esta es una gran falacia que se ha cultivado y expandido a lo largo de la historia, que nos ha llevado al estado actual de conflicto, avaricia y caos que puede terminar con la vida en este maravilloso planeta.

El místico Eckhart afirmaba: «Podéis disfrutar de todas las bendiciones de la

existencia si, de inmediato, estáis dispuestos a abandonarlo todo con alegría». Esta es la verdadera libertad, el desapego real, tener y disfrutar lo que nos toca, sea más agradable o menos, apreciar los momentos de risas y los de lágrimas; los nacimientos de proyectos, relaciones y bebés; y los duelos de las rupturas, las muertes y los finales. Para progresar en el camino espiritual hemos de ser capaces de integrar esta gran lección, y eso conlleva no frustrarnos cuando aparece el miedo o las debilidades ajenas asoman, no resistirnos a las realidades menos amables, no luchar contra aquello que preferiríamos eliminar de nuestro alrededor. Tenemos que acoger los hechos dichosos y alegres, y también los dolorosos y desagradables sin indignarnos ni sublevarnos. Cuando la vida nos ofrece algo estupendo, acogerlo sin codicia ni apego, sin hacer de ello algo tremendamente personal y enaltecedor. Y si viene otra cosa diferente en la etapa siguiente, lo acogemos también.

Con nuestra perspectiva occidental solemos siempre enfrentar las partes, estás en contra o a favor de tal tema, de tal propuesta o de tal partido. Nos gusta la lógica dualista: una cosa u otra, nos place la confrontación y nos sentimos cómodos en la oposición. Por el contrario, la perspectiva oriental tradicional es inclusiva: puede ser esto y lo otro, el yin y el yang, la muerte y el renacimiento, etcétera. Ese es el camino que nos conduce más allá de las restricciones del ego: buscando la inclusión de las partes por encima del antagonismo que lleva al enfrentamiento y el conflicto, situándonos en un plano de conciencia que engloba y abarca las partes que antes se enfrentaban.

Solo progresaremos al sobrepasar la visión ordinaria y entendiendo que para aumentar nuestro nivel de consciencia debemos reconciliar los opuestos, en lugar de tratar de eliminar de nuestra vida lo más oscuro, lo molesto y lo incómodo. La unidad a la que aspiramos pasa por aceptar la multiplicidad que existe en nuestro mundo, porque cada estrella es importante en el firmamento, las que brillan poco y las más luminosas. Se asemeja a lo que ocurre con las olas del mar: existen en número incontable y pueden habitar en el mismo océano. No hay que elegir entre las olas o el océano, la multiplicidad de cada una de ellas o la unidad total; las dos coexisten y se retroalimentan, ya que una existe gracias a las otras, y viceversa. Quedarse con unas u otras solo mantendrá una visión parcial y restringida de la realidad.

Para ello es imprescindible conocerse en totalidad, si no, ¿cómo vamos a conocer el resto del universo? Difícilmente podemos comprender lo de fuera sin comprender primero lo que tenemos dentro. Difícilmente podremos alcanzar un grado de comprensión superior si primero no hemos aceptado todo lo que hay dentro de nosotros, lo mejor y lo peor, aquello de lo que nos sentimos orgullosos y lo que consideramos una debilidad, de tal modo que nada nos sea extraño.

Es la misma conciencia que acepta la totalidad de quiénes somos la que puede aceptar a todos y a todo lo que sucede de manera serena. Es esta conciencia la que puede comprenderlo todo, teniendo en cuenta la doble acepción de la palabra

comprender: incluir y contener dentro de sí, y entender en profundidad al otro hasta poder considerarlo también parte de nosotros.

Para llegar a este grado de unificación real hemos de asumir nuestra multiplicidad y contradicciones, y eso requiere mucha valentía, determinación y constancia, además de pilares firmes en los que apoyarnos, como pueden ser un buen guía y unas enseñanzas sólidas.

Si bien es cierto que hemos avanzado increíblemente en el campo tecnológico, no ha sido así en el campo del conocimiento interior y del despertar de la conciencia. Las verdades científicas cambian cada pocos años, y el mundo se va transformando en el plano superficial y en las maneras de vivir con el paso del tiempo; sin embargo, lo que era verdad sobre el camino de evolución de la conciencia hace tres mil años sigue tan vigente como entonces. Es un camino que ya está señalado gracias a sabios, místicos y maestros que lo han recorrido con anterioridad, pero sigue siendo un camino personal en el que hay que aventurarse con mucha ilusión, pasión e implicación, porque es desafiante y está plagado de pruebas, por lo que no resulta compatible con el diletantismo ni uno se puede quedar en el estadio *amateur* durante demasiado tiempo.

Si deseamos descubrir la unidad, hay que explorar primero la multiplicidad, la contradicción y el conflicto con los brazos abiertos y con serenidad. Y desde ese centro, desde ese eje central, acoger todos los elementos y las sutilidades que puedan surgir. Para poder comprender lo de fuera, hemos de adentrarnos y amparar todo lo de dentro, sin excepciones. «Cuando no hay enemigo dentro —afirmaba Winston Churchill—, los enemigos externos no te pueden hacer daño.» Sobre todo porque al final del camino nos damos cuenta de que los enemigos jamás existieron, sino que fueron personajes que, al empujarnos, nos permitieron construir nuestras fortalezas y progresar.

El servicio

Es curioso que hoy en día el concepto de *servicio* parezca obsoleto y olvidado, probablemente porque la cultura del individualismo feroz en la que estamos inmersos lo ha ido fagocitando. Parece que es algo perteneciente solo al ámbito de los monjes y los misioneros. Sin embargo, creo que es un concepto que debemos rescatar.

El servicio no es más que el altruismo en acción. Darnos cuenta de que nuestra vida no vale nada si no somos capaces de ponerla al servicio de algo más grande, si no la dotamos de un propósito más allá de los movimientos maquinales y logísticos que estamos obligados a llevar a cabo debido a nuestra biología y a la sociedad que nos encierra.

Para ello, hemos de comprender e integrar que todos estamos interrelacionados, que

los animales son nuestros compañeros en este bello planeta y que la Madre Tierra es un ser vivo que nos da la tremenda oportunidad de desarrollar nuestra existencia para contribuir a un mayor bienestar colectivo, no solo sobrevivir en la jungla del más fuerte.

Somos uno con los más evolucionados y con los menos, por eso nuestro deber es ayudar a los menos desarrollados, a los que sufren, a los más débiles, a lo más desprotegidos y a los más ignorantes.

Eso no quiere decir que debemos renunciar a lo que tenemos y a lo que somos ni impedirnos ser felices. Estamos aquí para brillar, para exudar alegría, optimismo y esperanza. Aunque el mundo no lo aprecie ni nos comprenda, nuestro deber es resplandecer. No ayudamos a otros escondiendo ni apagando nuestra luz, sino compartiéndola y mostrando a los demás cómo pueden iluminar la suya. De hecho, las bendiciones crecen en la medida en que seamos capaces de pasarlas a otros.

Uno de los peligros que aparecen cuando progresamos en el camino espiritual es el peligro de caer y perder lo conseguido por llenarnos de orgullo y soberbia. Creernos por encima del bien y del mal, como si hubiéramos alcanzado un estadio superior, un pedestal desde el cual podemos mirar a los demás desde arriba, con aires de superioridad y condescendencia. Por eso es tan importante borrar toda traza de vanidad, egoísmo y prejuicio. El avance se realiza con muy pequeños pasos e invirtiendo mucho esfuerzo y constancia, pero la caída puede ser fulminante y vertiginosa.

Vivimos en un mundo lleno de negatividad, en el que los que nos gobiernan se preparan incesantemente para una destrucción mutua. El economista Paul Krugman dice que «las malas ideas florecen porque están en el interés de los grupos de poder». Por lo general, las noticias y la transmisión de la erudición respetan a los ricos, y desdeñan a los pobres y oprimidos. Yoda, el personaje de la película *La guerra de las galaxias*, afirmaba: «El miedo es el camino que lleva al lado oscuro... El miedo lleva a la ira..., la ira lleva al odio..., y el odio nos conduce al sufrimiento». Los grupos de poder lo saben y lo utilizan para manipular a las masas y acrecentar su estatus, su avaricia y su dominio. A veces, parece que estamos envueltos por una especie de locura colectiva en la que luchamos por imponernos a cualquier precio y con cualquier medio sobre los demás, y lo llamamos eufemísticamente capitalismo, competición y éxito.

Estamos en este mundo, pero podemos elegir no formar parte de él, no identificarnos con él. Al menos no llegando al punto de permitir que nos engulla o nos corroa. Algo que se realiza de forma natural e irremediable cuando nos movemos como autómatas sin reflexionar, sin cuestionarnos, sin sumergirnos regularmente en el silencio interior donde encontramos la guía interna.

No se trata de quejarnos, llorar, lamentarnos o criticar todo lo que nos disgusta o con lo que no estamos de acuerdo. Se trata de abrir los ojos y ver —no solo mirar— para conservar nuestra autonomía y sagacidad. Se trata de observar con objetividad y

distancia lo que sucede, y el teatro en el que estamos desempeñando nuestro papel, para no creernos que esa es la realidad única e inamovible. Se trata de contemplar la información que nos llega y las personas con las que nos relacionamos con objetividad para percatarnos de que no estamos abocados a nada, porque siempre podemos elegir. Como nos recordaba el psiquiatra Viktor Frankl, «al hombre se le puede arrebatarse todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas, la elección de la actitud personal ante cualquier tipo de circunstancias, la elección del propio camino».

Debemos, pues, recordar que todo lo que pensamos, expresamos y hacemos afecta necesariamente a otros seres, y somos, por lo tanto, responsables de su uso. Podemos utilizarlos para dañar o podemos utilizarlo para beneficiar. No estamos separados y aislados como nos han querido hacer creer a lo largo de los siglos. Todos los grandes maestros y santos de nuestra historia siempre han señalado esta gran verdad que aún no hemos integrado: no existe la separación, solo se trata de una ilusión.

No somos quienes para condenar las debilidades y los fracasos de los otros. Nuestro único interés ha de estar centrado en sacar la luz que llevamos dentro, limar nuestras asperezas, desligarnos de nuestros lastres y flaquezas, y extender la mano a aquellos peregrinos que, como nosotros, están intentando volver al hogar de la paz y la concordia, pero se han quedado atascados en el barro.

Cada uno de nosotros es artífice de la transformación de nuestro mundo hacia uno mejor o uno donde sigan reinando el conflicto, la maleficencia y el rencor. Estamos contribuyendo a la evolución de la conciencia de la humanidad a través de nuestros comportamientos, o a la bajada a los infiernos. No es algo ajeno ni podemos culpabilizar a los individuos y a las empresas que controlan la economía y la política. Nosotros formamos parte de ese todo. Nuestra participación y nuestras acciones son fundamentales.

¿Sembramos semillas para nuestra propia cosecha solo, o deseamos e intentamos sembrar para que los frutos puedan alimentar al mundo también? Esa es la gran cuestión pendiente y que debemos sopesar continuamente a lo largo de nuestro caminar.

Avanzar en estados de conciencia

Nuestra vida está llena de sutilezas que pasan casi desapercibidas, que no interesan a las personas solo enfocadas en llevar una existencia más o menos vivible, pero que sí conciernen a aquel que quiere sobrepasar el nivel ordinario de la vida humana y conseguir una mayor elevación espiritual. Para acceder a estados de conciencia superiores, hace falta el dominio de uno mismo y un conocimiento interno mucho más profundo de los necesarios en una existencia ordinaria. Es necesaria una vigilancia

interior, una percepción de lo que ocurre dentro más perspicaz, más aguda, que permita darse cuenta continuamente de las modificaciones físicas relacionadas con los cambios emocionales casi imperceptibles.

Las emociones provocan perturbaciones en nuestra fisiología: en la circulación de la sangre, las glándulas endocrinas, el ritmo de la respiración, la oxigenación del corazón, el sistema simpático, etcétera. Y las emociones, a su vez, provocan modificaciones en el estado mental. No en el nivel de la inteligencia, sino en nuestra capacidad de interpretación, en ese movimiento incesante de crear algo diferente a lo que existe ahora mismo, elucubrando lo que podría ser, lo que podría haber sido, lo que debería ser y lo que no debería haber acaecido.

Por regla general, funcionamos del exterior al interior. Algo nos llama la atención o nos sorprende, y eso es lo que produce determinadas reacciones físicas que se relacionan con las emociones, y esas emociones empujan nuestro pensamiento en una determinada dirección. Esta corriente de emociones está conectada con la repulsión o con la atracción, ya que en el mundo de la dualidad y del ego en el que nos movemos, toda la existencia está concebida en función de estos dos impulsos. Y son los que, a su vez, marcan nuestra manera de pensar habitual y también nuestra manera de ver el mundo, lo que nos rodea, el pasado, el presente y el futuro. Buscamos huir de nuestros miedos y molestias, y que nuestras esperanzas y deseos se cumplan. Es algo que hacemos de forma maquinal y solo se torna perceptible tras mucho tiempo de entrenamiento, una gran vigilancia, un ejercicio de consciencia de uno mismo continuo, años de disciplina y también de conocimiento. No nos engañemos, esto no es algo fácil ni que se aprenda en un cursillo acelerado de fin de semana.

¿Qué se pretende con esto? Pues uno de los objetivos principales es desarrollar la ecuanimidad y un profundo equilibrio. Como nos aseguran las tradiciones espirituales principales, que no nos afecten ni la desaprobación ni el halago, ni el éxito ni el fracaso, ni el frío ni el calor, ni las privaciones ni las recompensas, etcétera.

Sin una verdadera transformación interna, el movimiento será siempre del exterior al interior. Arrastrados por las emociones, por el me gusta, por el detesto, por el me siento frustrado, por el quiero más de lo que me produce placer, nos quedamos atrapados en la dualidad, en los pares de opuestos que tiran de nosotros como si fuéramos marionetas, afectando la mente sin poder escapar de este péndulo y sus oscilaciones. La emoción determina el pensamiento, el pensamiento crea los sentimientos más estables y duraderos, y si la conciencia se encuentra identificada con este vaivén, los seres humanos nos quedamos apresados en las reacciones que derivan en comportamientos imaginariamente libres, responsables y basados en una maestría sobre nosotros mismos totalmente ilusoria.

Cuando se realiza un profundo trabajo de entrenamiento mental y nos vamos

acercando a la liberación, los fenómenos que ocurren a nuestro alrededor ya no serán causas de desestabilización, sino que los percibiremos de forma neutra, como si fuéramos espejos que lo reflejan todo sin ser descentrados por ello. Es entonces cuando se acaba la retahíla de lo que me es favorable y me interesa, y de lo que me es detestable y rechazo. Se termina el etiquetado permanente de lo bueno y de lo malo, y en su lugar hay aceptación, hay contemplación de las cosas como son y reconocimiento de los hechos, que no provocan todo tipo de reacciones físicas, biológicas y psicológicas inútiles. Es entonces cuando podemos emitir pensamientos neutros, objetivos, desprovistos de egoísmo y egocentrismo, porque dejamos de percibir todo a través del cristal terciado del «yo» y lo mío. Desde ahí podemos realizar acciones sin quedar sometidos al reino de las puras reacciones, ya que la iniciativa proviene del interior.

Esta posición inmutable, permanente, centrada, es lo que se llama *posición de testigo*; la conciencia liberada de los juegos de la polaridad y de la dualidad. Solo cuando se llega a este estado de percepción es posible traspasar las limitaciones de la conciencia ordinaria y dualista para convertirse en parte de la conciencia ilimitada, que en la corriente *advaita* se llama conciencia del *atman*. Podemos realizar esfuerzos por entrar en el silencio interior y obtener chispas de lo que esto significa, pero la realización solo se alcanza cuando este estado es algo permanente. Esta es la verdadera plenitud que se experimenta al desengancharnos por fin de los miedos y anhelos permanentes; este es el estado del despertar.

