Clara Badino

Vivir y Morir Plenamente Mindfulness

Simplificando Mente-Corazón-Cerebro-Cuerpo

Badino, Clara

Vivir y morir plenamente Mindfulness: simplificando mente cerebro cuerpo . - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Badino Clara, 2012.

86 p. ; 21x15 cm.

ISBN 987-987-33-2988-3

1. Medicinas Alternativas, I. Vivir y morir plenamente Mindfulness

CDD 615.882

Autora de las obras: Daniela Mizrahi

Indice

Agradecimientos	5
¿Qué es Mindfulness?	7
La intención como motor generador de una práctica sistemática	11
Una visión diferente	19
Complicación, confusión y sufrimiento	24
Por momentos estoy condicionada	31
El cultivo de la paciencia	34
Meditar bien, meditar mal	41
La verdad relativa	43
Sentido de coherencia	47
Vida/Muerte coexisten-Benjamín	50
El dolor de los hijos	55
Las dos corrientes de la práctica	57
Un negocio moderno. Aquí se vende libertad	61
Equilibrio	63
Reeducar la mente	71
El corazón se cierra	73
Liberarse conceptualmente, liberarse experiencialmente	77
Diferenciando la intención de la expectativa	79
Notas	85

Agradecimientos

A mis padres, su amor fue mayor a sus equivocaciones. A los hermanos que alojaron en el mismo útero materno.

A los cinco hijos que vinieron a la vida "a través mío", fueron y son hijos y padres, aprendieron de mí y me enseñaron, algunos perdonarán mis equivocaciones, todos saben de mi amor hacia ellos más allá de todo.

A Andrés especialmente, que fue y es aún un maestro de látigo duro, y decidí aprender.

A los nietos que están, que los percibo como lo más cercano a los hijos.

Al pequeño Benjamín que mutó hacia otra dimensión, tal vez porque ya había aprehendido, dejándome una de las más grandes enseñanzas, el dolor y el misterio de la muerte.

A yernos y nueras porque aceptan las diferencias.

A Machi por ver con claridad y pasión la relación mente-cuerpo

A amigos, palabra sagrada a la que rindo homenaje.

A todos los seres vivos, a La Vida como misterio que incluye la Muerte.

A Carlos, esposo a quien pido perdón y acepto sus disculpas.

A los compañeros en el camino de La práctica de *Mindfulness* por habernos encontrado y caminar juntos.

A Elisa Legon, por su impulso que echó a rodar una vez más la rueda del Dharma.

A María Trajtenberg, por ser PRESENCIA, aun a la distancia y su compromiso con el mundo.

A Jon Kabat-Zinn, por habernos encontrado, reconocido, por su pasión para sembrar el programa MBSR en habla hispana, y por haber venido a Buenos Aires en el año 2000 a poner la primera semilla respondiendo a la invitación de Visión Clara Mindfulness Argentina, sabiendo que no habría ganancias.

Especialmente a Daniela Mizrahi, la conocí cuando llego a la práctica.

Las neuronas de la empatía se pusieron en marcha... Me alegro enormemente la llegada de Dani.

No supe del arte que ejercía hasta tiempo más tarde. Cuando vi su primer dibujo mi corazón dio un salto. ¡Arte *Mindfulness*! ¡Arte de Presencia!

Me volví a alegrar y siento honor que con tanta simpleza y generosidad haya aceptado que parte de su obra este en este libro. Aunque asimismo siento que el libro puede estar en la obra de Dani.

A Panchito Arri porque trabajando de noche, encontró en el día tiempo para dar. A Jonatan Anriquez que en los meses sabáticos aceptó trabajar. A Patuti Dellacha por decidir que el proyecto se materializara y convocó a otras ayudas.

Se con certeza que si estas personas no hubieran puesto su intención para pasar a una acción donde el corazón fue el motor generador de tanto amor desinteresado; este libro no estaría en manos del lector.

A ellos y a Dani por sus dibujos, todo mi amor y reconocimiento de que un mundo diferente se está gestando momento a momento.

¿Qué es Mindfulness?

Es lo anterior al concepto, la idea, la palabra, es la capacidad **sabia**, necesaria, para entrar en la **experiencia** reconociendo lo inconmensurable del **momento presente** como **el único momento real y habitarlo con la intención de no reaccionar**.

Mindfulness es atención plena, totalizadora, no reactiva momento a momento.

Atención Plena: es una calidad de atención única; pues está directamente ligada a un estado de integración, de presencia, de conciencia.

Totalizadora: desde el estado de presencia surge la capacidad de recibir sin reaccionar (sin rechazar) la totalidad de la experiencia, interna y externa.

Momento a momento: es la revaloración, resignificación y la experiencia de que el único momento es el aquí y ahora. Observar y descubrir que este aquí y ahora se despliega en términos de momento a momento, respiración tras respiración, como un real caos orgánico, dinámico, cambiante que responde a un orden natural.

Desde una **mente plenamente atenta/corazón**, la vida y la muerte se perciben como oportunidades, desarrollando así el poder de **vivir plenamente**...Transitando la felicidad, neutralidad e infelicidad, como un **proceso puntual momento a momento, respiración tras respiración...**

Entre en La Práctica con la Intención de desarrollar la capacidad de por momentos dejar que la experiencia interna (pensamientos, emociones, sensaciones físicas) y externa (todo lo que me rodea) sea tal cual es en este momento y en este lugar... con esfuerzo pero sin forzar, ***dispóngase a estar****...* ***ser****...* ***en el aquí y ahora*** *... dejando que la respiración siga su curso.*

"Lo que irá transformando el futuro es la manera en que habitemos el presente"

La intención como motor generador de una práctica sistemática

Estos escritos, que **quizás se** transformen gradualmente con la ayuda de otros en un libro, que **quizás** a través de una red de interconexión, llegue a usted, tienen la **intención responsable** de comunicar (compartir) la manera en que la práctica de *Mindfulness* me ha ido **transformando.**

Muy lejos estoy de sentirme "superada". La práctica no actúa dando esta sensación, sino activando el **opuesto complementario.** La práctica revela cada vez mas la **humanidad que vive en mí**, y es por eso que cada vez **mas me une a todos los seres igual que yo, humanos, imperfectos**.

El **des-cubrir** con **menos confusión** la humanidad que habita en mí, hace crecer la posibilidad de trasmitir, enseñar la práctica de *Mindfulness*, atención plena con la humildad de **re-conocerme humano...**

No soy grande o superada porque practique y enseñe *Mindfulness*. La grandeza de ir desarmando el sufrimiento condicionado que está en la mente es de **la práctica**.

La grandeza de la práctica reside en **la intención renovada momento a momento de trabajar, disciplinadamente (disciplina autónoma sin búsqueda de resultados)** para practicar **formal e informalmente**. Por otro lado **la grandeza es un estado momentáneo de unidad conmigo, con todos y con todo. Ese estado es estar "tomado" por la práctica**. Siento que cuando me distraigo de ella esa sensación de

unidad, desaparece. Desaparece en el momento que me separo, desintegro de mí misma (**desintegración mente-cuerpo**), de todos, de algunos, y de Todo.

Puedo decir que la sensación de grandeza, unidad, desaparece cuando mi **corazón se cierra.** Se cierra a aspectos humanamente dolorosos que habitan en mí y a aspectos humanamente dolorosos de los demás.

La intención no es escribir para enseñarle al lector, sino para trasmitirle a cuatro voces que a través de la práctica sostenida **con esfuerzo, pero sin forzar**, mi mente-cerebro-cuerpo-corazón-emociones han sufrido una transformación que me brinda la **posibilidad real** de aprender a **vivir plenamente momento a momento.**

He **sufrido** lo suficiente para **darme cuenta como mi mente condicionada crea el sufrimiento**. La mente condicionada tiene una habilidad muy desarrollada para en un instante de distracción y con un estímulo pequeño y simple crear cataratas de sufrimiento.

Por ejemplo, un día que amanece de calor intenso. Si no me "**doy cuenta**", en solo una décima de segundo la cascada de **pensamientos reactivos invade** la experiencia. En ese momento quedo **atrapada en un círculo vicioso de reactividad**, me desregulo, me desintegro, el cuerpo se tensa, la respiración se acorta, entro en un momento de confusión, estoy siendo prisionera de mi misma, entrando en una experiencia influenciada por la re-acción!

Solamente **la intención** renovada de **estar plenamente atenta en este momento**, de ser libre de mis **condicionamientos que generan sufrimiento** vuelve a abrir el espacio que se había cerrado cuando

desatentamente reaccioné al día de calor.

Este momento de **libertad** me adentra en la **experiencia** donde desde un **rol activo** decido ser **responsable** de la **re-acción** de la mente ante el día de calor intenso.

Es la **relación de la mente** con el día de calor intenso la que puede marcar una **diferencia sutil**, importantísima.

Des-cubro una y otra vez la importancia fundamental **de lo sutil**.

¿Acaso todo lo grande (gran emoción, gran sensación, gran confusión, etc.) **no fue primero pequeño? ¿Acaso la pequeño no comenzó siendo sutil?**

En lo sutil está el origen. La mente va adhiriendo sutilmente al sufrimiento. La mente va adhiriendo sutilmente al no-sufrimiento.

Esto que intenta ser un libro, fue primero sutil, luego pequeño, en este momento es evidente.

La intención es entonces trasmitir la experiencia de los cambios que la práctica ha ido haciendo y confío que continúe haciendo en mí (si sostengo la práctica). Quiero hacerlo **"en voz bajita"**, **"en puntas de pie", "como tanteando"** para que el gran universo en su generosidad haga llegar a mi **mente-corazón** las palabras que me unan a otras mentes-corazones. Porque si algunas de las palabras aquí ofrecidas llegan, será porque alguien abre su **mente-corazón** con la intención de empezar a transitar este **camino de libertad**, dando el primer paso.

La proyección es la base de la percepción. El mundo que ves es lo que tú has puesto en él y nada mas... es el testimonio de tu estado mental, la imagen exterior de un estado interior. Tal como un hombre piensa, así percibe. Por lo tanto no intentes cambiar el mundo, opta por cambiar tu manera de percibir y estar en el mundo.

(Anónimo)

Personalmente **me doy cuenta** de que si desconfío de mí, desconfío de los demás y del mundo. Si estoy triste, percibo el mundo como triste... en definitiva, simplemente "**tiño"** a los demás, al mundo de la manera en que me "**tiño"** a mí misma.

Cuando la grandeza de la práctica me abraza entrando en un estado *Mindfulness* de **atención plena** mi **corazón** se abre y dejo de **"teñirme**". En ese momento me acerco a una percepción más Real, menos confusa de mí misma. Es sorprendente como en ese mismo momento soy una persona diferente, me atrevo a decir casi desconocida. Dejo de "**creer"** lo que soy y simplemente "**Soy**".

Soy un ser humano completo, humildemente completo con aciertos y no aciertos que me muestran claramente que estar plenamente vivo es **correr el riesgo** asumir la **responsabilidad... siempre serán aciertos y desaciertos.**

¡Siento que los condicionamientos que hay en mi mente son cárceles!

¡Tengo la intención apasionada de deshacer esta cárcel! ¡De salir

gradualmente de esta construcción que por **des-atención** construí en la mente!

¿Cómo empiezo?... ¡Ya sé!

Empiezo a "darme cuenta" del sufrimiento que la mente genera en el momento en que lo está generando.

Observe sin abrir juicios si realmente tiene la intención de generar en su mente corazón cambios profundos. Si su intención no puede ser escrita con mayúscula no se adentre en esta aventura de descubrirse a través de la experiencia.

Intente des-cubrir, si puede con sentido del humor, el momento en que la mente condicionada genera sufrimiento. Una de las formas más simples en que la mente genera sufrimiento es... cuando quiere controlarlo todo.

Abra interrogantes, sin buscar desesperadamente respuestas…

- *¿Tengo intención de vivir plenamente atento?*
- *¿Tengo intención de liberar la mente de tantos condicionamientos?*
- *¿Tengo intención de llevar al mundo los cambios que la práctica va generando en mí?*

Una visión diferente

Me percibo y vivo como un ser humano completo en un juego apasionante y por momentos peligroso de luces y sombras. Felicidad, neutralidad, infelicidad, amor, desamor.

Me integro y desintegro, según el estado de **atención plena, *Mindfulness* o des-atención.**

Al **inhalar y exhalar** como una real y única experiencia me **doy cuenta** que estas no son contrarias sino **absolutamente complementarias.** No puede darse una sin la otra.

La muerte no es lo opuesto a la vida, igual que inhalación y exhalación. **No existe una sin la otra.**

Libertad y pérdida de libertad, son también **opuestos complementarios** que se dan dinámicamente cuando estoy **plenamente atenta** o **peligrosamente desatenta** en una cadena de **re-acciones que generan sufrimiento**.

Percibo con claridad como los opuestos se **complementan momento a momento**. Percibo que todos y todo funciona en estos términos día, noche, sol, luna, felicidad, infelicidad.

Pero... entre los opuestos experimentados como complementarios hay un espacio casi desconocido. Es un espacio neutral, relativo... absolutamente sutil...

Allí reside el equilibrio. ¡Tan dinámico, mágico! ¡Imposible encerrarlo en palabras! ¡Sin embargo es una experiencia que jamás se olvida!

Los seres humanos somos **sin darnos cuenta** buscadores desesperados de **equilibrio.** Para mí, sinónimo de **paz.**

¡El equilibrio está entre los opuestos! **Los opuestos no son contrarios sino maravillosamente complementario**s.

Una vez observé plenamente atenta, la transición entre la noche y el día. Todo se mostraba a mis ojos en términos de sutilezas, matices. Gradualmente, me **di cuenta** que no hubo un momento estático, simplemente la noche dio lugar al día. Pero aunque cien veces volviera a observar plenamente atenta, plenamente *Mindfulness*, todo se presentaría en términos de **transición, proceso.** Y esto es porque en ese momento **al entrar en la experiencia totalizadora sin reaccionar,** surge un tiempo sin tiempo... **el concepto** de noche y día se desvanece y vivo el proceso como una experiencia puntual de **momento a momento.**

De la misma manera la salud no es ausencia de enfermedad sino un proceso dinámico entre una, otra y el **espacio misterioso entre una y otra.**

Confío en la **libertad consiente** de elegir como vivir y como manejar la incomodidad y el sufrimiento. Reconozco el dolor como parte de una vida plena y la práctica me ha enseñando, por momentos, **a danzar la catástrofe total** (titulo de libro de Kabat-Zinn "*Full Catastrophe Living"*)[1]. Nada ha sido para mi tan **transformador como el dolor**. Verdaderas muertes vividas en el dolor. Pero cada muerte ha traído su opuesto complementario: la vida. He sido joven y siguiendo el proceso transito hacia la muerte. Me siento y me veo envejecer abrazando la ley natural... ¡Bendita y misteriosa ley natural! Un

Proceso caóticamente ordenado fuera de toda conceptualización, que al respetarlo equilibra.