Un maestro espiritual me lo explicaba con el símil de una película de cine. La memoria guarda las millones de impresiones y recuerdos que han marcado a la persona y que se conservan como si fueran películas almacenadas en una sala. Si proyectamos esa película en nuestro cine particular, una situación ocurrida hace veinte años, por ejemplo, se revive igual que sucedió entonces, sin que haya pasado el tiempo para los actores implicados. En nuestro recuerdo, todo permanece intacto, aunque no tengamos generalmente acceso a la mayor parte de los recuerdos conservados, ya que la gran mayoría son inconscientes. No obstante, estas impresiones nos han marcado, en positivo y en negativo, y son las que dirigen nuestras tendencias, hábitos, patrones inconscientes, deseos, ansias, miedos, rechazos, etcétera. Y se mueven en la clandestinidad, en la sombra, alimentando nuestra mente y las emociones que surgen de forma automática en nosotros. Sin una sanación, una purificación y una disolución de estos sesgos y movimientos latentes difícilmente podremos pasar a un nivel superior, ya que seguimos atrapados por el pasado.

Yo no creo que la meditación sea una panacea, como ya he apuntado anteriormente. Con tantos lastres como arrastramos, la mayoría de nosotros ha de llevar a cabo un serio trabajo de cuestionamiento, limpieza interna y terapia. La meditación sí constituye un camino «obligatorio» cuando se pretende un desarrollo de conciencia. Es necesario

aprender a quedarse en silencio, carecer de apegos, no tener impulsos individuales y egocéntricos de comportamiento, etcétera. Es así como se puede pasar de las necesidades externas y conectarse con la fuente interna.

La meditación es la senda que nos conduce hacia nosotros mismos sin escapatoria ni proyección. Y si seguimos avanzando, podremos pasar al estadio en el que la conciencia individual puede disiparse para insertarnos en la conciencia absoluta, en la cual se funciona con serenidad, sin ninguna huella de temor, sin servilismos hacia el pasado, liberados de los malos y buenos recuerdos, emancipados de los miedos al futuro, siendo testigos relajados, espontáneos, y exentos de tensiones y oscilaciones entre los polos opuestos; testigos sin pensamientos analíticos y recurrentes, anclados en el presente y en el silencio interno. Entonces regresamos a la unificación, y la voluntad individual se confunde con la voluntad divina. El ego se disuelve y entra al servicio del todo.

El camino de la liberación

Aunque en nuestra sociedad occidental escéptica, materialista y utilitarista no parece existir el concepto de la liberación —también llamada iluminación o despertar en Oriente—, no debemos olvidar que este es el fin último de cada ser humano, y que también en esta cultura algún día llegaremos a la misma conclusión y dirigiremos nuestra vida hacia este fin. De momento solo hay un pequeño porcentaje de personas en Occidente que haya oído hablar de ello y que desee internamente recorrer este camino. Si bien es cierto que es imposible saber realmente lo que estos conceptos significan hasta que no los ha vivido uno mismo.

En cualquier caso, aunque en lo colectivo todavía estemos a años luz de alcanzar este grado de conciencia y comprensión, creo necesario comentarlo en este libro, pues el mindfulness practicado en la tradición budista (donde se encuentran las raíces de esta «técnica») no es sino la base encaminada a la trascendencia del ego y la ignorancia, para ir avanzando hacia estadios superiores en los que la iluminación pueda ser un fenómeno factible.

En verdad no debería ser algo tan inalcanzable como parece, pues lo único que nos separa de la unidad y la completitud son nuestras creencias y suposiciones conscientes e inconscientes que distorsionan nuestra percepción y nos llevan a ver separación, competición, división y enfrentamiento donde no los hay. Son nuestros velos los que nos impiden contemplar la divinidad que existe en cada uno de los seres humanos y también de los seres vivos, ese es el hilo que nos une en la misma madeja universal.

En nuestra sociedad moderna esperamos que se nos dé todo en pequeñas porciones masticables y rápidas para poder continuar con nuestras vidas frenéticas de acción sin

dirección. Pero la verdad no se adapta a nuestro ritmo agitado ni a nuestras ganas de evitar todo aquello que nos haga cuestionarnos. Ni siquiera estamos dispuestos a invertir tiempo y energía en aquello que no produzca resultados tangibles e inmediatos. Pero el despertar no constituye una cura mágica de las heridas, una salida fácil a los problemas ni una escapatoria a las dificultades de la vida. Hay que tener cuidado porque muchas personas justamente es lo que pretenden cuando emprenden —consciente o inconscientemente— el camino del desarrollo espiritual.

Si el despertar es algo que podría resultar tan directo, ¿por qué cuesta tanto entrar en ese estado, incluso a las personas que lo intentan y dedican parte de su vida a ello?

Considero que hay varias razones para ello. La primera es que esta sociedad no constituye un entorno muy propicio al crecimiento interno ni espiritual. Los valores morales están, cuando menos, desdibujados, y la presión externa nos dirige hacia el materialismo puro y duro, el éxito financiero, el narcisismo y la obsesión por la supervivencia. En estas condiciones, iluminarse es casi un milagro.

En segundo lugar, incluso las personas que emprenden por impulso propio este camino arduo, a menudo llevan a cabo una malinterpretación de las enseñanzas espirituales existentes, ya que el ego, cuando siente que su supremacía está en peligro, tiene la tendencia a justificar sus puntos de vista, y las actitudes y los comportamientos en los que ha invertido tanto de sí mismo.

En tercer lugar, es posible tener algunas experiencias espirituales o místicas de realización, de conexión con la realidad de la totalidad, y volver a la vida diaria sin que esto deje mucha huella en nosotros; y, de dejarla, tampoco significa que podamos acceder a este estado de consciencia de manera permanente.

Para poder acercarnos a la realización del ser tiene que existir en nosotros la curiosidad, el fuerte impulso y el anhelo irresistible de hacerlo. Se trata de una aspiración profunda que refleja lo que valoramos y amamos más en la vida, y tomamos la responsabilidad en nuestras manos para intentar hacerlo posible. Para ello hemos de pasar de la pura teoría, de las enseñanzas espirituales que tantos grandes maestros han dejado como estela y guía en este mundo, a la aplicación constante de las mismas. Las creencias son insuficientes, sin esa práctica como camino infinito no se consigue esa trascendencia poderosa y transformadora que comporta el despertar.

Los obstáculos son numerosos, y algunos tan sutiles que no se perciben a primera vista. Uno de ellos es el esfuerzo por ser perfectos, lo cual nos impide vernos tal como somos en estos instantes. Tener la capacidad y la apertura para mirarnos con sinceridad requiere valentía y habernos entrenado en el mindfulness. Es un movimiento opuesto al que solemos tener automatizado, el de escondernos de nosotros mismos y ocultarnos lo menos halagüeño de nuestro carácter. Por eso ayuda abandonar el juicio y la crítica hacia uno mismo, las defensas reactivas, el autoengaño y haber desarrollado la autocompasión.

Sin este paso previo, es imposible despertar de nuestro sueño de separación para poder vivir de verdad una vida completa y expansiva.

Por otra parte, no debemos utilizar la espiritualidad para evitar ningún aspecto de nosotros mismos ni de nuestra vida. No obstante, es muy común ver a gente involucrada en este camino que inconscientemente lo utiliza para sortear aspectos de sí misma y de su existencia que son dolorosos, problemáticos, disfuncionales o amenazantes. Es como si albergaran la esperanza de que despertar a la realidad absoluta pudiera borrar todos los retos para siempre. Pero justamente abrazar todos los aspectos de nuestra vida (sin exclusión alguna) es lo que construye el puente de profundidad, estabilidad y madurez necesario para entrar en la iluminación.

Nuestra vida —toda nuestra vida— constituye el camino hacia el despertar. Cuando resistimos ciertos elementos o rechazamos lidiar con algunos aspectos, prolongamos el sueño. Hemos de poner atención en cada detalle porque es así como la vida se comunica con nosotros. Se trata de decir sí, de aceptar, de abrazar y de acoger la gracia que nos llega, aunque a veces venga disfrazada con ropaje de pruebas difíciles o de sorpresas inesperadas.

Una de las cosas que desde muy pequeña me han resultado asombrosas es la inconsciencia de la mayoría de la gente sobre lo que de verdad es la realidad; cómo pueden considerar normal el conflicto, la violencia y el miedo en el que están atrapados; cómo se han dejado lavar el cerebro hasta tal punto que bucear en un océano de odio, ira, ignorancia y avaricia se considera lo normal. Nada es menos sano y real que lo que los seres humanos toman como realidad. Y justo al aferrarnos a aquello que estamos acostumbrados a ver y creer nos quedamos atrapados en el movimiento incesante de nuestros pensamientos e imaginación condicionada, mientras nos convencemos de que es totalmente racional y saludable actuar así. Al justificar esta realidad perpetuamos un inmenso sufrimiento del que nos impedimos a nosotros y a los demás salir. Nos cegamos ante nuestra condición de prisioneros de una realidad aparente que nosotros mismos participamos en crear continuamente, negando obsesiva y patológicamente el ser, la esencia y la luz que nos habitan.

La meditación es fundamental para poder empezar a sentir la dimensión del ser y la verdad. No la verdad de las matemáticas, la filosofía o la historia, sino la verdad que hay detrás del velo. En esos momentos de quietud y silencio empieza a revelarse. Cuando ponemos una cierta distancia entre el hacer incesante y la rutina que tiende a absorbernos, el sentido sublime empieza a hacerse transparente, algo que de otro modo siempre quedará escondido en la solapa de los hábitos y los quehaceres logísticos.

Otra de las grandes barreras a la realización de nuestra verdadera identidad, nuestro

ser absoluto, es la falsa identificación con nuestro falso yo, el cual no es sino un proceso psicológico que ocurre en la mente que se encarga de organizar, traducir y entender los datos e *input* que llegan a nosotros a través de los sentidos. Cuando este proceso psicológico se mezcla con los movimientos reflexivos de la conciencia, produce el sentido del «yo».

A partir de ese momento, el sentido del «yo» permea la conciencia de tal modo que produce en la mente el error de considerar ese movimiento incesante de pensamiento condicionado como una identidad llamada yo. Cuando en realidad no es más que un mero fantasma que solo existe como abstracción en nuestra mente, impulsado por la energía emocional conflictiva de la separación. Sin embargo, es tan real como el sueño de la pasada noche. Cuando dejas de pensar en su existencia, carece de ella porque no tiene ninguna solidez.

Curiosamente el falso «yo» es, al mismo tiempo, un obstáculo y la puerta a través de la cual necesitamos pasar en nuestra ruta hacia el despertar de la dimensión del ser. A medida que atraviesas el vacío del «yo», la identificación con ese «yo» va muriendo (temporal o permanentemente), y entonces aparece la presencia como expresión universal del ser, la que ni nace ni muere porque es infinita, la que es permanente y radiante.

En nuestra vida diaria estamos tan ocupados y obsesionados con nuestros pensamientos continuos sobre todo el mundo y nuestro alrededor que confundimos nuestro pensar con la realidad sobre la que pensamos. Nos creemos nuestros pensamientos y nuestras opiniones, y eso es lo que provoca que el estado de sueño se perpetúe y nos quedemos enganchados en la inconsciencia más banal. De alguna manera, nos parece que nuestro sueño es real porque nuestros pensamientos lo confirman, es muy paradójico. Debe de ser verdad si todos pensamos que es verdad, ¿no? No obstante, cada ser humano alberga diferentes ideas, creencias y opiniones que se cree absolutamente, viviendo en un mundo interno completamente diferente, sin darse cuenta de que existe una realidad última que todo lo permea, que va más allá de los pensamientos, las acciones y los logros. Una realidad que es esencial y que no está sujeta al nacimiento ni a la muerte, una realidad que nos une profundamente porque todos formamos parte de ella, una realidad que casi nunca podemos percibir, pero a la que nuestro impulso interno poco a poco nos conduce.

Hay tradiciones que enfatizan en exceso el rol de la meditación como la única práctica para llegar a la iluminación. Cuando eso ocurre se concede demasiada importancia a tratar de conseguir un determinado estado meditativo en lugar de abrirse plenamente al presente. En el otro extremo están las corrientes que infravaloran la meditación. Estiman que, como la realidad está presente en todo tipo de situaciones y en todo momento, no hay nada que alcanzar a través de la meditación. Aunque hay una

lógica en este razonamiento, tiene el peligro de conducir a una especie de fatalismo y a una comprensión intelectual contraproducente para el verdadero despertar.

Es cierto que ningún camino en particular es una garantía para la liberación, pero también es indudable que lo que uno hace es de importancia capital a la hora de determinar nuestro proceso vital.

La meditación puede actuar como un espejo, reflejando cómo nos resistimos en el momento presente, cómo lo juzgamos, cómo nos aferramos a él, cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás, etcétera, y también puede convertirse en la expresión de la realidad, la conexión más rápida con la trascendencia.

La meditación es el arte de permitir que las cosas sucedan y sean como son de la manera más profunda posible. Para ello, es necesario entrenar la habilidad de dejar que la vida surja ante nosotros como tenga que hacerlo, soltando el esfuerzo de controlar y manipular la experiencia... y, en definitiva, soltando la voluntad de domar los acontecimientos según nuestros deseos y expectativas. Esta es la base de la construcción del ego, quien persigue la felicidad a través del control, el esfuerzo y la manipulación. Por eso no creo en las formas de meditación que se asientan en aprender a controlar la experiencia para tener paz interior. Estos métodos llevan a un callejón sin salida, ya que quedamos constreñidos a la posibilidad de encontrar esa serenidad solo de este modo.

La meditación constituye la plataforma fundamental para la realización porque requerimos silencio y quietud como fundamentos para fomentar la estabilidad interna, la objetividad, el equilibrio, el desapego y una profunda comprensión que es completamente desconocida para la mente conceptual. Y la actitud de abandono, de espontaneidad, de apertura es imprescindible.

Para profundizar en nuestro camino espiritual, hemos de aprender a descansar sin esfuerzo en la quietud de una manera más y más profunda, y debemos ir desarrollando una consciencia que se va liberando del hábito compulsivo que tiene la mente hacia el control, la contracción y la identificación. Dejamos de definirnos a través del análisis incesante, los juicios y las luchas internas. Lo vamos observando todo con distancia, mientras permitimos que una consciencia cada vez más límpida vaya creciendo en nosotros.

Estas no son sino unas simples líneas de guía, pero la dimensión sagrada no es algo que se pueda poner en palabras ni explicar, de igual modo que no podemos saber cuál es el sabor de un pastel de chocolate leyendo la receta. Nuestra sociedad ha olvidado que los datos y la información no son lo mismo que la sabiduría o la verdad, y no pueden sustituir a la experiencia personal. Para poder trascender, tenemos que traspasar los límites del pensamiento analítico y la lógica.

Hemos perdido la importancia de la sabiduría esencial, que procede del silencio, la integración y la quietud. Y, sin embargo, este es el puente mágico entre el ego y el alma,

y los que deseen cruzarlo para acercarse al despertar no tendrán más alternativa que cruzarlo.

Segunda parte

LA NEUROCIENCIA CONFIRMA

La razón última de la meditación es transformarnos a nosotros mismos con el fin de estar en mejores condiciones para transformar el mundo.

MATTHIEU RICARD

El mindfulness ayuda especialmente a aquellos de nosotros para quienes cada revés, herida o decepción crea interminables cascadas de *rumiación* (mental).

DANIEL GOLEMAN

Afortunadamente, cada vez hay un mayor número de científicos dedicados a investigar los efectos del mindfulness en el cerebro, el cuerpo y la mente. Para ellos, este concepto define la experiencia de prestar atención al presente de forma abierta y tolerante hacia lo que llega. De alguna manera se trata de la observación de uno mismo —tomar una segunda posición para mirarnos como si fuéramos otra persona— para poder mejorar la habilidad de modular y dirigir nuestros comportamientos en cada momento. Consiste en la capacidad de pararnos antes de reaccionar para crear un espacio mental que nos permita considerar diferentes opciones y así tomar la elección más adecuada según la ocasión.

El psicólogo Mark Williams, de la Universidad de Oxford, ha confirmado que la depresión puede descender en un 75% cuando es tratada con entrenamiento de mindfulness. La pregunta que surge es si mejora la salud porque nos sentimos menos estresados o si hay algo más detrás. Esta pregunta se la hizo el doctor Yi-yuan Tang, uno de los neurocientíficos más prominentes en China, y llevó a cabo un estudio justamente para comprobar si los efectos eran de pura relajación sobre el organismo o si había algo más que había que tener en cuenta. Cuarenta voluntarios siguieron un entrenamiento diario de mindfulness durante una semana, veinte minutos al día, y un grupo similar realizó el entrenamiento en una técnica de relajación.