Integración

Me percibo como un ser humano íntegro y **por momentos integrado**, mente, cerebro, cuerpo, emociones y espíritu.

Todos interactúan dinámicamente influyéndose unos a otros. No es posible tener un pensamiento de alegría y una emoción de tristeza. Cuando mi espíritu esta des-animado, mi cuerpo también lo está. Llamo a esto la "**perfección de la coherencia**".

La plena atención en la respiración me integra. Me reúne. Me da la posibilidad de "anclarme". Desde este "anclaje" **la mente tiende a calmarse**. **Desde la calma mi percepción cambia: hay momentos en que cambia tanto que sonrío.**

Me río de mí misma sin burla, con compasión y una y otra vez la sensación de que en este camino pasaré tal vez varias veces por algo ya conocido... pero... **me siento diferente**.

Interconexión

Desde **la postura de meditación formal, entro en el desafío de no moverme** y **observo** sin juicios la **interconexión, interrelación, interdependencia** de pensamientos, emociones y sensaciones físicas. Toda esta interconexión mente, cerebro, cuerpo, emociones, espíritu

es tan ¡increíblemente dinámica! **Nada se detiene**. Matices, sutilezas, pequeñeces y no pequeñeces. Fondo y forma en una mutación de interconexión maravillosa y en un punto misteriosa.

Los pensamientos no se detienen, todos son diferentes, aunque el tema sea el mismo.

Las emociones agradables o no hacen que el espíritu se eleve y descienda.

Por momentos un espacio neutro **unidad.**

Pensamientos, emociones y sensaciones físicas se transforman en un sereno lago, transparente... **dura lo que dura**. Se desvanece y el juego de luces y sombras continúa.

Sensaciones físicas por momentos tan desagradables que el pensamiento de huir, poner fin a la práctica, moverme, aparece con una fuerza devoradora. **Renuevo la intención, el compromiso de observarlo sin moverme, sin reaccionar**. Siento como la sensación esta conformada por muchísimas sensaciones que cambian.

Esta interconexión interna tan dinámica, orgánica, interactúa y se interconecta con todo lo que me rodea. Me conecta con el mundo, el universo entero. **Me doy cuenta** que **influyo todo** y **soy influida por todo**. No existe el azar. **Todo** interna y externamente es **uno en movimiento permanente.**

Una "cadena", una "red" que responde a un orden perfecto.

Impermanencia-Interrelación

En la medida en que la práctica de *Mindfulness*, transforma la percepción, veo con **menos confusión la realidad de lo impermanente, lo siempre cambiante.**

Observo claramente **como la ley natural no se detiene jamás**. Asimismo mi interioridad respondiendo en armonía a esta ley, cambia **momento a momento.**

Cuánto agradecimiento hacia la práctica que muestra una realidad diferente que no se detiene.

Muchos años viví con la ilusión de **"atrapar", "asegurar", "acumular". ¡Cuánto sufrimiento! ¡Nada le resultaba suficiente a mi mente!**

Estaba atrapada en un **círculo vicioso de reactividad que quería "controlarlo todo"**. Vuelvo a reír de mí misma, de **la ignorancia, inocencia. ¿Cómo controlar lo impermanente?**

Aprendí y sigo aprehendiendo que puedo **elegir por momentos** como decido pararme ante lo que esta sucediendo. **¡Cuánto menos sufrimiento en este cambio de percepción!**

Observe con la intención de ver sin confusión la interacción mente-cuerpo.

- *¿Puede existir, la inhalación sin la exhalación?*

Prestando plena atención a la respiración me integro por un momento.

- *¿Algo se detiene en la naturaleza?*

Complicación, confusión y sufrimiento

Hemos creado y somos parte de una cultura que ha educado la mente para por momentos generar complicación, confusión, sufrimiento.

La mayor complicación, confusión, sufrimiento surge cuando **la mente reacciona** a todo lo que no le agrada en un intento desesperado por momentos de **querer controlarlo todo** queriendo que las cosas sean de determinada manera.

Nuestra mente ha perdido la capacidad de "**discernir".** Discernir abre un momento diferente donde desde un estado de Atención Plena surge un **espacio de menor confusión de mayor claridad**. Una visión menos confusa que nos permite **"diferenciar", "distinguir" y "elegir**" con mayor libertad. Diferenciando lo real de lo ilusorio **nos damos cuenta** en ese momento que la mente **reacciona** básicamente por la incapacidad de reconocer la incomodidad como un proceso puntual momento a momento, que al entrar en el y transitarlo se crean las condiciones para trascenderlo**. "Dejándola ser cesa su sombra" (dice Heidegger)**

Des-cubrir que en todo este proceso de "darnos cuenta", "entrar en la incomodidad", "transitarla sin reaccionar" y... " trascenderla" nos vamos liberando del sufrimiento que la mente genera al reaccionar, es realmente revelador.

Personalmente me conmuevo y vuelvo a asombrarme de los **recursos internos** que hay en todas las personas, que son **"innatos"** y que dan el poder de elegir felicidad o infelicidad desde una mente "**neutral".**

Soy plenamente consciente que mi vida se define momento a momento. Cuando me encuentro ante la imposibilidad real en ese momento de no poder controlar, cambiar la incomodidad. **Me doy cuenta de que soy libre y puedo controlar como percibir y manejar la incomodidad.**

Cuando comencé con la práctica y descubrí las **resistencias** que surgen para entrar en una "**disciplina autónoma**", nunca imaginé que este poder residía en mi interior.

Es un espacio "permanentemente" calmo, claro, amoroso, empático.

Descubro una y otra vez lo acertado de la frase de Nicolás Caballero:

No es la vida complicada en si misma sino la mente complicada que ha complicado la vida...

Asumir esta responsabilidad sobre mi mente-cuerpo me hace libre. Libre de caer en la percepción de que la mente se complica porque la vida es complicada.

Lo que da origen a la complicación de la mente es lo que Ken Wilber en su libro *"Conciencia sin Fronteras"*[2] llama "**límite primario".** Este limite surge a edades muy tempranas donde el niño comienza a separarse de sus "luces y sombras" (soy bueno, soy malo, soy alto, soy bajo, etc.) creando "**fronteras**" dentro de si mismo y trasladándolas a todos

y a todo (son buenos, son malos, son altos, son bajos, etc.).

Así comenzamos a entrar en una atención parcial. **Estados de desatención** donde **el juicio** al dividir, deja una parte de la experiencia fuera. La **mente reacciona,** deja fuera lo que percibe a través de juicios valorativos como "malo", "feo", "incómodo ".

En estas "fronteras" que nacen con los juicios, surgen **batallas momentáneas** que tarde o temprano nos arrastran hacia **una guerra con nosotros mismos, los otros y el mundo**.

La palabra guerra tiene su raíz etimológica en la palabra WIR, es de origen indoeuropeo y significa "**confusión**". Cada vez que mi mente se "confunde", en ese momento **me doy cuenta** de su tendencia condicionada a crear guerras. Mi mente en ese momento entra en un **automatismo** que dispara preguntas, buscando desesperadamente respuestas con recuerdos del pasado o pensamientos del futuro. **En ese momento siento que mi corazón se cierra.**

Confusión: momento de una mente desatenta y un corazón cerrado.