Los resultados fueron bastante sorprendentes dada la corta duración de la práctica. El grupo de mindfulness aumentó un 50% más las funciones inmunitarias (mediciones basadas en las muestras de saliva), y los niveles de cortisol en la sangre también bajaron en los individuos de ese grupo. Es decir, ahora la ciencia atestigua lo que en el budismo se ha afirmado desde hace siglos: el mindfulness es mucho más que una técnica de relajación. Veamos algunos ejemplos del impacto que puede tener en nuestro organismo y nuestra mente.

Un analgésico más potente que la morfina

Diferentes estudios han medido los efectos beneficiosos de las intervenciones basadas en el mindfulness, tanto para el dolor crónico como para el temporal y agudo; algunos han demostrado efectos sobre los umbrales sensoriales y la intensidad del dolor percibido.

El neurobiólogo Fadel Zeidan diseñó un experimento en el que, antes y después de

meditar, se estudiaba el cerebro de unos individuos sanos a través de técnicas de neuroimagen, mientras se les exponía a una fuente de dolor generado mediante calor. Los resultados —publicados en el *Journal of Neuroscience*— revelaron que dedicar una hora al mindfulness lograba reducir la percepción subjetiva del dolor, y también la propia actividad cerebral relacionada con el sufrimiento físico. Es más, para sorpresa de todos, el efecto analgésico de la meditación al parecer duplica al de la morfina. Mientras que este opiáceo consigue rebajar la sensación de dolor en un 25%, meditar disminuye su intensidad en un 40% por término medio.

¿Cómo resulta esto posible?

De alguna manera, la mente es el ordenador central de nuestro organismo, y el cerebro, su base física. Lo que se demostró en esta investigación a través del escáner es que el mindfulness aumentaba a largo plazo la actividad del cerebro en varias regiones: la ínsula anterior y el córtex orbitofrontal, que se encarga de procesar cómo experimentamos el dolor a partir de señales que envía el sistema nervioso. Lo que se sabe ahora es que cuanto más activas están estas zonas neuronales, menos padecemos dolor. Es decir, lo que este científico ha descubierto es que la atención plena logra que el filtro cerebral que modula e interpreta la intensidad de los estímulos dolorosos sea más eficaz.

Otro estudio interesante lo realizó el equipo de científicos de Sara Lazar, y Britta Hölzel. En uno de los experimentos realizados, tanto practicantes de mindfulness como el grupo de control recibieron estímulos eléctricos desagradables en el escáner de imágenes por resonancia magnética funcional durante una sesión de mindfulness a unos y en una situación neutral a los otros. Lo que se pudo comprobar es que los practicantes de mindfulness fueron capaces de reducir el dolor desagradable en un 22% y la ansiedad anticipatoria en un 29% durante un estado consciente.

En el cerebro, lo que se vio es que esta reducción se asoció con una disminución de la activación del córtex prefrontal lateral y un aumento de la activación en la ínsula posterior derecha durante la estimulación primera, y con un aumento de activación del córtex cingulado anterior durante los momentos de anticipación del dolor.

Vivir con dolor crónico puede ser intolerable. Incluso después de tomar la dosis máxima de analgésicos, el dolor pronto regresa con un nuevo impulso. El problema es que, además del dolor físico, la mente puede empezar a sufrir a medida que tratamos desesperadamente de encontrar una manera de escapar. Nos hacemos preguntas directas y amargas que nos empiezan a dañar más y más profundamente: «¿Qué pasará si no me recupero? Y ¿si me pongo peor? No puedo superar esto... Por favor, solo quiero que esto se termine».

Es natural querer luchar contra el dolor y la enfermedad, pero ¿qué ocurre si esta lucha en realidad aumenta el sufrimiento?

Otros estudios han demostrado que el mindfulness puede reducir el dolor crónico en un 57%, y los meditadores experimentados son capaces de disminuirlo en más de un 90%.

Actualmente, hay clínicas del dolor en hospitales que lo prescriben para ayudar a los pacientes a lidiar con el sufrimiento que surge debido a un gran número de enfermedades como el cáncer (y los efectos secundarios de la quimioterapia), patologías cardíacas, la diabetes y la artritis. También se utiliza para los problemas de espalda, migrañas, fibromialgia, fatiga crónica, el síndrome de intestino irritable e, incluso, esclerosis múltiple.

Lo que estos resultados revelan es que esta forma de meditación utiliza un mecanismo único de modulación del dolor, que consiste en procesar las sensaciones corporales de otra forma, con curiosidad y sin rechazo, en marcado contraste con los mecanismos de modulación del dolor establecidos hasta ahora.

Una de las meditaciones típicas que se utilizan es el escáner del cuerpo (véase apartado de ejercicios prácticos), entrenándose para observar con el ojo de la mente lo que la persona va encontrándose. Esto le permite ver la mente y el cuerpo en acción, así como contemplar las sensaciones dolorosas que puedan surgir con una cierta distancia, sin luchar contra ellas. Al hacerlo, sucede algo extraordinario: su sufrimiento comienza a desaparecer por sí solo.

Después de un tiempo se llega a la profunda comprensión de que el dolor se presenta en dos formas: una primaria y otra secundaria. Cada una de estas tiene causas muy diferentes, y poder entender esto da mucho mayor control sobre su sufrimiento.

El dolor primario aparece debido a una enfermedad, lesión o daño en el cuerpo o el sistema nervioso. Podríamos considerarlo como la información directa enviada por el cuerpo al cerebro. El dolor secundario es la reacción de la mente ante el dolor primario, aunque a menudo es mucho más intenso y duradero. Fundamentalmente, es controlado por una especie de amplificador en el cerebro que regula la intensidad global del sufrimiento.

En los últimos años, los científicos han comenzado a averiguar de qué forma se controla el amplificador de dolor de la mente, pero lo más importante que han descubierto es la manera de manejar el control de «volumen» en el sufrimiento.

La mente humana no se limita a sentir dolor, sino que también procesa la información que contiene. Examina las diferentes sensaciones para tratar de encontrar las causas subyacentes y así evitar más dolor o daño al cuerpo. De alguna forma, la mente se focaliza en el dolor para tratar de encontrar una solución al padecimiento. El problema es que esta fijación amplifica el dolor.

A medida que la mente analiza el dolor, también lo tamiza a través de recuerdos de ocasiones en las que hemos sufrido de manera similar en el pasado. La mente busca un

patrón, algunas pistas que nos puedan dirigir hacia una solución. El problema es que si hemos sufrido dolor o una enfermedad durante meses o años, entonces la mente tendrá una gran cantidad de memorias dolorosas, pero muy pocas soluciones.

Así que, antes de que nos demos cuenta, nuestra mente puede inundarse con recuerdos inquietantes. Puede parecernos que siempre hemos estado enfermos y con dolor, que nunca hemos encontrado salida y nunca lo haremos. Podemos consumirnos por futuras angustias, tensiones y preocupaciones, así como por el dolor físico: «¿Qué pasará si no puedo frenar este dolor? ¿Voy a pasar mi vida sufriendo de esta manera? ¿Va a seguir empeorando?».

Este proceso ocurre en un instante, antes de que seamos conscientes de ello. Cada pensamiento se basa en el pasado y rápidamente se convierte en un círculo vicioso que termina amplificando nuestro dolor. Y puede empeorar aún más porque tales tensiones y temores crean mayor tensión y estrés. Este mecanismo automático puede agravar enfermedades y lesiones, generando todavía más dolor. Y, por desgracia, amortigua el sistema inmunológico, por lo que menoscaba la curación. De este modo, podemos quedarnos fácilmente atrapados en un círculo vicioso que conduce cada vez a mayor sufrimiento. Por si fuera poco, tales espirales negativas pueden comenzar a crear huellas en la mente, predisponiéndonos hacia el sufrimiento. El cerebro comienza a ajustarse a sí mismo para sentir el dolor más rápidamente y con mayor intensidad en un intento inútil por tratar de evitar lo peor.

Con el tiempo, el cerebro llega a mejorar su capacidad de detectar el dolor. Los escáneres cerebrales confirman que las personas que sufren de dolor crónico tienen más tejido cerebral dedicado a sentir las sensaciones conscientes de dolor. Es casi como si el cerebro subiera el volumen al máximo y no supiera cómo hacerlo descender de nuevo.

Resulta fundamental destacar que el dolor secundario es real, realmente lo sentimos. Solo se llama así porque proviene de una reacción mental al dolor primario que ha sido procesado antes.

La buena noticia es que es posible aprender a no entrar en el sufrimiento y comenzar a manejar el dolor de manera muy diferente.

Los escáneres cerebrales confirman que la atención plena calma los circuitos que amplifican el dolor secundario, y se ha podido comprobar con el escáner cerebral. De hecho, el mindfulness nos enseña a controlar el volumen del dolor. Y mientras lo hace, la ansiedad, el estrés y la depresión empiezan a desaparecer también. A partir de ese punto, el cuerpo puede relajarse y comenzar a sanar.

Aunque hay que continuar las investigaciones para comprender mejor las razones precisas por las cuales la meditación puede ser tan útil para aliviar el dolor, existen algunos ingredientes importantes que hay que tener en cuenta y que me gustaría destacar para poderlo estructurar y facilitar su práctica:

- *Relajación.* Aunque no es la meta de la meditación, la relajación es un efecto secundario común y muy útil. Es fundamental porque el dolor no solo es estresante en sí mismo, sino que el estrés y la tensión lo mantienen y lo exacerbaban. La relajación sirve para calmar el sistema nervioso, que a menudo se torna demasiado sensibilizado en los casos en los que el dolor persiste durante mucho tiempo. Además, aumenta la cantidad de modificadores naturales del dolor en el cuerpo, como las endorfinas endógenas, que contribuyen a la sensación de bienestar.
- *Aceptación.* A menudo podemos sentir que estamos atrapados en una feroz batalla contra nuestro dolor y solo ansiamos librarnos de él. Si bien esto es totalmente comprensible, puede frustrarnos, aumentar la ansiedad o incluso deprimirnos cuando no podemos controlarlo. Como el mindfulness busca aceptar lo mejor posible lo que está ocurriendo en el instante presente —incluyendo el dolor—, contribuye a suavizarlo y a que seamos más receptivos a lo que surja a continuación. Esto es muy diferente a resignarse a una vida de dolor. La atención plena trata de acercarse a lo que acontece con curiosidad y ganas de explorar, lo que se suele llamar «mente de principiante».
- *Flexibilidad mental.* Recordemos que los pensamientos negativos acarrearán sentimientos negativos, lo cual puede sensibilizar nuestro sistema nervioso y aumentar la sensación de dolor. Pensar de forma muy negativa sobre el dolor (lo que a veces se denomina catastrofismo ante el dolor) es uno de los indicadores más fuertes de que el dolor agudo a corto plazo se convertirá en persistente a largo plazo. La meditación consciente puede reducir estos pensamientos negativos, ya que cambia nuestra relación con el propio pensamiento. ¿Cómo? Cuando contemplamos los pensamientos solo como «acontecimientos mentales» en lugar de como hechos fijos, disminuye su impacto en nosotros. Esto es especialmente importante en el tratamiento del impacto emocional perturbador que suele producir el dolor, así como las discapacidades, tales como la depresión y la ansiedad.

Cómo afecta el estrés al cerebro

Hace tiempo que se sabe que las enfermedades relacionadas con el estrés, como el trastorno de estrés postraumático, producen cambios en la estructura del cerebro, especialmente cuando el estrés se vuelve crónico. Los investigadores han comprobado que las áreas del cerebro involucradas en el pensamiento racional y la planificación (el

hipocampo y la corteza prefrontal) pueden aparecer más pequeñas, mientras que la amígdala (encargada de detectar peligros y amenazas buscando la supervivencia) adquiere mayor volumen. Últimamente, investigadores en neurociencias están empezando a entender cómo el estrés crónico crea cambios duraderos en la estructura del cerebro y afecta a su funcionamiento. Sus conclusiones podrían explicar por qué los jóvenes que están expuestos a estrés crónico temprano en su vida son propensos a problemas mentales como la ansiedad y los trastornos en el estado de ánimo en su vida adulta, así como a las dificultades de aprendizaje que sufren.

En la Universidad de Berkeley descubrieron recientemente que el estrés crónico y los niveles elevados de cortisol pueden generar una sobreproducción de células generadoras de mielina y menos neuronas de lo normal. El cortisol es considerado la hormona del estrés, y se piensa que crea un efecto dominó en la conexión entre el hipocampo y la amígdala, de manera que forma un círculo vicioso y un patrón neuronal dañino que predispone al cerebro a un estado constante de alarma, dispuesto a la lucha o a la huida casi permanente.

Parece que el estrés crónico tiene la capacidad de accionar un interruptor en las células madre, de tal forma que las convierte en un tipo de célula capaz de inhibir las conexiones con el córtex prefrontal, la que afecta negativamente al aprendizaje y la memoria, y termina por establecer un andamio estable vinculando la ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés postraumático.

El cerebro refleja la forma en la que pensamos, imaginamos, sentimos, nos comportamos e integramos las experiencias. Si tocamos el piano ocho horas al día, las partes del cerebro responsables de contribuir a tocar ese instrumento terminan por aumentar de tamaño. De igual modo, si dedicamos la mente a pensamientos estresantes durante todo el día, esas partes del cerebro se van fortaleciendo y crecen, mientras que otras llegarán a deteriorarse. Es un poco irónico, ya que entonces los mismos circuitos cerebrales que necesitaríamos para tratar de equilibrarnos dejan de funcionar tan bien como deberían. Por eso la meditación puede ser útil, porque decir simplemente «Voy a cambiar mi forma de pensar a partir de ahora... No voy a estresarme tanto» no funciona muy bien; se necesita una práctica continuada para cambiar el cerebro.

De hecho, cuando se ha estudiado el cerebro de meditadores, se ha visto que desarrollan una mayor capacidad para la toma de decisiones, y se desencadenan menos las alarmas frente a la percepción de amenazas. Probablemente no se trate de un tema específico de la meditación, sino que sobre todo se deba a que contribuye a la reducción del estrés y al cambio de patrones de pensamiento durante un período continuado de tiempo, y eso termine reflejándose en la estructura cerebral.

¿Cuáles serían algunas de las maneras de revertir los síntomas del estrés crónico a través del mindfulness?

- Identificar nuestras distorsiones cognitivas y cultivar la percepción consciente y objetiva.
- Percibir cuando entramos en una espiral *rumiativa* tóxica.
- Darnos cuenta de que, aun cuando salta la alarma de «amenaza», es solo pensamiento imaginado y posiblemente nada realista.
- Conectarse con el momento y con el bienestar presente.
- Evaluar los recursos internos, enfocándonos en lo que puedo hacer y soltando lo que está fuera de mi control.

Cómo actúa la meditación sobre la ansiedad

Los monjes budistas han sabido desde hace siglos que la meditación reduce la ansiedad, pero hasta hace muy poco los científicos no han podido identificar las funciones del cerebro implicadas. Científicos del Wake Forest Baptist Medical Center (Estados Unidos) han averiguado cuáles son los mecanismos cerebrales específicos involucrados en el alivio de la ansiedad en personas con buena salud. El estudio apareció publicado en la revista *Social Cognitive and Affective Neuroscience*.

Para la investigación se seleccionaron quince voluntarios sanos con niveles normales de ansiedad cotidiana. Estos individuos carecían de experiencia en meditación y no habían padecido ningún tipo de trastorno relacionado con la ansiedad. Comenzaron por aprender mindfulness durante cuatro clases de veinte minutos, simplemente concentrándose en la respiración y las sensaciones corporales, evaluando sin juzgar pensamientos y emociones que pudieran distraerlos.

Se midió la actividad cerebral de los participantes utilizando un tipo especial de imágenes a través de resonancia magnética antes y después de haber practicado el mindfulness. Y, asimismo se midió la ansiedad antes y después.

La mayoría de los participantes del estudio informó de una disminución en los niveles de ansiedad. Los investigadores comprobaron que la meditación los reduce en un 39%, indicando que tan solo unos minutos de meditación consciente pueden ayudar a reducir la ansiedad normal diaria.

El estudio reveló que el alivio de la ansiedad que se experimenta con la meditación está asociado a la activación del córtex cingulado anterior y el córtex prefrontal ventromedial, áreas del cerebro involucradas en las funciones ejecutivas. Durante la meditación había un incremento en la actividad del córtex prefrontal ventromedial (área del cerebro que controla las preocupaciones), y se verificó que al aumentar la activación del córtex cingulado anterior (la zona que gobierna el pensamiento y la emoción), la

ansiedad disminuía. Estos descubrimientos son muy consistentes con los principios del mindfulness, ya que mantener la atención en el presente, manejando las distracciones relacionadas con pensamientos y emociones, es lo que consigue disminuir los niveles de ansiedad.