El solo darme cuenta me facilita la vuelta al **momento presente**, al **aquí y ahora** y una y otra vez es en ese momento y en ese lugar, donde la mente plenamente *Mindfulness* abre el corazón y abre un espacio de **no confusión**, un espacio de calma, claridad, amor, empatía, **conmigo misma, con otros, con el mundo donde la guerra cesa**... pues **puede haber interrogantes pero no necesariamente mi mente-corazón buscan desesperadamente las respuestas**...

No busques las respuestas que no se te pueden dar... porque no es momento... lo importante en este momento es vivir los interrogantes... las respuestas llegaran cuando tu mente-corazón estén listos para recibirlas...

(Rilke)

¿Puede por momentos relacionarse con los interrogantes de una manera diferente, sin buscar desesperadamente las respuestas?

Por momentos estoy condicionada

Hace años atrás, cuando comencé con la práctica sostenida de la atención plena comencé a descubrir una variable de **condicionamientos** que instalados en la mente **influenciaban** la percepción.

Me di cuenta de los condicionamientos heredados por cultura, raza, creencias, religión, estrato social, educación. Me di cuenta de que había **heredado lentes** (expresión utilizada por Jon Kabat-Zinn) de abuelos, padres, hermanos, amigos. También descubrí que había construido mis **propios lentes** y que "según el cristal con que mirara" podía percibir **de maneras diferentes.**

Al principio me enojé conmigo misma por haber recibido y construido **sin darme cuenta** tantos y tantos **condicionamientos**.

La mente reaccionaba a las creencias religiosas, a la forma de vestir, al lenguaje. **La mente reaccionaba desesperadamente en una actitud adolescente** que con enojo rompía moldes, reglas.

Cuando comencé a des-cubrir los condicionamientos instalados en la mente básicamente **por desatención**, **me di cuenta** de que vivía, el domingo por la tarde de una manera algo catastrófica. De la misma manera vivía y percibía el viernes en la noche o el sábado como exactamente lo contrario.

Fui **descubriendo, despertando** a través de la práctica al gran **sufrimiento** que esta percepción y manejo me generaban. **La mente reaccionaba**, rechazaba el domingo en la tarde con pensamientos

anticipados del lunes, tales como "mañana comienza la semana..." y deseaba desesperadamente (**apego**) que el viernes en la noche y el sábado se detuvieran. Ese pensamiento, serie de pensamientos **me impedían vivir realmente esos momentos.**

Comencé a descubrir con el paso del tiempo que mi vida había estado y estaba aunque menos, **teñida por un sinfín de condicionamientos que habían construido una sólida cárcel de gruesos barrotes en mi interior.**

Mi experiencia externa no era ni más ni menos que un reflejo de mi experiencia interna.

Cuando esto se revelo en la mente-corazón, la reacción fue perdiendo impulso y comenzó a ser sustituida por un **sentido del humor** que me daba la posibilidad de que la mente no solo se relacionara de una manera diferente cada vez que descubría estar actuando de manera condicionada, sino que me dio **una visión menos confusa** donde asumí la responsabilidad desde un **rol activo** para desarmar gradualmente los **condicionamientos internos.**

Quizás no sea posible salir totalmente de los condicionamientos, pero podemos poner la **intención apasionada a través de la práctica de *Mindfulness*,... parar, detenernos, observar, darnos cuenta, despertar a tantos condicionamientos.**

Cuando vivimos la experiencia reveladora y transformadora a través de la práctica de *Mindfulness* nos **damos cuenta** que vivimos la mayor parte del tiempo en una **realidad condicionada** por conceptos. Es el momento para ir desarmándolos.

Los condicionamientos, hábitos, no son ni buenos ni malos

en sí mismos, pero algunos por momentos nos generan un gran sufrimiento.

Salir gradualmente de los condicionamientos que nos generan sufrimiento se podría llamar contracultura que complementa la cultura heredada y crea una intercultura. Una intercultura que sin violencia nos libera y nos conduce al origen. A nuestra verdadera naturaleza.

Esta verdadera naturaleza llamada de diferentes maneras "Dios, Buda, Atman", es en sí misma **no condicionada**. Es en si misma calma, claridad, sabiduría, amor empático. **Nuestra verdadera naturaleza es una conciencia plenamente atenta de unidad y en unión con nosotros mismos, los demás y el mundo.**

Observe sin juicios y descuba la ilusión de estar separados de todos y de todo. Observe lo paradójico. Si bien soy individuo... a la vez estoy íntimamente interrelacionado con todos y todos. Influyo a los que me rodean y ellos influyen en mí.

El cultivo de la paciencia

¿Puede la vida percibirse y manejarse de una manera simple?

¿Puede una mente que ha desarrollado la capacidad de entrar en una visión simple, simplificar la vida?

¡Claro que sí! Esta capacidad es nada más y nada menos que el desarrollo de **la sabiduría**, que tiene como columna vertebral **el cultivo de la paciencia**.

La práctica de *Mindfulness* es "el cultivo de la paciencia".

Definiré "paciencia", no pasividad, como la capacidad de poder conectarse, relacionarse, con lo que está sucediendo, agradable o no, en el momento presente, **aquí y ahora**, sin reacción.

Así es fácil reconocer que la reacción definida una vez más como: círculo vicioso, no consciente, des-atento, que perturba la cognición, falsea la percepción, creando más tensión (reacción, sufrimiento), más confusión, tiene su origen en la **impaciencia**. Es la impaciencia la que va condicionando a la mente para complicar por momentos el **aquí y ahora**.

El cultivo de la paciencia como camino gradual hacia una mente más serena, menos confusa, más simple comienza cultivando **la paciencia hacia nosotros mismos**. Cultivo la paciencia hacia zonas de mi cuerpo que mi mente rechaza. Cultivo la paciencia hacia los errores que he cometido. **Cultivo la paciencia observando la impaciencia que por momentos surge en mi mente,** acorta la respiración, tensiona el

cuerpo y me impulsa a manejar las emociones de una manera poco inteligente.

Es la impaciencia la que me lleva a abrir juicios valorativos, a tomar decisiones apresuradas, a desear ansiosamente que las cosas sean de "**tal manera".** La impaciencia complica por momentos mi mente, complica por momentos, mi vida. En el momento mismo en que **me doy cuenta de** que mi mente está atascada en un momento de **impaciencia/reactividad,** observo el sufrimiento y ahí puedo elegir, una vez más, cultivar la paciencia.

Hace años que trabajo (conmigo y otros) de manera disciplinada en la práctica de *Mindfulness*, me siento más libre de la impaciencia, reacción, sufrimiento. Sé que nunca habré llegado, se que **un solo instante de desatención** es suficiente para quedar presa una vez más en la "reactividad impaciente", uno de los orígenes del sufrimiento.

La confianza en los poderes de la práctica es absoluta, pues durante estos años presencio asombrada las transformaciones de la práctica que lejos están de hacerme una santa. Pero me acercan **momento a momento** a reconocerme como un ser humano completo.

Esta percepción de mí misma simplifica por momentos mi mente. Me acepto "**tal cual soy" en ese momento.** Es esta aceptación paciente, sin juicios de mí, en este momento, el camino que me conduce a aceptar a los demás y aceptar el mundo tal cual es en este momento. Una definición de salud como un estado momentáneo dice:

"La salud no es necesariamente querer cambiar lo que somos en este momento, sino des-cubrir, reconocer y aceptar lo que en este momento somos."