Otro estudio realizado en la Universidad Johns Hopkins analizó la relación entre la meditación y su capacidad para reducir los síntomas de depresión, ansiedad y dolor. El investigador Madhav Goyal y su equipo encontraron que el efecto de la meditación disminuyó los síntomas de depresión en un 0,3%. Si esto suena bajo, hemos de tener en cuenta que el impacto de los antidepresivos también es de 0,3%, por lo que se trata de un impacto considerable y sin ningún tipo de efectos secundarios perniciosos. El doctor Goyal, autor del estudio, especifica que «mucha gente tiene la idea de que la meditación significa sentarse y no hacer nada, y esta es una idea errónea. La meditación es un entrenamiento activo de la mente para aumentar la consciencia. La meditación no es una llave mágica para la depresión —pues ningún tratamiento lo es—, pero es una de las herramientas que más pueden ayudar a controlar los síntomas».

En realidad, las personas con ansiedad tienen un problema para manejar las distracciones y que no tomen protagonismo en su mente. Estos individuos no pueden distinguir entre un pensamiento que lleve a la resolución de problemas y una preocupación persistente que carece de beneficio. Se enseña a reconocer las preocupaciones improductivas, cuando se ensayan posibles desastres, y cómo nos adelantamos a desventuras que nunca ocurrirán. Nos percatamos de que son meros pensamientos creados por nosotros, no una parte intrínseca de nuestra esencia interior, y por eso contamos con la capacidad de modificarlos.

De todos modos, hay que tener en cuenta que también existen los trastornos de ansiedad, y estos son mucho más serios que el simple hecho de ser muy nervioso. Una persona ansiosa exagera de manera irracional las amenazas, tiene pensamientos negativos repetitivos, hiperexcitación e, incluso, una fuerte identificación con el miedo. Es decir, su respuesta de lucha o huida está muy exagerada. Además, la ansiedad se reconoce por producir síntomas físicos evidentes, como latidos rápidos del corazón, presión arterial alta y problemas digestivos. En el trastorno de ansiedad general y el trastorno de ansiedad social los síntomas llegan a ser tan graves que el funcionamiento diario normal se vuelve imposible.

A menudo se trata mediante terapia cognitivo-conductual, que considera que el paciente sobreestima el riesgo de acontecimientos disruptivos en su vida y subestima su capacidad de hacerles frente. El terapeuta intenta sustituir el pensamiento distorsionado, mediante su examen, por otro adaptado a la realidad. Así, poco a poco se van cambiando activamente los patrones de pensamiento.

Por el contrario, las terapias basadas en el mindfulness, en lugar pretender modificar

los pensamientos, tratan de cambiar la relación entre la persona ansiosa y sus pensamientos, y buscan centrar la atención en las sensaciones corporales que se presentan cuando está ansiosa. No se evitan estas emociones, ya que el individuo sigue presente y experimenta totalmente los síntomas de ansiedad. En lugar de evitar los pensamientos angustiosos, se abre a ellos, en un esfuerzo por darse cuenta y reconocer que no son literalmente ciertos.

Aunque pueda parecer contrario al sentido común, percibir plenamente la experiencia de la ansiedad permite a las personas ansiosas soltar su identificación con los pensamientos negativos. La persona practica respondiendo a los pensamientos perturbadores y, a continuación, dejándolos marchar. Al permanecer presente en el cuerpo, aprende a ver que la ansiedad que experimenta no es más que una reacción ante las amenazas percibidas. Cuando responde positivamente a los eventos amenazantes en vez de tener reacciones automáticas, puede superar las respuestas erróneas de lucha o huida.

Afortunadamente, estudios recientes, como uno realizado en Harvard Medical School, están confirmando que los programas de reducción de estrés basados en el mindfulness ayudan a calmar los síntomas de ansiedad en personas con trastorno de ansiedad generalizada (una condición marcada, como hemos dicho, por un difícil control de las preocupaciones, falta de sueño, irritabilidad, miedos, etcétera.). Lo curioso es que este estudio demostró que las personas del grupo de control también mejoraron gracias a otras técnicas de manejo de estrés, pero no al mismo nivel.

En la Universidad de Bergen, en Noruega, se tuvieron en cuenta diecinueve estudios sobre la eficacia de los programas de mindfulness sobre la ansiedad, y se comprobó que se asocian con reducciones sustanciales de los síntomas de ansiedad. Los tratamientos resultaron tan eficaces como la terapia cognitivo-conductual, pero son generalmente menos costosos.

Parece que el éxito del mindfulness es notable gracias a que se pone menos énfasis en la eliminación de los síntomas y más enfoque en el cultivo de una relación diferente con los pensamientos, los sentimientos y los impulsos angustiosos, y que esta estrategia paradójicamente puede lograr una disminución de la angustia. De alguna manera, se trata de reducir los síntomas de ansiedad siendo plenamente conscientes de la ansiedad. Es así como se revela como una percepción errónea, y los síntomas se disipan sin tener que luchar contra ellos ni tratar de empujarlos fuera.

La memoria y la concentración

Tendemos a creer que la memoria es una sola. Por eso conviene especificar que el

cerebro humano tiene varios sistemas de memoria encargados de cumplir funciones diferenciadas: la memoria de trabajo y la memoria a largo plazo. La primera nos permite ser conscientes de lo que hacemos y reflexionar sobre ello, y depende del córtex prefrontal, sede de las funciones ejecutivas. Nos permite integrar percepciones instantáneas producidas en períodos cortos y combinarlas con el recuerdo de experiencias pasadas, con lo que es imprescindible en tareas cotidianas como mantener una conversación, sumar números o leer una frase. Asimismo, resulta fundamental para la reflexión y la resolución de problemas, puesto que permite combinar la información que nos llega del entorno con la almacenada en la memoria a largo plazo. Y para mantener en la mente algún tipo de información mientras se está haciendo otra cosa, lo que se llama *multitasking*, es decir, recordar que ibas a recoger unos papeles mientras respondes a una llamada de teléfono, por ejemplo. La memoria de trabajo sería semejante a la memoria RAM del ordenador, mientras que la memoria a largo plazo sería como el disco duro. Es decir, igual que el ordenador se queda paralizado cuando abrimos demasiadas ventanas, cuando nos asaltan demasiadas distracciones o tratamos de hacer demasiadas cosas al mismo tiempo somos incapaces de funcionar a pleno potencial y realizamos las tareas deficitariamente.

El psicólogo e investigador Russell Barkley describe los dos tipos de memoria de trabajo: la verbal y la no verbal. La verbal representa el lenguaje interiorizado, es la voz interior que usamos para dialogar silenciosamente con nosotros mismos, especialmente cuando nos enfrentamos a dificultades. Es también la que nos permite reflexionar, dirigir nuestros comportamientos, hacernos preguntas y resolver problemas. Además, representa una base para la generación de reglas propias.

La no verbal nos permite sentirnos mientras llevamos a cabo alguna acción, primero, con la capacidad de retrospectión: permitiéndonos aprender de experiencias pasadas para aplicarlas en la planificación de las nuevas; y segundo, con la capacidad de previsión, que nos permite anticipar los acontecimientos para poder guiar nuestra conducta. Es decir, visualizamos un futuro hipotético, de tal manera que podamos conectar mentalmente lo que sucede en un momento dado, nuestra conducta frente a esa situación y las posibles consecuencias de nuestras acciones. Este es un mecanismo neuropsicológico crucial para el autocontrol orientado hacia el futuro.

En cuanto a la concentración, si tenemos en cuenta que la capacidad de enfocarnos en una tarea sin distracciones influye en el rendimiento que podemos tener en una amplia variedad de contextos, mejorar la capacidad de manejar nuestra atención a voluntad implica una mejora directa en el rendimiento. En una investigación controlada aleatoria en la Universidad de California, se estudió si un curso de entrenamiento en mindfulness de dos semanas podría disminuir la tendencia de la mente a divagar y aumentar el rendimiento cognitivo. Lo que se comprobó es que este entrenamiento optimizó la

capacidad de leer con verdadera comprensión, así como la capacidad de memoria de trabajo.

Actualmente, tener problemas de concentración no es solo una cosa de niños, sino que es algo que afecta a millones de adultos, sean diagnosticados con síndrome de déficit de atención o no. Como el mindfulness implica un fuerte foco en el manejo de la atención (sobre la respiración, un objeto o una tarea), no resulta tan sorprendente que la meditación ayude a mejorar las habilidades cognitivas de las personas en el trabajo, aunque es cierto que siempre supone un refuerzo que la ciencia lo confirme.

Impacto sobre la capacidad de la memoria de trabajo y la experiencia afectiva

Las científicas Amishi Jha y Elizabeth Stanley han analizado el impacto de un programa de entrenamiento en mindfulness sobre la capacidad de la memoria de trabajo y la experiencia afectiva. El funcionamiento de la memoria de trabajo es clave en el afrontamiento de situaciones de alta demanda cognitiva —como ocurre con el estrés— y en la regulación de emociones. Pero, ya que tiene una capacidad limitada, el esfuerzo de regulación emocional puede agotarla, produciendo respuestas inadecuadas, fallos cognitivos y perturbaciones emocionales. Los estudios han mostrado que los efectos beneficiosos del mindfulness en la regulación de emociones negativas están, precisamente, influidos por los cambios en la memoria de trabajo que se asocian a la práctica del mindfulness. El uso de esta técnica mejora la capacidad de la memoria de trabajo, lo que a su vez explica el menor grado de afectividad negativa presente entre los participantes que habían sido entrenados en ella.

La doctora Jha y la doctora Stanley (de las universidades de Pensilvania y Georgetown, respectivamente) llevaron a cabo un estudio con militares estadounidenses que iban a ser enviados a Irak. Se seleccionaron dos grupos, uno que probaría un método de mindfulness adaptado a sus necesidades, practicando durante ocho semanas, y el otro de control.

Este estudio se llevó a cabo durante el período previo al despliegue en una zona bélica, que está caracterizado por ser una época con alto nivel de estrés, ya que los soldados saben que van a enfrentarse a entornos violentos y han de separarse de sus seres queridos, por lo que deben prepararse psicológicamente para tales situaciones de incertidumbre y emergencia, siempre con la duda pendiente de si volverán ilesos, así como inmersos en el desconocimiento de a qué se tendrán que enfrentar.

La memoria de trabajo se midió antes y después de esas ocho semanas de entrenamiento. Y se realizó también para ver si podría ser beneficioso como preparación y prevención en situaciones límite en las que los individuos, además de daños físicos,

suelen sufrir daños psíquicos. Aunque el propósito de esta fase de preparación es incrementar su capacidad y confianza para manejar las tareas específicas a las que se enfrentarán y manejar mejor el estrés una vez que se encuentren en esas situaciones bélicas, los estudios han demostrado que tanto el funcionamiento cognitivo como las alteraciones emocionales aumentan a su regreso tras el despliegue militar. Por eso la aplicación de las técnicas de mindfulness son tan interesantes para este colectivo, porque se busca intentar protegerlo psicológica y emocionalmente, algo que hasta entonces no se había logrado.

Los resultados mostraron que el entrenamiento en mindfulness aumentó la memoria de trabajo gracias a una disminución en la *rumiación* de pensamientos, a menores distracciones negativas y a una mejora de la atención selectiva, así como a un incremento de la capacidad para regular las emociones negativas. Las conclusiones extraídas de este estudio hacen pensar que, de igual modo que supuso un método efectivo para aumentar la resiliencia en este contexto militar, podría aplicarse de manera colectiva en algunas profesiones que requieren períodos de gran exigencia física, cognitiva y emocional, como pueden ser la de bomberos, la de policía y las de otros individuos que han de hacer frente a crisis.

Ahora vamos a poner un ejemplo que todos entendamos. Imaginemos que Juan ha vuelto a casa del trabajo y está dando vueltas a todo lo que ha ocurrido durante el día... Le viene a la cabeza el desacuerdo que ha tenido con un compañero, la queja de un cliente y cómo este cliente podría romper el contrato; si eso sucediera, no cumpliría con los objetivos de ese semestre y eso significaría una bajada importante en su retribución, y seguramente no podría llevar a toda la familia a Canadá como había previsto. De repente, su mujer le pregunta si ya está preparado y se da cuenta de que se ha quitado el traje y está picando algo de la nevera sin acordarse de que esa noche tenían una cena. No es que sufra de demencia ni tiene un problema de falta de memoria, simplemente está «en piloto automático», raptado por sus preocupaciones inmediatas. Es algo que nos puede sonar a todos, ¿verdad? Quedamos con un amigo después del trabajo y nos damos cuenta cuando ya estamos de camino a casa, o empezamos a responder correos electrónicos por la mañana y resulta que teníamos visita médica. Los hábitos pueden ser muy sutiles y, al mismo tiempo, muy poderosos. Sin percatarnos, se apropian de nuestra vida y nos llevan en una dirección completamente diferente a la que queríamos. Solemos estar tan absorbidos por nuestras ocupaciones y preocupaciones, que terminamos a cargo de nuestro piloto automático, como si la conciencia se hubiera esfumado.

El piloto automático tiene una función fundamental — aunque delegar en él la mayoría de nuestros actos suponga un problema— y nos permite no quedarnos aprisionados en el hecho de no poder concentrarnos en más de una cosa en cada momento. Nuestro cerebro tiene un cuello de botella claro y se llama memoria de

trabajo, su capacidad es limitada y solo puede mantener unos cuantos elementos. Es probablemente la razón por la cual los teléfonos, en muchos lugares del mundo, solo cuentan con siete dígitos (sin contar el código de la zona), ya que más allá de este umbral nos cuesta muchísimo recordar, y los pensamientos se van por otros derroteros.

Si nos llega demasiada información —o demasiadas emociones—, la memoria de trabajo se desborda y nos estresamos. En esos casos, empezamos a sentir una pérdida de poder y entramos en una especie de fase de hibernación en la que nos cuesta tomar decisiones porque no vemos las cosas con claridad, dejamos de percibir lo que ocurre a nuestro alrededor, somos más olvidadizos, nos encontramos agotados, más frustrados y, a menudo, «en punto muerto». Es comparable a lo que les sucede a los ordenadores cuando abrimos demasiadas ventanas. Al principio parece que no tiene consecuencias, pero con el tiempo llega un punto en el que se vuelve muy lento y al final se cuelga.

A corto plazo, gracias al piloto automático podemos extender la memoria de trabajo a través de la creación de hábitos. Repitiendo alguna acción más de dos veces, el cerebro empieza a comprender cómo realizarla. Este mecanismo cerebral nos permite un ahorro de energía fabuloso, ya que coordina decenas de músculos y nervios de manera fluida con muy escasa colaboración de la consciencia.

El problema aparece cuando, con los años, vamos concediendo más y más control a este mecanismo que funciona de forma casi autónoma. Los hábitos desencadenan pensamientos que refuerzan dichos hábitos, los pensamientos y los sentimientos perniciosos se van convirtiendo en patrones cada vez más profundos —verdaderos surcos en las conexiones neuronales— en los que parece que nos quedamos atrapados y que terminan provocando ansiedad y malestar en general.

Cognitivamente, tratamos de salir de estas espirales de estrés suprimiéndolo. En ocasiones nos decimos que es absurdo sentirse de esta manera y que somos unos idiotas por dejarnos arrastrar por el estrés; lo cual añade más madera al fuego que ya nos está quemando. Incrementamos aún más la carga mental, nos metemos más presión y nos sentimos todavía más exhaustos, descontentos e insatisfechos con la vida. Como el ordenador, empezamos a congelarnos por dentro.

Curiosamente, cuando alcanzamos el nivel de saturación, resulta muy complicado retroceder y recomenzar mediante un mecanismo mental, ya que es como abrir otro programa en un procesador que ya ha llegado a su límite. La única salida es echarse a un lado tan pronto como uno toma conciencia, cerrar alguna de esas ventanas que nos consumen la energía de forma gratuita y sutil, soltar aquello que no tenemos el poder de modificar en esos momentos, y volver a respirar profundamente y aprender a focalizar nuestra atención en aquello más relevante en el instante presente.