La paciencia simplifica la mente.

La mente se vuelve más simple cuando se calma enraizándola en la experiencia reveladora de la respiración. La mente se simplifica cuando acepto momentáneamente sin reaccionar la experiencia total, tanto interna (pensamientos, emociones y sensaciones físicas) y externa **"tal cual es".**

Mi mente entra en un momento simple cuando **"observando"** se "**da cuenta**" en que momento tiene, quiere, puede "**hacer que las cosas sucedan"** y en que momento tiene, quiere, puede "**dejar que las cosas sucedan".**

Simplificar mente-cuerpo es crear las condiciones para **sanar**. Sanar es ver "**con claridad lo que sucede mientras sucede" sin reaccionar**.

Simplificar mente-corazón-cerebro-cuerpo es abrazar la ley natural. Aceptar momentáneamente lo que no podemos cambiar. Vivir la alegría **sin apego**.

Simplificar mente-corazón-cerebro-cuerpo, es volver a conectar con **lo pequeño y sutil**. Es por momentos abrirnos al misterio de lo que no puede ser razonado, intelectualizado, "encerrado" dentro de la lógica o respondido.

Simplificar con paciencia mente-corazón-cerebro-cuerpo simplifica la relación con las emociones, la vida y la muerte.

Nacemos... vivimos... enfermamos... envejecemos... morimos.

¿Puede éste "proceso" vivirse con menos complicaciones a través de la práctica disciplinada de *Mindfulness*?

¡Sí, la práctica tiene el poder!

¿Tienes la paciencia para esperar
el momento en que el agua se asiente
y el lodo se aclare?

¿Tienes la paciencia para esperar
el momento en que la acción justa
surja por si sola?

(Lao Tsé)

Meditar bien, meditar mal

Nuestra mente fue "entrenada", "educada" y condicionada para dividir, enjuiciar y dejar una parte de la realidad fuera.

Así es inevitable cuando comenzamos a practicar *Mindfulness*, que la mente abra juicios, compare, evalúe y surja el pensamiento conceptual. **Medité bien-medité mal.** El meditar bien o meditar mal no es más que una idea preconcebida de la mente condicionada por creencias, ideas, imágenes de que "meditar bien es así" y "meditar mal es asá".

Meditar bien es la idea, por momentos lejos de lo real, que solamente estoy meditando (bien) cuando entro en espacios de calma.

Meditar mal es la idea, por momentos lejos de lo real, cuando la experiencia de incomodidad interna y/o externa surge. En este momento la tendencia condicionada de la mente es a hacer de la experiencia una lucha.

Bien o mal son ideas condicionadas por pensamientos condicionados que lo dividen todo. Las personas tienden a creer que porque medito y enseño a meditar "soy buena". Me repito y repito que "soy buena" **por momentos... solo por momentos.** El opuesto complementario (malo) vive en mí, es parte de mi naturaleza en armonía con "la naturaleza"**. La práctica me enseña a cultivar la bondad y gobernar la maldad.**

Meditar desde la práctica de *Mindfulness*, es entrar en un **espacio y en un estado**, dejando que la experiencia sea "lo que es". **Ni buena, ni**

mala en si misma. Lo realmente transformador es observarla siendo testigos curiosos, con sentido del humor. Explorarla. Darse cuenta de los matices, sutilezas y cambios permanentes de la experiencia **y la manera en que la mente se relaciona con ella.**

Meditar es sumergirnos en un espacio y un estado receptivo, **por momentos de coraje de habitar la experiencia tal cual surge.**

Así descubro en mi interior algo **permanente.** Un espacio calmo, claro, de empatía, donde se siente **la presencia del corazón.** Este espacio me da la posibilidad de observar la incomodidad sin reaccionar. Sin abrir juicios de "bien o mal".

En ese mismo momento mi mente-cuerpo se simplifica. Meditar es crear las condiciones para simplificar.

Observe con atención plena la tendencia condicionada de la mente a dividir la experiencia interna y externa en términos rígidos de juicios. Intente abrir una mirada diferente para por momentos observar no desde el juicio, sino desde un espacio de discernimiento que puede ver las diferencias con claridad y mantener un estado de ecuanimidad.
La experiencia, en este momento surgió, por múltiples causas, simplemente me doy cuenta, simplemente sigo con atención plena el proceso siempre cambiante…
Abro un interrogante para explorar: ¿Cómo se relaciona la mente con la experiencia?

La verdad relativa

Soy humano; percibo la verdad como relativa

Esta frase de Gandhi nos revela la **humildad ante la verdad**. La humildad es la grandeza interior que nos da la posibilidad de **"darnos cuenta"** de que como humanos, lo que llamamos "nuestras verdades", son en realidad verdades internas y momentáneas.

Comprometernos a través de la práctica de *Mindfulness* para reconocer **la verdad**, requiere el coraje de observar, descubrir y reconocer cuantas veces **"nuestra verdad"** es simplemente una percepción momentánea.

Reconocer que la verdad (humana) es relativa es reconocer que lo que llamamos "verdades" son por momentos **verdades condicionadas** por múltiples causas, factores.

Nuestra verdad cambia cuando nosotros cambiamos. Nuestros cambios se dan momento a momento, pero la mayoría del tiempo nuestra **desatención** y nuestro temor al cambio como lo desconocido nos impide ver con claridad el dinamismo del cambio.

Personalmente dedico tiempo a la práctica formal con la intención de seguir cambiando. Confío en el poder de la atención plena para seguir transformándome.

Cuando me siento en la práctica silente, un sentimiento profundo y arrebatador surge... **El deseo sereno y simple de que mi corazón/mente se sigan transformando**.

Me duele profundamente des-cubrir por momentos el desamor que hay en mi corazón cuando por ejemplo contesto de una forma poco amable. Cuando pido algo de una manera poco amable. Cuando cruzo con alguien una mirada poco amable. Cuando un pensamiento o emoción poco amable cruza la mente e invade el cuerpo.

En estos años de práctica he vivido y vivo verdaderas transformaciones... No soy lo que era, aunque algo de lo que era vive en mí. Soy lo que soy, momento a momento, con mil facetas diferentes, muchísimas desconocidas, otras tal vez negadas.

Seré en el futuro inmediato lo que fui en parte, lo que soy, y lo que seré.

Trabajando duro a través de la práctica, la confianza en poder seguir transformando mente/corazón es absoluta.

Abra estos interrogantes sin tensión... Las respuestas llegaran cuando esté preparado para recibirlas...

- *¿Puedo y quiero crecer en espontaneidad?*
- *¿Puedo y quiero, por momentos, liberarme de una conducta convencional?*
- *¿Puedo y quiero descubrir la verdad como relativa?*
- *¿Puedo y quiero cultivar la sabiduría que revela LA VERDAD ÚLTIMA?*
- *¿Puedo pasar de puntos de vista a vistas del punto?*

Sentido de coherencia

Todo el trabajo que Buda hizo se basó en la ley ética interna llamada **"sentido de coherencia", es la intención comprometida momento a momento de entrenar la mente a través de la práctica disciplinada de *Mindfulness*, atención plena para gradualmente ir desarmando los condicionamientos que enraizados en la mente generan estrés/ sufrimiento.**

Así desde esta visión de interconexión, interdependencia e impermanencia es donde descubrimos a través de la experiencia que **somos influenciados e influimos** todo lo que nos rodea, desarmando los condicionamientos del sufrimiento que están en nuestra mente, colaboramos para aliviar a otras mentes, al mundo, del sufrimiento.

Cuando actuamos de forma incoherente, generando y alimentando sufrimiento en nuestra mente (cuando me refiero a mente digo cuerpo y viceversa), lo hacemos porque **ignoramos** que estamos generando **sufrimiento**.

La ignorancia aquí tiene un sentido de **"inocencia"**. Una inocencia por la que pagamos con altos precios de sufrimiento.

Esta **ignorancia-inocencia** es el resultado de un estado momentáneo (aunque es más permanente que momentáneo) de desatención que lleva a no reconocer el sufrimiento.

Jon Kabat–Zinn dice: "**El sufrimiento es para el hombre como el agua para el pez**", el pez no se da cuenta que está en el agua, ya que es su hábitat natural.

Si miro retrospectivamente muchos años de mi vida, estuve atrapada en la creencia de que no solo mi hábitat, sino el de todos, era por momentos el sufrimiento.

En aquellos días escuchar "la vida es una lucha", "la vida te da y te quita", "la vida te ofrece una bolsa de cal y otra de arena", y no solo creerlo, sino vivirlo era "norma" para mí. La práctica disciplinada de *Mindfulness* abrió muchos interrogantes, muchos sin respuestas aún, pero la confianza absoluta en que la vida es un milagro, un misterio, un aprendizaje, que vine a ésta tierra para vivir plenamente aún en momentos de infelicidad y que tengo una misión que cumplir, me sacó del letargo que me impedía "darme cuenta" del sufrimiento que mi mente generaba.

Ahora, en una **permanente reeducación** de mi mente, acompaño a otros a reeducarla. Cuando observo como un testigo curioso, con sentido del humor, exploro y me **"doy cuenta"** en el momento mismo que los viejos condicionamientos vuelven y comienzo a generar sufrimiento; me sonrío y me río. **En ese mismo momento la atención plena** abre un espacio de **libertad, conciencia**, y me percibo increíblemente libre, **responsable de elegir sufrimiento o no sufrimiento. Como dice Kabat-Zinn:** ***"simple pero... desoladoramente difícil".***

Con sentido del humor intente des-cubrir cuales son los juegos que la mente hace para crear sufrimiento. Por ejemplo la tendencia a querer que las cosas sean de una manera determinada.

Observe sin juicios la incoherencia con la que vivimos por momentos. Queremos salud, pero no estamos dispuestos a tomar un rol activo para cultivarla. Deseamos felicidad, equilibrio, paciencia, paz, pero no estamos decididos a trabajar para cultivarlas.

Deseamos un mundo diferente…pero…

Vida/Muerte coexisten-Benjamín

Benjamín es un nieto que aunque mis ojos en éste momento no lo vean, mi corazón lo percibe...

Benjamín nació (se manifestó), vivió y mutó (lo no-manifiestó). Nació cuando las condiciones estaba dadas, vivió el tiempo necesario para hacer su aprendizaje y mutó dejando a quienes lo amamos una de las enseñanzas más grandes: **la muerte**.

La muerte no es lo opuesto a la vida, sino parte de ella. Su opuesto complementario es el nacimiento. Mi mente condicionada (por cultura, religión) no puede "entender" la muerte de Benjamín, pero lo cierto es que tampoco lo intenta. No hay preguntas que puedan ser respondidas, **no hay lógica, razón ni intelecto que pueda entrar en el misterio de la muerte.** Tampoco consuelo. El alivio llega con la aceptación momentánea de lo que no depende de mi poder cambiar. Aceptar, abrazar, la realidad de la muerte abre un espacio completamente nuevo.

Un espacio donde muero una y mil veces de dolor, pero donde cada muerte trae una resurrección. Resucito al momento presente al **aquí y ahora** "tal cual es". En ésta resurrección plenamente atenta me embriaga, me envuelve la fuerza inconmensurable de la confianza en que **todo es perfecto,** en que todo es como tiene que ser.

Un orden diferente. Un espacio infinito donde el dolor es una parte importante pero no todo.

Benjamín murió en su cuna y cuando lo vi, mi mirada, mi corazón, mi ser tembló, se convulsionó... ¡Qué bello estaba!

Su cuna estaba bajo una gran ventana, donde al levantar la vista todo mi ser se encontró con un majestuoso roble. Todas sus ramas estaban cargadas de brotes nuevos. Si mi mirada bajaba se encontraba con la muerte, la mutación. Si mi mirada subía, con el roble, la fuerza, la vitalidad, la vida**. Las dos realidades se complementaban**. La atención plena no quedaba "atrapada" en una o en otra. Podía ver y vivir una y otra.

Esta fue la lección que Benjamín me dejó. La recibo y agradezco. La herida del dolor ha ido cerrando. La huella siempre estará en mí.

¡Bendito seas pequeño Benjamín!

Abra interrogantes sin buscar desesperadamente respuestas:

- *¿Es la muerte parte de la vida?*
- *¿No estamos muriendo en el mismo momento en que nacemos?*
- *¿Puede descubrir la muerte y resurrección como opuestos complementarios y no contrarios? (el término resurrección tiene aquí el sentido de ser transformado por el dolor).*

El dolor de los hijos

El dolor de los hijos que vinieron al mundo a través mío (son hijos de la **vida**) es el más intenso que he experimentado y experimento **cada vez que "sucede", "es", "está".**

Tocar con plena atención el dolor momentáneo de los hijos ha sido posible porque he ido aprendiendo a tocar el propio dolor momentáneo que me produce el dolor de los hijos.

Me di cuenta que la tendencia tan condicionada, aceptada, **desatenta** es a querer evitar el dolor de los hijos para evitar nuestro dolor. ¿Quién ha desarrollado la capacidad de aceptar momentáneamente el dolor que nos llega por el hijo?

La práctica de *Mindfulness* enseña a tocar **con aceptación momentánea**, con menor confusión (diferenciando dolor de sufrimiento), con amor el dolor que nos llega. Una llegada que impacta en el blanco abriendo una herida.

He des-cubierto que el dolor como parte de una vida plena llega en cualquier momento. No es que esté "pensando" que va a llegar, esto sería sufrir mucho. Sólo se que varias veces llegó y que volverá. ¿De dónde?, ¿Cómo? ¿Cuándo?, no lo sé y no me crea preocupación. Vuelvo a la acción sostenida de la práctica silente, de **la plena atención**, de **la vuelta a la respiración**. La práctica de **abrazar abiertamente la experiencia totalizadora tal cual es**. Quiero cuando el dolor llegue, abrirme a la tremenda enseñanza que deja. **Cuando vivimos el dolor con desatención, toda nuestra vida, toda nuestra conciencia queda**

“atrapada” en el dolor. ¡No existe otra cosa!

El sol puede salir o no y **no nos damos cuenta**. Todo se tiñe del mismo color, no hay matices, sutilezas… parecería que todo se detiene.

Estamos atrapados en el dolor! Es “mi” dolor, “soy” el dolor. Me he abrazado a el en un **abrazo cerrado que asfixia**, que mata. **¡Muerte en vida!** Si concedo al dolor momentáneo el poder de vivir una muerte en vida, le quito **al dolor el poder real de transformarme**.

El sentido real del dolor no es matar, es transformar!