Los cambios en nuestra manera de desear implican una reducción en nuestros niveles de estrés

A pesar de la explosión de investigaciones sobre el mindfulness en neurociencia, no se ha llegado aún al punto de incorporar una definición neurológica del *deseo*. Una razón de peso podría ser el uso predominante de la imaginería cerebral (IRMf) para observar la mente durante la práctica del mindfulness. Dado que la IRMf solo mide la actividad cerebral a través de los cambios en el flujo sanguíneo del cerebro, no es posible medir los correlatos bioquímicos que se inician en el momento en el que comenzamos a tener un deseo que sea independiente del flujo sanguíneo neural. Como estos procesos relacionados con el deseo implican a pequeños conjuntos de células en el cerebro medio, la fMRI es tan útil en este tipo de examen como un telescopio en la observación de partículas subatómicas. Es decir, una herramienta inútil para este problema en cuestión.

Una de las causas principales del sufrimiento aparece cuando nuestras acciones no cumplen nuestros deseos, o cuando nuestro comportamiento a corto plazo no se corresponde con nuestros objetivos a largo plazo. Es decir, una gran parte de la desdicha proviene de desear algo que predecimos va a sernos útil en el futuro más lejano, pero terminamos olvidando este objetivo en pos de un placer o de una distracción inmediata. Para remediar el malestar emocional que esto crea, podemos racionalizar por qué no deberíamos querer algo (como el zorro de la fábula que menosprecia las uvas inalcanzables), o no valorar lo que habríamos querido (solo evitamos pensar en las uvas). Por lo tanto, si reducimos el valor de lo que deseamos con una mirada innovadora o simplemente siendo conscientes de ello, lo anhelaremos menos y nos molestará mucho menos su pérdida potencial.

Muchas de las explicaciones contemporáneas del mindfulness se basan en la psicología cognitiva y en la perspectiva complementaria de la neurociencia cognitiva. ¿Cómo lo enfocan? La psicología cognitiva considera que el deseo está relacionado con procesos mentales no afectivos, y esta idea se ajusta al énfasis que deposita la neurociencia cognitiva en las estructuras corticales que componen el aspecto racional o «racionalización» del cerebro.

El problema con este enfoque es que cuando se tiene en cuenta la perspectiva de la «neurociencia afectiva», se da una mayor importancia a los sistemas del cerebro medio, que son los encargados de modular los afectos, y en verdad el deseo conlleva un componente afectivo que produce actividad en las estructuras subcorticales —los sistemas de dopamina del cerebro medio se activan— por la elaboración cognitiva de las discrepancias que vemos entre las acciones presentes y las metas que pretendemos.

Como sentimos placer gracias a la liberación de dopamina, la utilidad de nuestro comportamiento presente puede estar alineada o no con el beneficio a largo plazo de

dicho comportamiento. Si encajan, entonces obtendremos productividad, creatividad, relajación y hasta felicidad, pero si no están ajustados, no hay efectividad ni creatividad, y sí un incremento considerable del estrés y la desdicha.

Como el deseo está compuesto por componentes cognitivos y afectivos, algunos tipos de ambiciones u objetivos pueden ser beneficiosos y otros no tanto. Por consiguiente, sería lógico tener más en cuenta esas necesidades que te llevan por el mal camino que las que te mantienen en el que te es fructífero. Es más útil ser conscientes de nuestros deseos irracionales que de los racionales, sobre todo de aquellos que nos perjudican. Por ello, el mindfulness nos resulta más provechoso cuando no solo es efectivo, sino, además, práctico, cuando no buscamos tanto mitigar los deseos correctos como los dañinos.

Debido a que la actividad de los sistemas de dopamina está determinada por la anticipación de la experiencia y de los resultados más que por la consecución en sí de las metas (por ejemplo, pensemos en el placer que experimentamos al anticipar la apertura de los regalos de Navidad, más que el acto de abrirlos). La conciencia presente, sin elaboración mental y sin quedarnos enganchados en predecir placeres futuros, elimina una gran parte de distorsión de juicio proveniente de los afectos positivos irreales e imaginarios que se disparan debido a la liberación de dopamina por la incorrecta valoración de nuestros comportamientos.

El mindfulness reduce, pues, no la parte racional, sino la parte afectiva de los deseos; modificamos cómo queremos, y puede mitigar las ansias que tiran de nosotros hacia direcciones que van en contra de nuestros intereses a largo plazo, resultando en remordimientos, estrés, baja productividad y, en último término, falta de plenitud.

La reducción del tamaño de la amígdala y de la conectividad funcional con el resto del cerebro

Solo recientemente los avances científicos nos han permitido comprobar que hay partes del cerebro asociadas a las emociones positivas, como la empatía, la felicidad y la compasión. Y que estas se pueden fortalecer a través de la meditación, algo que comprobaron por primera vez cuando estudiaron los cerebros de monjes tibetanos que habían meditado durante cientos e incluso miles de horas, y lo que han visto con las nuevas técnicas es que cuando esas zonas se activan en el cerebro, el estrés, la ansiedad y la desdicha se disuelven.

Esto es algo novedoso, ya que durante años se creía que todos tenemos una especie de termómetro emocional que es el que determina lo felices que somos. Se pensaba que algunas personas, por genética, nacían ya con una actitud más alegre y positiva, y otras

con una más negativa, y con eso había que vivir. Aunque ciertos acontecimientos intensos como la muerte de un ser querido o ganar la lotería pueden alterar mucho nuestro estado de ánimo, se asumía que había un nivel al que se retornaba después de un tiempo. Este punto venía determinado genéticamente o se formaba durante nuestra niñez, y de él no escapábamos ninguno. Esta aseveración se cuestionó y demolió gracias a los estudios de Richard Davidson y Jon Kabat-Zinn (de la Universidad de Wisconsin y la Massachusetts Medical School) cuando descubrieron que el entrenamiento en mindfulness permitía a las personas escapar de esa cota gravitacional emocional hacia la cual tendemos. Su trabajo abrió la extraordinaria posibilidad de modificar al alza nuestros niveles subyacentes de bienestar. Toda una promesa.

Curiosamente, no hace falta haber dedicado años a la meditación —como se podría asumir— para beneficiarnos de dichos efectos positivos en el cerebro. Los estudios realizados en Harvard por la neurocientífica Sara Lazar, por ejemplo, han demostrado que se pueden conseguir modificaciones en la estructura cerebral, y no solo en la sensación de bienestar, tras tan solo ocho semanas de practicar una media de veintisiete minutos diarios.

Lo más sorprendente fue que cuando realizaron las resonancias magnéticas (antes y después con el grupo que había estado practicando, y con el grupo de control), estas mostraron que en los grupos de mindfulness la amígdala parece encogerse. Esta región primitiva del cerebro, asociada con el miedo y la emoción, está directamente implicada en la iniciación de la respuesta del cuerpo al estrés. A medida que la amígdala se contrae, el córtex prefrontal —asociado con funciones cerebrales de orden superior, tales como la conciencia, la concentración y la toma de decisiones— se vuelve más grueso. Además, lo que ahora se ha demostrado es que la «conectividad funcional» entre estas regiones también cambia. ¿Cómo? La conexión entre la amígdala y el resto del cerebro se debilita, mientras que las conexiones entre las áreas asociadas con la atención y la concentración se hacen más fuertes. Según los científicos, la escala de estos cambios se correlaciona con el número de horas de práctica de mindfulness. Lo que está claro ahora es que nuestras respuestas más primarias al estrés parecen ser sustituidas por otras más reflexivas.

Curiosamente, muchas actividades pueden aumentar el tamaño de varias partes del córtex prefrontal —los videojuegos, por ejemplo—, pero es la desconexión de nuestra mente del centro de estrés, que es la amígdala, lo que parece dar lugar a beneficios tanto físicos como mentales.

El impacto en el cerebro tras solo ocho semanas de práctica regular

Como tantos otros científicos que actualmente centran su campo de investigación en los efectos del mindfulness en el cerebro, la mente y el cuerpo, la neurocientífica de la Universidad de Harvard Sara Lazar también entró en contacto con esta técnica milenaria por motivos personales. En su caso, estaba entrenando para correr la maratón de Boston, y tuvo unas lesiones, por lo que acudió primero a un fisioterapeuta que le dijo que dejara de correr durante un tiempo y solo se dedicara a estirar; así empezó a practicar yoga como una forma de terapia física. Se dio cuenta de que era muy poderoso y percibió que tenía algunos beneficios reales, y comenzó a disfrutar de los minutos finales de cada clase dedicados a la relajación. Poco a poco comenzó a notar que estaba más tranquila y era capaz de manejar las situaciones estresantes mejor. Como buena científica, utilizando su lógica suspicaz, pensó que tal vez era solo un efecto placebo. Pero entonces realizó una búsqueda en la literatura científica disponible y obtuvo la evidencia de que la meditación se asociaba a una disminución del estrés, así como a una disminución de la depresión, la ansiedad, el dolor y el insomnio, además de contribuir a una mayor calidad de vida.

En ese momento, la doctora Lazar estaba haciendo un doctorado en biología molecular, y de inmediato cambió su rumbo para especializarse en los efectos del mindfulness en el cerebro.

Su primer estudio se centró en meditadores experimentados, en relación con un grupo control. Lo que descubrió es que los meditadores con mucho entrenamiento en su haber tienen una mayor cantidad de materia gris (neuronas que se encargan del procesamiento de la información) en la ínsula, las regiones sensoriales, la corteza auditiva y la sensorial. ¿Por qué? Cuando eres consciente y estás prestando atención a tu respiración, a los sonidos, a la experiencia del momento presente, es lógico que tus sentidos se agudicen.

También descubrió que tenían más materia gris en el córtex prefrontal, que se asocia con la memoria de trabajo y la toma de decisiones ejecutivas.

Como siempre, cabe la duda de que acaso las personas con más materia gris en el estudio pudieran tenerla antes de que empezaran a meditar; por ello, se llevó a cabo un segundo estudio.

En este escogió a gente que no había meditado nunca, y la prepararon con un curso típico de mindfulness para la reducción del estrés durante ocho semanas. Lo que pudieron comprobar fueron interesantes diferencias en el volumen del cerebro después de las ocho semanas, especialmente en cuatro regiones diferentes, de las personas que aprendieron meditación y la practicaron. Particularmente se constató un aumento en el volumen en las siguientes zonas:

1. Córtex cingulado posterior, parte integrante del sistema límbico. Se encuentra involucrado en la formación de emociones, el procesamiento de datos básicos

- referidos a la conducta, el aprendizaje y la memoria.
2. Hipocampo izquierdo, muy importante también en el aprendizaje, la cognición, la memoria y la regulación emocional.
 3. Unión temporoparietal (TPJ), asociada con la toma de perspectiva, la empatía, el altruismo y la compasión.
 4. Puente troncoencefálico o pons, un área de la base del cerebro donde se produce una gran cantidad de neurotransmisores reguladores y que constituye un centro de asociación que interviene en las emociones y determina los fenómenos fisiológicos que las acompañan, tales como la aceleración del pulso, de la respiración, etcétera.

Y todo esto simplemente asistiendo a una clase semanal y siguiendo una grabación con la que practicar cuarenta minutos al día en sus casas, nada más.

Estos resultados son cuando menos esperanzadores para toda la gente que está dispuesta a entrenarse si sabe que el impacto en ella será tan importante y real.

Por último, cuando a esta científica que lleva practicando ya veinte años se le pregunta si nota alguna diferencia en su vida gracias a la meditación y el mindfulness, responde: «Ha tenido una influencia muy profunda en mi vida, me baja los pies a la tierra. Mi estrés se ha reducido. Me ayuda a pensar con mayor claridad. Es muy bueno en las interacciones interpersonales. Y considero que tengo más empatía y compasión por la gente».

La meditación ayuda a preservar el envejecimiento cerebral

La esperanza de vida, en general, ha ido en aumento de forma espectacular y ha ganado más de diez años desde 1970, en gran parte debido a los avances en la asistencia sanitaria y la salud pública. Este hecho también conlleva grandes desafíos, ya que el cerebro humano comienza a deteriorarse después de las dos primeras décadas de vida (disminuye en volumen y en peso), y continúa degradándose aún más con la edad. Este deterioro estructural conduce progresivamente a alteraciones funcionales y se acompaña de un mayor riesgo de padecer enfermedades mentales o neurodegenerativas. Además, en Occidente, con una población con tendencia clara al envejecimiento, la incidencia del deterioro cognitivo y la demencia está más extendida que nunca.

Naturalmente, esto requiere de una mejor comprensión de los mecanismos patológicos que conducen al envejecimiento del cerebro y, asimismo, de la identificación de los factores que protegen la salud cerebral y, en particular, aquellos que pueden tener efectos incrementales durante toda la vida. Numerosas investigaciones se han centrado

en la identificación de factores de riesgo, pero considerablemente menos en enfoques positivos encaminados a mejorar la salud cerebral.

La meditación puede ser una posible candidata en la búsqueda de una herramienta con impacto positivo, ya que hay una amplia evidencia de sus efectos beneficiosos para una serie de dominios cognitivos, como hemos mencionado con anterioridad, incluyendo la atención, la memoria, la fluidez verbal, la función ejecutiva, la velocidad de procesamiento, la flexibilidad cognitiva general, etcétera.

Esta riqueza de estudios cognitivos apoya aún más la idea de que el cerebro humano es plástico a lo largo de toda la vida y, además da lugar a una serie de conceptos y teorías relevantes, como conocer que la meditación está asociada con un control cada vez mayor sobre la distribución de nuestros limitados recursos cerebrales, así como con el aprendizaje de procesos específicos, más que solo con tareas específicas de aprendizaje. No obstante, los estudios de exploración sobre cómo la meditación actúa como una protección real para el cerebro todavía no son muy numerosos. Aunque, por lo que acabamos de citar, es muy deseable contar con técnicas que disminuyan el impacto negativo del envejecimiento en el cerebro. De momento, las investigaciones existentes sugieren que la meditación puede ser una posibilidad atractiva en la búsqueda de un remedio eficaz, accesible y de bajo coste.

Un estudio de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA), por ejemplo, ha comprobado que los meditadores experimentados tienen cerebros mejor conservados que los no meditadores a medida que van envejeciendo. Lo que se comprobó es que los participantes (con un promedio de veinte años como meditadores regulares) tenían más volumen de materia gris en el cerebro, aunque los meditadores mayores aún pudieran mostrar cierta pérdida de volumen en comparación con los practicantes de meditación más jóvenes, no tan pronunciada como la de los no meditadores.

El estudio incluyó a cincuenta practicantes de meditación (veintiocho hombres y veintidós mujeres) y cincuenta sujetos de control (con el mismo reparto de sexos). Los meditadores y los individuos de control tenían edades cronológicas muy igualadas, que oscilaban entre los veinticuatro y los setenta y siete años, y, dentro del primer grupo, los años de experiencia en meditación oscilaban entre los cuatro y los cuarenta y seis años.

Según las palabras del director de la investigación, Florian Kurth: «Esperábamos pequeños y distintos efectos localizados en algunas de las regiones que habían sido previamente asociadas con la meditación. En su lugar, lo que en realidad observamos fue un efecto generalizado de la meditación que abarca de forma generalizada todas las regiones cerebrales».

Estas conclusiones, junto con los estudios previos, arrojan grandes esperanzas para poder utilizar la meditación como un entrenamiento eficaz también para frenar los hasta ahora irremediables efectos del envejecimiento cerebral.

La meditación reduce los centros cerebrales del «yo»

Uno de los estudios más interesantes de los últimos años se ha llevado a cabo en la Universidad de Yale (Estados Unidos), donde descubrieron que la meditación consciente disminuye la actividad de la red en modo automático DMN (modo de red por defecto o automática, o red de regiones cerebrales que están activas cuando el individuo no se centra en el mundo exterior y el cerebro está en reposo despierto y habitualmente se dedica a divagar, lo que en las filosofías orientales suele denominarse *mente de mono*). Esta es la red que se activa cuando no estamos pensando en nada en particular, cuando nuestra mente está simplemente vagando de un pensamiento a otro, sin demasiada dirección. Lo que ya está comprobado es que este circuito de narrativa habitual está típicamente asociado con menores niveles de felicidad, ya que naturalmente nos dedicamos a rumiar pensamientos que tienen que ver con un pasado que aún no hemos cerrado sanamente o nos preocupamos por el futuro.

Muchas tradiciones filosóficas y contemplativas enseñan que vivir el momento es básico para aumentar nuestra felicidad. Sin embargo, el modo que se activa por defecto en los seres humanos parece ser el de la mente errante, el cual se correlaciona con la infelicidad, y el procesamiento autorreferencial, el que se refiere a uno mismo. Curiosamente, esta red se ha asociado con los procesos que van desde los lapsos de atención a la ansiedad, los trastornos clínicos, como el trastorno de hiperactividad y déficit de atención (TDAH) y el alzhéimer. De ahí la importancia de este estudio, que buscaba averiguar si es posible cambiar este modo predeterminado a uno más centrado en el presente, que posiblemente nos traiga unas mayores dosis de dicha.

Se utilizó como técnica el *mindfulness*, por ser un elemento central de diversas formas de meditación, ya que incluye dos componentes complementarios: el mantenimiento de la atención en la experiencia inmediata y la capacidad de mantener una actitud de aceptación hacia esta experiencia. En esta investigación se utilizaron tres prácticas de meditación: *concentración*, *bondad amorosa* y *conciencia abierta*.

Por lo que respecta a la *concentración*, centrar la atención en un solo elemento (por lo general, la respiración), como hemos explicado en el presente libro, ayuda a las personas a redireccionar su mente continuamente, para pasar de las preocupaciones relacionadas con uno mismo y las reacciones automáticas frente a estímulos estresantes, hacia la conciencia del momento presente.

La segunda meditación que se utilizó fue la de la *bondad amorosa*, que fomenta la aceptación, tanto de uno mismo como de los demás, y además aumenta la concentración. En este tipo de meditación se fomentan los buenos deseos y la amabilidad hacia los

demás.

Y por último, se usó la meditación de *conciencia abierta* para ampliar el ámbito de la atención a todos los aspectos de la experiencia, ya sea durante la práctica de la meditación formal o la vida cotidiana, a través de abrirse directamente a cualquier cosa que surja en el campo consciente de uno, en cualquier momento.

Durante esta formación se enseñó a los individuos a identificar claramente cuándo surgen los pensamientos autorrelacionados, así como cuándo aparecen las emociones y las sensaciones corporales, diferenciándolas de la identificación con ellas. Es decir, se entrena a las personas para percibir cuándo se están identificando con un objeto, y cuando esto ocurre, aprender a soltarlo y llevar de nuevo la atención al momento presente. A través de estas prácticas, se consigue revertir el hábito de la mente errante, para centrarse en lo que se está haciendo actualmente.

Los resultados mostraron una clara reducción de la percepción subjetiva de la mente errante (los participantes notaron que se distraían menos) y, neurológicamente, una disminución de la actividad durante la meditación en el córtex prefrontal medial y el córtex cingulado posterior, además de un incremento de los patrones de conectividad entre la RND (la red neuronal por defecto, responsable de que la mente vague y cree pensamientos autorreferenciales) y del control cognitivo. Lo cual apoya la hipótesis de que la meditación consigue una disminución de la mente que vaga y se distrae.

Estos datos plantean la intrigante posibilidad de que el mindfulness pueda ayudar a individuos con TDAH. Otra condición patológica que se ha conectado con la actividad de la RND (modo de red por defecto) es el alzhéimer, ya que los resultados de este estudio sugieren que la meditación puede disminuir esta actividad de una manera relativamente específica, utilizando las instrucciones simples y de bajo coste. Además, tiene la ventaja de ser accesible a muchas personas, independientemente de su formación académica y de su posición económica.

Por supuesto, los estudios futuros serán cruciales en la demostración de este efecto experimentalmente, y se tendrá que determinar si la meditación puede retrasar la aparición del alzhéimer. Independientemente de las posibles implicaciones clínicas, los hallazgos de esta investigación demuestran sin ninguna duda que las personas entrenadas en mindfulness consiguen una disminución en la mente que divaga, y esto proporciona una base para una nueva comprensión de los efectos neuronales de esta práctica y la base para investigaciones posteriores muy prometedoras.

Tercera parte

EJERCICIOS PARA PRACTICAR

Nuestra propia mente y corazón son los templos.

La doctrina es la compasión. El amor y el respeto por los derechos y la dignidad de otros, sin importar quiénes sean... Eso es lo que necesitamos.

DALÁI LAMA

El intelecto solo, sin empatía, es frío, despiadado y egoísta.

WILLIAM Q. JUDGE

Mindfulness: pausa de respiración de tres minutos

Te habrás dado cuenta de que los pensamientos son más propensos a aparecer cuando hacemos las prácticas sentados con los ojos cerrados. Puede resultar frustrante cuando llevamos dos o tres semanas de práctica, y no notamos ningún progreso, tal como deseamos e incluso habíamos anticipado. De hecho, puedes empezar a darte cuenta de que no eres capaz de controlar tu mente. La razón es clara: porque la mente no se puede controlar, como tampoco es posible ponerla en blanco. Ninguna de estas dos opciones se puede poner como meta, sino que estas son simplemente consecuencias de la meditación. Lo que hace el mindfulness es actuar como un microscopio, dejando al descubierto los patrones mentales.

Lo que suele ocurrir es que perdemos la habilidad de estar focalizados en el presente justo cuando más lo necesitamos. Los buenos propósitos se evaporan en pocos segundos. Es complicado mantener la calma cuando te enfadas. Es muy difícil estar en contacto con tus emociones cuando sientes que las circunstancias te sobrepasan. No nos permitimos encontrar veinte minutos para meditar cuando estamos estresados por las miles de cosas que tenemos que hacer. Por eso es conveniente tener a mano una minimeditación que nos pueda centrar, relajar y traernos al presente de manera suave y rápida en medio de las tormentas de la vida diaria.

Además, esta práctica ayuda a disolver los patrones negativos de pensamiento antes de que empiecen a dar las directivas, aunque no seamos conscientes de ello. Y en segundo lugar, permite penetrar con cierta claridad a través de la niebla de emociones que surgen cuando nos encontramos bajo presión. Nos ayuda a mirar con perspectiva y a plantarnos en el presente sin que los vientos intensos nos empujen fuera de él.

Esta minimeditación se puede hacer a lo largo del día, cuando te venga bien. Consta de tres pasos.

Paso 1. Tomar conciencia

Deliberadamente, adopta una postura erguida y digna, ya sea sentado o de pie. Si es posible, cierra los ojos. A continuación, lleva tu conciencia a tu experiencia interior y explórala preguntando: «¿Cuál es mi experiencia en este momento?»

- ¿Qué pensamientos están pasando por mi mente? Intenta solo contemplar los pensamientos como acontecimientos puramente mentales.
- ¿Qué emociones están en mí? Fíjate en cualquier sensación desagradable o de incomodidad, reconociéndola, sin tratar de hacerla diferente de cómo la encuentras.
- ¿Qué sensaciones corporales tengo en este momento? Quizá quieras explorar rápidamente el cuerpo para recoger cualquier sensación de opresión o tensión, reconociendo las sensaciones, pero una vez más sin tratar de cambiarlas de ninguna manera.

Paso 2. Concentrar la atención

Ahora reorienta la atención, estrechando el foco en las sensaciones físicas de la respiración, fijándote particularmente en la respiración en el abdomen..., permitiendo que el aire se expanda a medida que llega dentro y bajando cuando el aire sale. Sigue el trayecto de la inspiración y de la espiración todo el camino. Utiliza cada respiración como una oportunidad para anclarte a ti mismo en el presente. Si la mente se distrae, acompaña suavemente la atención a la respiración.

Paso 3. Ampliar la atención

Amplía el campo de la conciencia en torno a la respiración, de manera que incluya el sentido del cuerpo como un todo, así como la postura y la expresión facial, como si todo el cuerpo respirara. Si percibes cualquier sensación de incomodidad o tensión, ten la libertad de llevar tu foco de atención directamente hacia la intensidad, imaginando que la respiración puede moverse dentro y alrededor de las sensaciones. De este modo, ayudarás a explorar las sensaciones, a aliarte con ellas, en lugar de tratar de cambiarlas de alguna manera o de forzarlas... Suavemente puedes regresar con tu foco a tu posición, sentado, abierto y atento a tu cuerpo en ese momento.

Mindfulness: cubo de hielo

Ahora te invito a realizar un ejercicio en el que vas a sufrir por un poquito de dolor, porque vas a trabajar con cubitos de hielo. Lo mejor es hacer este ejercicio como un juego, sin tomarlo demasiado en serio. Es una mera exploración.

Hazte con uno o dos cubitos de hielo y colócalos cerca (también puedes poner varios en un recipiente donde puedas introducir la mano), ya que tendrás que poner la mano en

el hielo o sujetar el cubito, como tú prefieras. Si en algún momento el dolor se hace demasiado intenso, puedes dejar el cubito, no pasa nada; este ejercicio no debe ser vivido como una penitencia.

Lo que vamos a explorar es nuestra relación con el dolor a través del cuerpo y de la mente, y cómo funciona. Puede que alguien diga: «El hielo no causa dolor», aun así, merece la pena realizar este ejercicio. Te planteo el ejercicio en siete pasos:

1. Cierra los ojos, acomódate en la silla (o en un cojín) con la espalda recta. Toma unas cuantas respiraciones de manera consciente... Disfruta de esa respiración, y permítete empezar a relajarte...
2. Antes de comenzar el ejercicio, te animo a reflexionar sobre cuál es tu relación con el hielo y el frío. ¿Hay una relación de temor con el hielo? ¿Cuando eras niño tuviste alguna mala experiencia? O al contrario, ¿te gustaba el frío, ir a la nieve, jugar fuera en invierno? La razón por la que te pido que reflexiones sobre ello es porque nuestra experiencia del presente está marcada por el pasado. Es interesante simplemente traerlo al consciente, porque si tuviste una mala experiencia con el hielo en el pasado, puede que ya sientas con ansiedad, solo para que te des cuenta de cómo el pasado entra en nuestro presente.
3. Cuando estés listo, puedes coger un cubito de hielo y con los ojos cerrados empezar a explorar tu relación con esta sensación desagradable.
4. Entre otros aspectos, hay dos áreas que puedes percibir. Una es la parte física. Mientras tocas o coges el hielo con la mano, ¿cuáles son las sensaciones que experimentas en el cuerpo? ¿Te quema, te pica, te atraviesa, te molesta...? Date cuenta de qué es lo que sientes en la mano y en el brazo. ¿Se queda como anestesiado? ¿Se entumece? Quédate ahí con las sensaciones, sin intentar cambiarlas. Si en algún momento te sobrepasa, lo puedes dejar, no importa.
5. La segunda área que puedes indagar es qué se te pasa por la cabeza. ¿Te divierte, te pone nervioso, te disgusta, te pone tenso, te suaviza, piensas que está durando una eternidad, tratas de hacerte el fuerte? Recuerda que no hay una manera buena ni mala de hacerlo. Solo son ideas para que averigües en los planos mental y físico tu relación con el dolor, qué ocurre en ti cuando sientes dolor.
6. Ahora, te invito a que explores todo esto durante tres minutos en silencio.
7. Ya puedes dejar el hielo otra vez en el recipiente, y fíjate en cómo te sientes al terminar este ejercicio. ¿Hay un sentimiento de alivio o de desilusión? ¿Qué sientes? Solo percíbelo. Y poco a poco vuelve a sentir tu cuerpo sentado. Cuando te sientas preparado, puedes abrir los ojos.

Meditación caminando

Hay personas a las que en un momento dado les resulta difícil sentarse a meditar, pero que son capaces de profundizar mucho en la práctica de la meditación caminando. En realidad, es algo que a veces necesitamos porque no podemos estar sentados todo el día. En la mayoría de los monasterios asiáticos se alternaba la meditación sentados con sesiones andando. Lo importante no es si nuestro cuerpo está sentado o en movimiento, sino cómo está nuestra mente.

Cuando practicamos la meditación caminando, no andamos para llegar a ningún lugar. Simplemente vamos y venimos por un trecho de camino o damos vueltas en círculo. El hecho de no tener que ir a ningún sitio hace que nos resulte más fácil estar donde estamos.

Además, nos ayuda a traer la práctica a nuestro cuerpo y a nuestra vida. Es algo que podemos hacer regularmente, en cualquier momento. La mayoría de nosotros estamos muy desconectados del cuerpo. James Joyce escribió: «El señor Duffy vivía a poca distancia de su cuerpo». Muchos de nosotros vivimos a una distancia mayor. Algunos son percibidos como cabezas enormes pegadas a un cuerpecito por un hilo, de manera que no parece que formen una sola unidad. Otras personas se sienten muy cercanas al cuerpo, pero lo utilizan como una máquina: «Tengo que hacer ejercicio, que estar guapo»... U «odio mi cuerpo»...

El mindfulness nos invita a relacionarnos con nuestro cuerpo de manera amable y sin juzgarnos. Eso nos permite escuchar más nuestras intuiciones, sentir que vivimos dentro de este cuerpo, que es nuestro vehículo en esta vida. Lo cierto es que mientras nuestra mente puede viajar a cualquier lugar, nuestro cuerpo siempre se sitúa en el presente. Por eso nos ayudan mucho las prácticas que tienen como anclaje el cuerpo para retornar fácilmente a estar en el aquí y en el ahora.

Debes saber que puedes practicar la meditación andando a cualquier ritmo, desde una lentitud extrema hasta un ritmo muy rápido y enérgico, aunque es más sencillo prestar atención cuando se hace lentamente. La práctica consiste en poner nuestra atención en cada paso, en las sensaciones en los pies, en las piernas, en el porte y en la manera de andar; como siempre, momento a momento... no nos miramos los pies porque es un mirar interno.

Al igual que cuando estamos sentados, emergerán cosas que desviarán nuestra atención de la experiencia desnuda y natural de andar. Trabajamos con estos pensamientos, percepciones, sentimientos, impulsos, recuerdos y expectativas que surgen durante la meditación del mismo modo que hacemos durante la meditación sentados.

Antes de empezar, prepara el espacio. Si es posible, quítate los zapatos. Encuentra un lugar donde puedas caminar doce o catorce pasos antes de tener que girar.

Primero, percibe tu cuerpo en la quietud mientras estás de pie. Siente la conexión del cuerpo con la tierra o con el suelo. Toma conciencia de tu entorno, de aquello que te entra por la vista, de los olores, los sonidos u otras sensaciones. Anota mentalmente cualquier pensamiento o emoción, y déjalos estar. Coloca tus brazos a los lados o, si lo prefieres, mantén tu mano derecha con la mano izquierda delante, o junta las manos a la espalda. Percibe tu respiración, cómo entra y sale de tu cuerpo. No hay necesidad de cambiarla; simplemente déjala que sea como es.

Ahora, desplaza el peso a la pierna izquierda y comienza a levantar el pie derecho hacia arriba. Muévete despacio hacia delante, vuelve a colocarlo en el suelo. Cambia el peso de la pierna derecha con consciencia y comienza a levantar el pie izquierdo y a moverlo hacia delante, vuelve a colocarlo en el suelo.

Continúa con esta forma de caminar... conscientemente, lentamente, y prestando atención a las sensaciones en las plantas de los pies a medida que cada parte de la planta del pie va tocando el suelo, desde el talón a los dedos. Levanta, mueve y coloca. Levanta, mueve y coloca. Observa cómo el cuerpo se modifica al caminar. Camina con conciencia y concéntrate en el hecho de caminar.

Cuando sea hora de dar la vuelta, mantén el flujo de la atención plena y trae tu conciencia hacia el intrincado proceso de girar. Poco a poco, y con atención a cada movimiento necesario para activar los músculos y comenzar a caminar de regreso al punto de partida. Paso a paso.

Encuentra el ritmo que más te convenga, el que se adapte a tu cuerpo y a tu equilibrio. A medida que avances, obsérvalo, siente los brazos y las manos, el torso, las piernas y cómo se mueven hacia delante con cada paso.

Observa cualquier pensamiento que surja y permite que aparezca sin lucha, solo contemplándolo, sin tratar de modificarlo y sin encadenarlo con otro. Vuelve siempre la atención a la sensación de caminar.

La próxima vez que vuelvas a tu lugar de partida, quédate en el sitio. Nota las sensaciones en tu cuerpo; toma conciencia de la respiración. Nota la quietud interna cuando el movimiento cesa.