El dolor que ha llegado a los hijos me ha llegado a mí con gran intensidad. Ha llegado sin aviso previo. Su presencia momentánea tiene una fuerza de tal magnitud que el solo recuerdo puede estremecer. ¡Es imposible huir! ¡Ahí está para enseñarnos!

Y en este aprendizaje que el dolor me ha dejado cada vez que ha llegado he descubierto que me uno al dolor de todos los seres vivos que como yo están experimentando un dolor momentáneo. **El dolor me hace más vulnerable, más receptiva, más compasiva, más amorosa, más humilde**. Aceptarlo es el aprendizaje. Transitarlo es la propuesta y trascenderlo al descubrir con claridad lo siempre cambiante, lo impermanente.

Diferencie a través de la observación entre el dolor real que transforma y el sufrimiento que la mente genera cuando rechaza el dolor momentáneo.

Las dos corrientes de la práctica

Volver al origen

La primera corriente es... **¡Volver al origen!** Volver a lo que fuimos sin dejar de ser lo que somos, y lo que seremos.

¿Qué fuimos? Intentemos no buscar respuestas discursivas. Descubrir lo que fuimos a través de la experiencia, volver al origen, a lo pequeño, lo simple, lo sutil. Observar como el bebé, como el niño pequeño, conectados con **todo**, desde lo sutil a lo evidente.

Es la experiencia estática, la firme determinación de no moverse, de observar sin reaccionar, la que abre la posibilidad de **volver al origen**... El pasar de una mente **selectiva**, enjuiciadora, que divide, a una mente **receptiva,** que discierne, que une, es lo que nos permite volver al origen siendo quienes somos en este momento y lugar, **aquí y ahora.**

La transformación

La segunda corriente es la **transformación** progresiva de las formas internas, lo que conducirá indefectiblemente a la transformación de lo externo.

Esta corriente nos irá revelando la tensión justa entre el "**hacer" y "no hacer**".

Así se irá **cultivando** una interioridad paciente, calma, clara, compasiva, amorosa, que **gobernará** la impaciencia, inquietud, confusión, reacción, desamor.

El hombre se desarrolla así de adentro hacia fuera y este adentro y afuera serán con la práctica sostenida una línea de conexión unificadora sutil como la que se da entre inhalación y exhalación.

De esta manera la interioridad en su verdadera naturaleza estará al servicio de una exterioridad que liderará y resonará con todo y con todos.

¿Quién fui? ¿Quién soy? ¿Quien seré?
¡Soy todo!
¿Soy quién creo ser?
¿No seré simplemente una creencia?
¿Porqué no descubrirme desde la simple observación amorosa?

Un negocio moderno. Aquí se vende libertad

Sonrío al imaginar un negocio a la calle donde se venda "**libertad".**

Así se ofrecería muchas clases diferentes de "libertad". Esta "libertad" tendría como único objetivo **deshacerse de la incomodidad**.

Sería así un negocio que nos ofrecería con carteles de neón **"sea libre de todas las incomodidades**".

Imagino con mucho humor folletos costosos ofreciendo ser libres de sutiles, pequeñas, medianas y grandes incomodidades. Estos ofrecerían ser "libres" de tensiones, preocupaciones, arrugas, años, "libres" de formas, peso, dolores de cabeza, resfríos. "Libres" de envejecer, de enfermar, porque no, de morir...

El folleto continúa: "libres" de fracasos, de frustraciones, de injusticia, de ruidos molestos, de comidas desagradables, miedo, angustia/ansiedad, depresión. Por último la lista terminaría con una frase atrapante:

Viva una vida perfecta eliminando todo tipo de incomodidad por solamente $99,90.

Y aquí río, río mucho de ésta idea que por último no se aleja de lo que el sistema (del cual somos parte y responsables) nos ofrece y **nosotros compramos**.

Observemos y exploremos sin juicios, con sentido del humor la "responsabilidad" con que compramos esta gran oferta.

Responsabilidad de **"darnos cuenta**", de discernir, diferenciar, decidir, elegir.

El verdadero camino de la libertad es aquel que nos capacita para aceptar por momentos la incomodidad con paciencia.

Aceptar la incomodidad es "entrar" en la experiencia de la incomodidad, "transitarla" como un proceso puntual momento a momento cambiante.

Ser libres de nuestros condicionamientos es libertad real.

Desde una postura consciente, sentado o acostado, observe y desarrolle momento a momento la capacidad de transitar la incomodidad percibiéndola como un aprendizaje que lo hará mas libre de tantos condicionamientos que generan sufrimiento.

"ENTRAR EN LA INCOMODIDAD COMO EXPERIENCIA"

"NO PODEMOS SALIR SI PRIMERO NO ENTRAMOS"

Una vez más ... simple, pero por momentos desoladoramente difícil.

Equilibrio

Cuando alguien pregunta sobre como actúa la práctica disciplinada de *Mindfulness*, hay maneras diferentes de abordar el tema.

Algo que he notado es que cuando nombro la palabra **"equilibrio", "estabilidad"**, el interés de quien está informándose crece. A veces incluso y bastante seguido la persona dice "eso es lo que necesito".

En los programas MBSR (*Mindfulness* basado en la reducción de estrés fundado por el Dr. Jon Kabat-Zinn) cuando a las personas en la primera clase se las invita a presentarse y decir porque están allí, la palabra equilibrio como una necesidad, surge varias veces.

La palabra equilibrio es para mi sinónimo de paz.

Durante muchos años de mi vida he sido una buscadora des-atenta, confusa, del equilibrio.

A través de la práctica disciplinada de *Mindfulness* experimente **momentos de equilibrio**. La experiencia es realmente atrapante y hay que estar plenamente atento porque inmediatamente puede surgir una mente condicionada a querer apegarse a ese momento.

La experiencia de estos momentos de equilibrio es tan diferente a otras experiencias que no puede ser confundida con otras experiencias.

Lo increíblemente gracioso es que en el instante mismo que la mente condicionada quiere "atrapar" ese momento de equilibrio, inmediatamente ese momento de equilibrio se esfuma.

Me di cuenta, con los años de práctica, de que perseguir el equilibrio no es más que una reacción de la mente que "desea" desesperadamente

lo agradable. **Y cuánto más se persigue como objetivo, paradójicamente más se aleja.** Hoy me doy cuenta con claridad de que **nuestra verdadera naturaleza es el equilibrio** y que esto reside en mi interior permanentemente. Lo que sucede es que mi mente condicionada para vivir en el pasado, en el futuro, rechazando lo que no le agrada y deseando asegurarse lo que le agrada, no sabe habitar **el único momento real**. Presente. **Aquí y ahora.**

El equilibrio solo puede darse, llegar por momentos, pero requiere una condición única **estar en el momento presente**.

El equilibrio es dinámico. Tan dinámico que si imaginamos un equilibrista en la cuerda en ningún momento se queda quieto. Quedarse quieto para el equilibrista es correr el riesgo de perder el equilibrio y con él tal vez la vida.

Aunque no soy equilibrista sobre cuerdas, "siento" que al perder el equilibrio puedo también por momentos perder espacios de vida. Porque el **desequilibrio sostenido** me confunde, me paraliza o me empuja a movimientos vertiginosos donde me alejo de la realidad **del único momento real.** Presente. **Aquí y ahora**.