Mindfulness de sonidos y pensamientos

Estamos inmersos en un paisaje sonoro de enorme profundidad y variedad, y lo podemos percibir cuando nos paramos a escuchar. ¿Qué podemos oír? En principio, una especie de murmullo pulsante general y, además, todo lo abarca el ruido de fondo. También podemos seleccionar sonidos individuales: podemos reconocer una voz amiga, el televisor de los vecinos, un portazo de la puerta de entrada del edificio, el claxon de un coche, una

sirena en la distancia, el zumbido del aire acondicionado, etcétera. La lista es interminable. Hasta cuando estamos en una habitación tranquila podemos percibir ciertos sonidos latentes. Incluso el silencio contiene sonidos.

Los pensamientos surgen como de la nada. Al igual que el oído es el órgano que recibe los sonidos, la mente es la que recibe los pensamientos. Es muy difícil escuchar sonidos obvios sin que eso active el concepto correspondiente en la mente. De igual modo, el chispazo de cualquier pensamiento activa una red de asociaciones, y, antes de darnos cuenta, la mente lo encadena a algo del pasado que habíamos olvidado o a un futuro que imaginamos y tiene poca conexión con la realidad. Podríamos empezar a sentirnos tristes, estresados o enfadados solo porque un pensamiento nos provocó una avalancha de asociaciones automáticas.

El mindfulness de sonidos y pensamientos ayuda a descubrir esto por nosotros mismos. También nos ayuda a descubrir que nos podemos relacionar con los pensamientos inquietantes de la misma forma en la que nos relacionamos con los sonidos.

Los sonidos son tan patentes como los pensamientos, e igual de inmateriales y abiertos a la interpretación. Por esta razón, la meditación de sonidos y pensamientos nos revela cómo la mente evoca pensamientos que nos pueden llevar tan fácilmente por mal camino y provocar que nos perdamos. Una vez que nos damos cuenta de esto, una gran parte de los problemas simplemente se evaporan, ya que sabemos que podemos modificar esos pensamientos negativos a voluntad o contemplarlos y permitir que se disuelvan solos.

1. Acomódate en la silla y presta atención a tu postura, a tu cuerpo y a tu respiración.
2. Lleva ahora tu atención a los movimientos de la respiración en el cuerpo durante unos minutos, hasta que te sientas razonablemente acomodado. A continuación, expande tu atención para tomar el cuerpo como un todo, como si todo él estuviera respirando, para que te ayude a estar al tanto de todas las sensaciones en el paisaje interior de tu cuerpo.
3. Dedicar unos minutos a practicar la atención plena en la respiración y el cuerpo de esta manera, recordando que siempre se puede volver a la respiración y el cuerpo para anclarte en ti mismo si tu mente se siente demasiado distraída o abrumada.

Sonidos

4. Cuando estés listo, deja que el foco de tu atención pase de las sensaciones en el cuerpo al oído, abriéndote a los sonidos que se presenten.

5. No hay necesidad de ir en busca de sonidos particulares. En lugar de ello, simplemente permanece abierto, sé receptivo a la conciencia de los sonidos en todas las direcciones a medida que surgen —los que se oyen cerca, los sonidos lejanos, los que vienen de delante, detrás, de un lado, de encima o de debajo de ti—. De esta manera, te estás abriendo a todo el espacio que hay a tu alrededor y, de alguna manera, al paisaje sonoro que te rodea. Tal vez notes cómo los sonidos obvios pueden desplazar fácilmente a los más sutiles, o que no hay ningún espacio entre los sonidos, es decir, momentos de relativa calma.
6. Intenta ser consciente de que son simplemente sonidos, sensaciones primarias. Observa la tendencia que todos tenemos a etiquetar los sonidos tan pronto como los percibimos (coche, tren, voz, aire acondicionado o radio), y ver si es posible simplemente observar estas etiquetas y reorientarte, más allá de las etiquetas, en las sensaciones primarias de los sonidos propios, como si te metieras dentro del sonido en sí.
7. También puedes percibir si estás pensando en los sonidos, probar a conectarte con la conciencia directa de las cualidades sensoriales (patrones de tono, timbre, intensidad y duración), en lugar de centrarte en sus significados, implicaciones o historias.
8. Siempre que notes que ya no estás centrado en los sonidos, reconoce adonde se ha trasladado la mente, y vuelve a dirigir la atención a los sonidos que puedan surgir de un momento a otro.
9. Ahora (después de cuatro o cinco minutos) puedes dejar ir el foco que tenías sobre los sonidos.

Pensamientos

10. Ahora puedes llevar suavemente la atención a los pensamientos, hacerlos el centro del escenario en la conciencia e intentar contemplarlos como acontecimientos que pasan por la mente.
11. Al igual que con los sonidos, cuyo surgimiento podías ver pasando por delante, ahora puedes tratar de ser testigo de los pensamientos que surgen en la mente, notando cuándo se presentan y cómo permanecen en el espacio de la mente (como nubes que se mueven por el cielo). Con el tiempo, intenta ver si eres capaz de detectar el momento en que se disuelven.
12. No hay necesidad de hacer que los pensamientos vengan o vayan. De la misma manera que pudiste contemplar la aparición y la desaparición de los sonidos, simplemente deja que los pensamientos vengan y se vayan por su cuenta, sin empujar nada.

13. Acuérdate de la metáfora del cielo y de las nubes: tal como las nubes se mueven por el inmenso cielo azul, unas veces oscuras y tormentosas, otras suaves y esponjosas, del mismo modo los pensamientos adoptan diferentes formas y matices. En ocasiones, las nubes cubren el cielo; otras, desaparecen por completo, dejando el cielo completamente despejado.
14. Asimismo, puedes probar con esta alternativa: percibir los pensamientos en la mente del mismo modo que lo harías si los pensamientos se estuvieran proyectando en una pantalla de cine. Te sientas enfrente a observar, esperando tranquilamente que surja un pensamiento o una imagen. Cuando lo haga, lo contemplas como espectador, con la distancia de estar sentado en el patio de butacas, dejándolo ir y viendo cómo se desvanece. Fíjate cuando el drama te absorbe y te ves lanzado a la pantalla. Cuando te des cuenta de esto, felicítate por notarlo, y luego vuelve a tu asiento y espera la siguiente secuencia de pensamientos que va a surgir, ya que seguramente lo hará.
15. Si cualquier pensamiento trajera consigo emociones o sentimientos intensos, agradables o desagradables, lo mejor que puedes hacer es tomar nota de su carga emocional y de su intensidad, permitiéndoles ser tal como son.
16. Recuerda: si en algún momento sientes que tu mente ha perdido el foco y se dispersa, o si te metes en historias y encadenas pensamientos, trata de volver a la respiración y a sentir el cuerpo como un todo, sentado y respirando, utilizando este anclaje para estabilizar la conciencia de vuelta al momento presente. A medida que aprendes a ver tus pensamientos como simples acontecimientos mentales que surgen y se disuelven, empiezas a conectarte con lo que hay en una capa más profunda de la conciencia: silencio y paz.

Meditación para un atasco, una sala de espera o una cola

¿Cuántas veces nos encontramos en situaciones en las que nos sentimos atascados o atrapados, en las que no podemos hacer nada por salir ni escapar? Tenemos que ir al trabajo conduciendo a hora punta y la carretera está llena de coches moviéndose cinco metros por minuto. Vamos a comprar al supermercado y la fila es interminable, porque hay decenas de personas a las que se les ha ocurrido ir a la misma hora. Tenemos cita con el dentista a una hora concreta y nos hace esperar cuarenta minutos, como si no tuviéramos nada mejor que hacer. Nos acercamos a la gasolinera y justo nos ponemos en la cola que no avanza...

Ocasiones para practicar esta forma de mindfulness no nos faltarán.

La próxima vez que nos encontremos en circunstancias similares a las que acabo de

señalar, podemos aprovechar para practicar y observar lo que se nos pasa por la cabeza. Nos tomaremos unos instantes para indagar:

- ¿Qué me pasa por la mente?
- ¿Qué emociones e impulsos percibo?
- ¿Qué sensaciones hay en mi cuerpo?

Si te das cuenta de que te ves arrastrado por la necesidad de hacer que las cosas cambien, frustrado por la lentitud con la que no contabas, lo más probable es hayas entrado en el «piloto automático de hacer». No pasa nada, no se trata de ningún error; es una tendencia de la mente.

Algunas experiencias de la vida son desagradables. No obstante, en lugar de vernos sobrepasados por el enfado y la impotencia, la exploración nos permitirá contemplar los dos elementos principales de nuestra irritación.

1. Ver de manera neutral el factor de estrés inicial, como puede ser la incomodidad de tener que esperar largo rato en la consulta del médico cuando teníamos la cita mucho antes. No resulta agradable y es normal que no nos guste.
2. Ver la turbulencia emocional como una reacción posterior, con distancia, ya sea cólera, frustración o pensamientos y sentimientos similares que surgen a menudo en tándem. Si somos capaces de percibirlos, podemos tratar de soltarlos y comprobar si, al hacerlo, se van disolviendo sin que nosotros tengamos que empujarlos fuera de nuestra conciencia.

Si practicamos esta técnica cada vez que nos hallamos en una situación parecida, podremos verificar que, aunque los impulsos de frustración e impaciencia no desaparecen, no nos impelerán a caer en espirales descendentes sin ningún tipo de control. Aprenderemos que en medio de las tempestades también podemos mantener la paz. Solo depende de nosotros.

Ejercicio de mindfulness en movimientos y estiramientos

Este es un ejercicio diferente de los estiramientos normales, ya que ponemos nuestra atención plena en ello, como cuando hacemos yoga. Vamos a explorar qué ocurre cuando tenemos la mente presente al realizar movimientos físicos. Es algo muy agradable.

Preparación

- Con los ojos cerrados, de pie, con los brazos cayendo a lo largo de los costados, los pies paralelos abiertos al ancho de las caderas, nos damos cuenta de nuestro peso y de nuestra presencia.
- Es importante ser amables con nosotros mismos y no forzar al hacer los estiramientos. Cuídate en cada movimiento, permitiendo que la sabiduría de tu cuerpo decida lo que está bien para ti, cuánto debes estirar y cuánto permanecer en el estiramiento.
- Realiza los ejercicios tomando consciencia de cada pequeño movimiento. No se trata de una competición, ni con los demás ni contigo mismo, hazlo despacio.
- Ahora, mientras estás de pie, percibe el contacto de tus pies con el suelo. Muévelos un poquito hacia fuera y hacia dentro, y comprueba si notas algún cambio.

Ejercicios

- Toma una inspiración profunda y, al hacerlo, sube los brazos despacio hasta ponerlos paralelos al suelo. Con la siguiente inspiración, sigue subiéndolos despacio hasta que estén por encima de la cabeza, con las palmas mirándose. Desde esta posición, estira hacia arriba, con los pies bien asentados mientras respiras varias veces, sin sobrepasar tus propios límites.
- Cuando estés listo volvemos a inspirar, y al espirar los vamos bajando. Con cada respiración vamos conectando con las sensaciones cambiantes a medida que movemos los brazos, quizá sintiendo cómo la ropa toca nuestra piel o las diferencias en los músculos.
- Si tienes los ojos abiertos, ciérralos para focalizar tu atención en las sensaciones que tienes en todo el cuerpo mientras estás de pie. Toma conciencia de los efectos del estiramiento en tu cuerpo.
- Ahora prueba a hacer el mismo movimiento que cuando coges fruta de un árbol que está fuera de tu alcance. Para ello, estírate con cada inspiración y percibe las sensaciones en todo tu cuerpo.
- Ahora realiza un movimiento de rotación con los hombros, primero hacia delante y luego hacia atrás.
- Realiza el mismo movimiento poniéndote de puntillas y bajando de nuevo, y acompasa el movimiento con la respiración. Repítelo en la otra dirección.
- Estira los brazos primero en una dirección y luego en la otra.
- Haz rotar las caderas... Primero hacia la derecha unas cuantas veces y después hacia la izquierda.

- Por último, vuelve a la quietud, quedándote recto. Fíjate en las sensaciones que tienes y en los efectos de estos estiramientos, así como en las sensaciones de la respiración moviéndose libremente por tu cuerpo.

Cultivar emociones positivas

Esta es una técnica complementaria al mindfulness. El mindfulness consiste en tomar las cosas tal como son; esta práctica pretende que cuando tengas una emoción positiva la puedes cultivar, fomentar y expandir para cambiar, incluso, el cerebro. Esto es exactamente lo que nos enseña la neuroplasticidad. Nuestro cerebro no se queda anquilosado en el desarrollo que alcanza a los dieciocho años, sino que sigue cambiando hasta una edad muy avanzada. Esta práctica se basa en la creencia (ya comprobada) de que si practicas la mezquindad, cada vez serás más mezquino. Si practicas la amabilidad, te irás volviendo más amable. No hay mayor secreto.

Con este ejercicio vamos a cultivar la amabilidad amorosa. Es el deseo amoroso de que alguien sea feliz. No tiene por qué ser una virtud supermística: es una cualidad natural del ser humano, una apertura del corazón hacia otra persona.

Esta es una meditación específica para cultivarla, teniendo en cuenta que si no lo puedes sentir, no pasa nada, la amabilidad amorosa es una cualidad interna que se va desarrollando poco a poco.

1. Acomódate en la silla y siente tu cuerpo en el presente. Observa cómo te sientes y piensa en alguien a quien quieras, alguien que solo pensar en él te infunda alegría... Puede ser de tu familia, un amigo cercano, tu pareja, un maestro... Puede ser también un animal de compañía, como tu perro o tu gato, por ejemplo. Tráelo a la mente. Observa tu cuerpo a medida que vas acordándote de este ser, percibiendo cómo lo experimentas en tu cuerpo... Comienza por desearle el bien. Así es como cultivamos la amabilidad amorosa, utilizando frases. Puedes utilizar las que voy a ir enunciando u otras de tu propia creación.

«Que este ser esté protegido de todo peligro.»

«Que esté feliz, alegre y en paz.»

«Que tenga buena salud y fuerza.»

«Que tenga fortuna.»

«Que esté a salvo de toda negatividad.»

«Que sienta tranquilidad.»

«Que esté contento.»

A medida que digas estas palabras, imagina cómo tocan a la otra persona y la benefician. Alguno puede ser muy creativo y visualizar imágenes, colores, formas, etcétera. Permite que surja lo que tenga que surgir. Es diferente del mindfulness puro.

2. Ahora, imagina que estos deseos vuelven hacia a ti como un bumerán, y es esa persona la que te desea el bien. Observa qué percibes en ti si esta persona te dice:

«Que estés protegido de todo peligro.»
«Que estés feliz, alegre y en paz.»
«Que tengas buena salud y fuerza.»
«Que estés libre de estrés y de ansiedad.»

Observa si lo puedes aceptar; no siempre es posible. Comprueba cómo te hace sentir que ese ser te desee:

«Que estés a salvo de toda negatividad.»
«Que sientas tranquilidad.»
«Que estés contento.»

3. Imagina cómo estos deseos benefactores te llegan al corazón y se van extendiendo por todo tu cuerpo. También puedes imaginarte cuando eras niño, o a otra edad diferente de la que tienes ahora, o en otro momento de tu vida en el que esta energía positiva te podría haber venido muy bien. Puedes hacerte esta pregunta: «¿Qué necesito para ser feliz?», y comprobar qué aparece en tu mente. Entonces, deséatelo para ti mismo.

«Que tenga un trabajo con significado.»
«Que tenga buenos amigos y apoyo.»
«Que me acepte tal como soy.»

Mientras te dices esto, puede que emerjan otras emociones distintas a la amabilidad o la benevolencia. Si fuera el caso, no pasa nada. Puedes decirte a ti mismo: «Esto también lo acojo con amabilidad compasiva». Lo que quiera que sientas, trata de acogerlo con amabilidad compasiva.

4. Trae a tu cabeza a otra persona o grupo de personas. Deséales paz, felicidad,

alegría, bienestar... Envíaselo lo mejor que puedas y mira en tu corazón, en tu cuerpo, en tu mente, para ver dónde te encuentras. Permite estar lo que quiera que ya esté en ti. Y desea que todas las personas de este mundo puedan ser felices, estar en paz y cómodas.

Esta es una práctica que puede ser muy intensa y que después te haga sentir vulnerable. Es también un ejercicio muy sanador. Puede ayudar mucho si no nos queremos. Son males comunes de nuestro tiempo, sobre todo, en la sociedad occidental: la falta de confianza en uno mismo, y la falta de amor y compasión hacia uno mismo.

Realizar esta práctica a largo plazo puede cambiar la visión que se tiene de uno mismo, suavizarla. Asimismo, se puede utilizar con personas con quienes se tengan dificultades y ver qué ocurre. Es otra vivencia que merece la pena experimentar. También se puede realizar de forma informal cuando oímos la sirena de una ambulancia, o cuando vamos a un hospital o a una clínica. Aunque no se trata de una práctica de *mindfulness per se*, la complementa perfectamente y extiende las cualidades de aceptación y amabilidad con todos y con todo lo que sucede. Y, por supuesto, acrecienta el sentimiento de bienestar. No podemos ni imaginar el impacto que tendría en el mundo si más y más personas cultivaran las emociones positivas...

Trabajar con las emociones

En un mundo caótico como el nuestro, es fundamental desarrollar la capacidad para regular nuestras emociones en lugar de quedarnos a su merced. Sin embargo, nadie nos ha enseñado a hacerlo. No es una asignatura que se enseñe en el colegio y, hasta hace bien poco (básicamente hasta que se publicó el libro *Inteligencia emocional*, de Daniel Goleman[*]), ni siquiera se le concedía demasiada importancia en Occidente. A menudo, nuestra gestión emocional está muy relacionada con cómo se hacía en nuestra familia. Si se gritaba mucho, se expresaban las cosas de forma dramática, y es probable que te pareciera lo normal y tú siguieras las mismas directrices. O bien te rebelaras y justamente te comportaras de la manera opuesta. En otras familias se pretende que nadie sienta nada y por ello no se muestra ninguna emoción en público. A veces lo que está prohibido es mostrar enfado o cólera...

Por supuesto, aprendemos no solo en la familia, sino también con los amigos, a través de los medios de comunicación y las películas, en la escuela, en el trabajo, etcétera. Todos estos entornos nos influyen, y la gente suele tomar diferentes direcciones. Algunos viven sumidos en el drama, con altibajos continuos y, al quedarse atrapados en las emociones, sufren mucho. Otros aseguran que siempre están bien,

aunque todos sabemos que no es totalmente cierto. En cualquier caso, la perspectiva de la atención plena no consiste en entrar en grandes demostraciones de sentimientos ni en suprimirlas porque pensamos que no son adecuadas.

Somos humanos en parte porque tenemos emociones. De alguna manera, es energía en movimiento. Surgen en nuestro cuerpo y mente, nos impactan, nos atraviesan y desaparecen. A lo largo de la vida, las experimentamos miles de veces, pero igual que vienen, se van. Y por eso creo que es esencial recordarlo, ya que una de las causas del sufrimiento que aparece con las emociones es que nos quedamos pegados a ellas, y nos creemos que siempre nos vamos a sentir tristes, frustrados o rabiosos.

En la vida hay períodos difíciles, dolorosos, aterradores y que cuesta soportar. Hay momentos en los que sentimos ira, ansiedad, dolor, vergüenza, tensión, remordimiento u otras emociones desagradables. En esos tiempos duros, a menudo queremos escapar del dolor, ahogarlo o alejarlo de algún modo. Podemos comenzar una lucha mental con la molestia, la pena o el padecimiento como salida, o buscar distraernos con actividades, o incluso adormecerlo con comida o bebida o con algo más fuerte.

Todas estas formas de evitar el dolor solo lo perpetúan en el largo plazo. Evitar el sufrimiento nos impide vivir plenamente esta vida milagrosa, efímera y valiosa que tenemos.

A través del mindfulness podemos aprender a convertir las emociones difíciles en nuestras más grandes maestras y en una fuente de fuerza interna.

¿Cómo?

Esta sería una técnica en varios pasos...

1. Parar y mirar la emoción

Una vez que tomes conciencia de la sensación, detente un momento. Haz una respiración profunda y luego siéntate con la ira, la vergüenza, la culpa, la ansiedad, la frustración y el miedo. No los inhibas, no los suprimas, ni los ignores ni intentes conquistarlos. Mantén una actitud de curiosidad abierta y aceptación.

2. Identificarla

Reconoce la emoción que está ahí. Si sientes vergüenza o tristeza, date la oportunidad de reconocerlas específicamente. Ponerles etiqueta te ayudará mucho. Hay estudios que demuestran que existe una correlación entre poner nombre a una emoción difícil y nuestra capacidad para manejarla de manera más eficaz.

3. Aceptarla tal como es

Cuando sientes vergüenza, tristeza o lo que sea, no es necesario negarlo. Desde la perspectiva del mindfulness lo que quiera que experimentes está bien, pues es la verdad del momento, lo cual no significa que debas reaccionar ciegamente en función de esas emociones. Es una parte natural del ser humano, y lo fundamental está en permitirnos sentir.

En algunas ocasiones, si nos preguntamos si está bien lo que estamos sintiendo, nos respondemos que no. ¿Por qué? Porque estamos encolerizados y nos parece fatal, y nos sentimos culpables por no haber superado ese sentimiento. Solo a través de la aceptación consciente de lo que ya está presente podemos abrazar sin juzgar, acoger lo que hay, y es esto lo que nos conduce a la calma y nos tranquiliza. La habilidad de responder a nuestra propia angustia es un acto de autocompasión. Y, desde luego, mucho más eficaz que castigarnos por albergar ciertos sentimientos.

Quizá pueda servirte visualizarte abrazando la emoción difícil, como una madre a un niño que se siente trastornado.

4. Investigar

Cuando estés lo suficientemente tranquilo, puedes mirar profundamente la causa de tu malestar. Puede que determinados tipos de pensamientos sean su origen. Es posible que hayas estado preocupado innecesariamente por algo o alguien y que los sentimientos te generen ansiedad. Tal vez estabas rumiando un comentario al azar que tu madre pronunció el fin de semana y sin darte cuenta te está creando culpabilidad.

En ocasiones, nuestros valores, creencias, expectativas y juicios sobre cómo debemos comportarnos o ser vistos por otros son los que contribuyen a la aparición de dicha emoción.

Después de esta primera investigación, lo importante es que no nos quedemos atrapados en la historia. Que no nos quedemos dándole cientos de vueltas como si fuéramos una lavadora, ya que eso lleva a que se perpetúe y se incruste en nosotros en forma de sentimientos.

Por eso es crucial soltar y regresar al presente. Es como cuando un niño coge una pataleta y lo único que pretende es que le prestemos atención, y cuando lo hacemos, se calma. De alguna forma es lo que tenemos que hacer con nosotros mismos.

5. Desidentificarse

Tras llevar a cabo los pasos anteriores, serás capaz de tomar un poco más de distancia y no ser arrastrado por el ciclón. De este modo, podrás ir de «tu» emoción a «la»

emoción. Puede ser lo que sientes, pero no eres tú, no tiene que ver con tu identidad ni con tu esencia.

Intenta, pues, darte el permiso de sentirla sin suprimir, rechazar, ignorar ni tratar de ganar el pulso a la emoción. El estado de apertura crea un espacio mental a tu alrededor y te permite ser testigo en lugar de quedarte enredado. Al crear este espacio puedes descubrir que no eres tu ira, tu miedo o tu dolor. Eres algo mucho mayor y, aun en medio de las tempestades, estarás bien; estarás bien siempre.

6. Darse cuenta de la *impermanencia* de todas las emociones

Reconoce que ninguna emoción es permanente. Surgen, se quedan un tiempo y luego desaparecen. Van y vienen como las olas en el mar, crean mareas y luego retroceden.

Nuestra tarea es simplemente permitir que esta ola actual acontezca, ser testigo de la misma, con paciencia, observando los matices y los cambios que experimentas, hasta que se va apaciguando y, con el tiempo, desaparece.

A menudo tomamos las emociones (especialmente las negativas) de forma muy personal, pero la atención plena nos invita a contemplarlas como eventos mentales: simplemente pasan como ondas temporales en nuestro océano de conciencia.

Para terminar, un pequeño apunte. No regulamos las emociones para volvernos pasivos; las regulamos para tener la posibilidad de aumentar nuestra capacidad de elección, y tomar decisiones más sabias sin dejarnos arrastrar a pesar nuestro y convertirnos en marionetas de las circunstancias.

Mindfulness para explorar las dificultades

Tengamos en cuenta que el cuerpo tiene mil maneras de reaccionar ante situaciones complicadas. Por eso resulta interesante explorar cómo el tuyo puede estar situando el sufrimiento a veces de manera localizada e intensa, otras de forma difuminada y sutil.

1. Siéntate de forma relajada y emplea unos minutos en centrar tu atención en la respiración.
2. A continuación, lleva la atención al cuerpo en su conjunto, conectándote con él.
3. Si llega algún pensamiento o emoción, en lugar de dejarlo ir y volver a la respiración, conéctate con el cuerpo e investiga si hay sensaciones corporales relacionadas con esos pensamientos y emociones. Comprueba si hay alguna zona en la que sientas alguna tensión, dolor o contracción.
4. Una vez que las tengas localizadas, averigua dónde se ubican las sensaciones más

- fuertes, más intensas.
5. Ahora, trae a tu pensamiento alguna dificultad o reto que tengas en este período de tu vida, algo con lo que puedas trabajar con esta práctica. Algo que sea difícil, desagradable, algún asunto que te preocupe o que esté aún por resolver. Si no encontraras nada actual, puedes traer algo del pasado.
 6. Sea lo que sea, permite que se quede en tu mente hasta que lo puedas ver con claridad; después, traslada tu atención a las sensaciones físicas que surgen relacionadas con esta dificultad. Intenta acercarte a ellas, especialmente a la zona del cuerpo donde percibas que son más intensas, mientras respiras profundamente, consciente de cada inhalación y cada exhalación. Observa si cambian su consistencia, su fuerza, su presencia, o si se encogen o amplifican.
 7. Observa cómo reacciona tu mente con lo que va surgiendo. Trata de abrazar tus reacciones con una conciencia compasiva y paciente, como si estuvieras sujetando a un bebé.
 8. Recuerda que no estás tratando de cambiar ninguna de las sensaciones, solo percibiéndolas en tu cuerpo en cada instante. Cualquier cosa que sientas está bien, la puedes dejar ser sin necesidad de empujarla fuera, aunque no te guste. Aprovecha la oportunidad para comprobar que te puedes relajar en medio de cualquier tipo de sensación, que no tienes que endurecerte para soportarla. Cada respiración te permite ablandarte porque al observarla con apertura compruebas que no se queda, que es efímera, y que no te daña si no te identificas con ella.
 9. Haz regresar tu atención a la respiración, descansando en ella, y comprueba si aparece alguna nueva sensación ahora, en el presente, y si es así, qué diferencias tiene con las sensaciones que tuviste en los pasos anteriores.

Meditación y autocompasión

Cuando la vida se pone un poco difícil y te sientes algo abatido, resulta muy útil utilizar una meditación que te ayude a apoyarte a ti mismo, a acogerte con amabilidad y fomentar la autocompasión.

No importa cómo aparezcamos en nuestra apariencia externa, todos podemos sentir tristeza, soledad o ira dentro. Por eso viene muy bien tomarse un tiempo para desearse el bien a uno mismo y extender esta amabilidad a otros.

Tómate unos instantes para sentarte en una posición cómoda y conectarte a través de una postura que represente para ti dignidad y despertar. Asegúrate de que la espalda está recta, la cabeza equilibrada y los hombros relajados, mientras empiezas a fijarte en la respiración.

Ahora puedes expandir tu atención a todo el cuerpo durante un par de minutos.

Cuando estés preparado, puedes empezar a desearte el bien, quizá diciéndote las siguientes palabras en silencio: «Que yo pueda estar seguro, protegido y liberado del sufrimiento y el pesar... Que pueda ser lo más feliz y me sienta lo más saludable que me sea posible... Que pueda estar en paz... Que pueda ser yo mismo con facilidad y serenidad... Que pueda aceptarme tal como soy».

Tómate tu tiempo para sentirlo e integrarlo.

Imagina que cada frase es como una piedra que arrojas a un lago en total calma, y escucha las posibles respuestas, los pensamientos, las sensaciones en el cuerpo, las emociones... Sin juicios, simplemente escuchándote.

«Que pueda estar seguro, protegido y liberado del sufrimiento y el pesar... Que pueda ser lo más feliz y me sienta lo más saludable que me sea posible... Que pueda estar en paz... Que pueda ser yo mismo con facilidad y serenidad... Que pueda aceptarme tal como soy.»

Siente la importancia de estas palabras y ábrete a la posibilidad de que te llenen interiormente. Permítete recibir estos pensamientos positivos.

Si te cuesta traer sentimientos de compasión hacia ti mismo, piensa en alguna persona o incluso un animal de compañía que te quiera o que te quiso de manera incondicional. Una vez que tengas un sentido claro de su amor, intenta mandarte esa misma clase de amor hacia ti mismo.

«Que pueda sentirme seguro y protegido, ser libre, feliz y gozar de excelente salud.»

Cuando estés listo, trae a la mente a una persona querida.

«Que esta persona pueda estar segura, protegida y liberada del sufrimiento y del pesar... Que pueda ser lo más feliz y que goce de excelente salud... Que pueda estar en paz... Que pueda ser ella misma con facilidad y serenidad.»

Ahora puedes expresar otros deseos, esos que tendrías hacia una persona a la que de verdad ames, solo que esta vez dirigidos hacia ti mismo. Pronuncia palabras que te hablen directamente al corazón, que sean profundas, verdaderas, naturales, sencillas, con significado, amables, etcétera, y permite que estas palabras broten y ofréctelas a ti mismo como susurros que acarician tu alma.

Si estás luchando con algún problema en estos momentos, quizás alguna de esas palabras pueda estar dirigida a darte ánimos, a infundirte fuerza, a fomentar la confianza en ti mismo...

¿Qué más necesitas escuchar? ¿Qué te vendría bien escuchar cada día durante el resto de tu vida? Ofréctete el regalo de decírtelo en estos instantes.

Permítete ser tal como eres, un ser completo, espléndido, luminoso y lleno de paz.

Ahora suelta todas las palabras y los deseos, y descansa en la experiencia, permitiéndote sentir cualquier sensación o emoción que brote, sabiendo que en cualquier

momento puedes volver a realizarlo, preguntándote lo que realmente necesitas escuchar en ese instante y diciéndotelo a ti mismo, dándote el tiempo de cuidarte emocionalmente y ofreciéndote apoyo.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, sin su apoyo y amor incondicional no habría tenido la fuerza de dedicarme completamente a mi propósito vital. No hay palabras para agradeceros todo lo que habéis hecho por mí. Sois alucinantes.

A SS el Dalái Lama, por ser una fuente de inspiración de cómo ser espiritual y compasivo en un mundo tan caótico, cruel y superficial como el nuestro.

A Ramiro, me abrazaste tan fuerte que las partes rotas se unieron de nuevo.

A Juanma Pérez de Vacas, por estar siempre ahí ayudándome y, además, asesorarme y acompañarme legalmente con tan buen criterio.

A mis primas Carmen, Elena y Nuria, por ese núcleo tan bello que me proporcionan.

A mi hermanita Rosa Arias, por estar siempre cerca y acompañarme en mis locuras alrededor del mundo cuando se lo pido.

A Verónica Pascual por apoyar a fondo mi programa ©Beyond Mindfulness para empresas, y respaldarme para seguir desarrollándolo y enriqueciéndolo.

A mi editora Elisabet Navarro, de Planeta, por haber apoyado tanto este libro.

A todas las personas que han venido a hacer *coaching* conmigo, por su apertura y confianza. Sin duda, acompañarlas y guiarlas durante una parte de su camino me ha enriquecido muchísimo.

A todos los que han dedicado su vida a mostrar cómo elevar nuestro nivel de conciencia y a enseñarnos cómo continuar nuestra evolución como seres humanos con el fin de construir un mundo mejor. Su luz, afortunadamente, continúa iluminándonos.

NOTA

[*] Barcelona, Kairós, 1996.

Mindfulness

Mónica Esgueva

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Diseño e ilustración de la cubierta: Planeta Arte & Diseño
Fotografía de la autora: © Archivo de la autora

© Mónica Esgueva, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre de 2016

ISBN: 978-84-08-16063-2 (epub)

Conversión a libro electrónico: Àtona - Víctor Igual, S. L.
www.victorigual.com

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

Dedicatoria	5
La oración del Bodhisattva para la Humanidad	7
Los mandamientos paradójicos	9
Introducción	12
Primera parte. A propósito del mindfulness	18
Segunda parte. La neurociencia confirma	127
Tercera parte. Ejercicios para practicar	151
Agradecimientos	173
Nota	175
Créditos	177
Encuentra aquí tu próxima lectura	179