Si imaginamos un equilibrista en la soga nos daremos cuenta que todo el tiempo está en movimiento y que ese movimiento es un péndulo permanente hacia delante, atrás, la derecha y la izquierda. Entre esos cuatro espacios que son opuestos complementarios ya que no puede existir uno sin otro está **el centro del equilibrio**. Este centro de equilibrio, fisiológicamente hablando está entre el ombligo y el pubis. Es el *Hara* para los japoneses. Es un centro sagrado. Sagrado fuera de todo contexto religioso. Sagrado porque en el reside la vida, el origen.

Nosotros los occidentales hemos trasladado ese centro que está entre

el ombligo y el pubis a la cabeza. Los japoneses se mataban (no sé hoy día) clavando un puñal en este centro. Nosotros nos matamos pegándonos un tiro en la cabeza. ¿No es esto simbólico? Los espacios de equilibrio no pueden "darse" desde el intelecto, la razón o la lógica. Tal vez esta sea una de las causas por las que por momentos estamos tan desequilibrados. Volver por momentos al centro de equilibrio fisiológicamente y no fisiológicamente hablando es poner en marcha la percepción e intuición. Algo que queda "sepultado" cuando vivimos casi permanentemente en la lógica, el intelecto y la razón.

Así experimento que los dos procesos neuronales (como los llama Vicente Simón , investigador de la Universidad de Valencia) el de arriba-abajo (lógica, razón, intelecto) y los de abajo-arriba (percepción, intuición) se alternan y complementan de una manera dinámica que por momentos crea un espacio de equilibrio.

Definirme o tener la creencia de que soy solamente equilibrada sería alejarme de lo real. De la misma manera definirme o creerme solamente desequilibrada me aleja de lo real.

Mi vida se despliega entre uno y otro. En el momento mismo que me doy cuenta del desequilibrio como el equilibrista "corrijo el paso". Entre todos estos pasos de atrás, adelante, la derecha e izquierda, he vivido la experiencia de **un momento único**. Un momento de **equilibrio**. En ese momento como el junco impulsado por el viento, **me inclino en reverencia silenciosa y una ola de gratitud y amor surge. No intento atraparla. Simplemente vivirla plenamente. Es un espacio "neutral" un espacio donde surge una mente ecuánime. Mente-cuerpo se integran. No hay conceptos, juicios, divisiones, cálculos, especulación. Se da un orden perfecto. Es.**

INTENCION

↕

PLENA ATENCION/CORAZON

↕

CONEXION

↕

ORDEN

↕

AUTORREGULACION

↕

EQUILIBRIO DINAMICO (PAZ)

Si desde plena atención-corazón en adelante hasta equilibrio agregamos el prefijo **des** nos daremos cuenta cómo llegamos al **des-equilibrio**

INTENCION

↕

DES-ATENCION

↕

DES-CONEXION

↕

DES-ORDEN

↕

DES-REGULACION

↕

DES-EQUILIBRIO

Intente imaginarse como un equilibrista en una cuerda a tantos metros de altura. Los suficientes como para que su vida corra peligro. ¿Usted cree que podría correr el riesgo de pensar en lo que paso un momento atrás, o adelantarse pensando en que sucederá cuando llegue al final de la cuerda? ¡Observe el el momento en que está en equilibrio!

Reeducar la mente

Cuando llegué a la práctica de *Mindfulness* nadie me dijo y nunca imaginé lo **desoladoramente difícil que por momentos es reeducar la mente**.

Es sorprendente descubrir la cantidad de resistencias que surgen para que los viejos hábitos sean removidos.

Aún cuando empezamos a ver con menos confusión el sufrimiento que la mente genera por el simple hecho de haberla educado para generarlo, aún así las resistencias surgen, surgen, surgen.

Las resistencias de la mente que se resiste a ser reeducada pueden disfrazarse de maneras tan sutiles y aparentemente razonables que es imposible por momentos no caer en la trampa.

La trampa mayor es aceptar de buen grado todo tipo de justificaciones para no practicar, en vez de "explorar con curiosidad y sin juicios" las causas que impiden sostener la práctica disciplinada.

En cuanto a la práctica formal toda acción hecha con atención plena (bañarse, comer, conducir, cocinar) transforma la acción ordinaria (del orden de todos los días) en extraordinaria. **La resistencia mayor es el olvido**. Olvido estar plenamente atento.

Así gran parte de las acciones se hacen en un **peligroso automatismo** que me lleva a un estado de desintegración mente-cuerpo. El cuerpo está en la ducha..., pero la mente va hacia todas direcciones. Recuerdos, pensamientos de futuro, juicios, cálculos y mil movimientos de la mente, hacen que no me dé cuenta **que me he bañado realmente**.

El bañarse se transforma en una acción utilitaria y nos aleja de la posibilidad única de estar presentes **aquí y ahora**.

Las cuatro primeras clases del programa están dirigidas a **reeducar la mente** para que la mente aprenda a **parar, observar, darse cuenta**.

La mayoría de las personas (igual que yo cuando empecé con la práctica) se decepcionan, se frustran y se sorprenden al vivir la experiencia de una mente que **no quiere ser reeducada**. Es común caer en la creencia que tal vez haciendo el programa en otro momento del año cuando haya menos cosas que hacer (¿cuándo?), será diferente.

Darnos cuenta y asumir la responsabilidad de las muchas resistencias que hay, surgen, explorarlas con sentido del humor y renovar la intención el compromiso de reeducar la mente es el único camino.

Lo que Clarissa Pinkola Estés, en su libro "*Mujeres que corren con lobos* "[3] llama "depredador interno" es real. Ignorarlo o negarlo es concederle más poder.

El "depredador innato" (conductas autodestructivas) vive en nuestro interior y es quien se **resiste a reeducar la mente**.

Todos tenemos dentro un tibio. **Ninguna reeducación se puede llevar adelante con tibieza**.

Reeducar la mente requiere una intención apasionada para crear espacios de plena atención.

Intente observar con sentido del humor las miles de resistencias de la mente condicionada para ser reeducada…

El corazón se cierra

Con la práctica sostenida vamos des-cubriendo muchas sutilezas que no solo marcan una gran diferencia, **sino que deja ver claramente como nuestra mente-corazón fue educada para por momentos complicar.**

La práctica me revela claramente que cuando percibo en términos de complicación mi corazón esta cerrado.

El mal humor, la impaciencia, el enojo, la ansiedad, la envidia, el exceso de control, etc., cierran el Corazón. El Corazón cerrado cierra la experiencia. Entro en una experiencia tan pequeña que apenas puedo respirar.

Creo un espacio de identificación, reacción, sufrimiento. Me identifico con lo que en ese momento pienso, siento, debo, quiero. Así creo una identidad por identificación que es una **identidad de bolsillo**. Una vez más me asfixio...

La **falta de aire, la tensión**, me despierta del letargo en el que entre por desatención... La intención se renueva. Una bocanada de aire fresco. Surge con claridad el compromiso renovado. Decido abrir el corazón... ¡Todo cambia! Un espacio simple, misterioso, inconmensurable... Una percepción diferente... Surge el **arte de involucrarse sin identificarse. Mente, corazón, ojos, oídos, tacto, gusto, olfato cambian. Un sabor nuevo. Lo reconozco, es el sabor de la sabiduría.**

El corazón al abrirse produjo la alquimia.

La práctica me da el coraje para mantener el corazón abierto, coraje y corazón interactúan, se retroalimentan.

El coraje de vivir plenamente atento, el coraje de morir plenamente atento. El coraje de que el corazón pueda ver las cosas **tal cual son, tal cual cambian momento a momento.**

Coraje, corazón, cordura para vivir y morir plenamente atenta.

Coraje, corazón, cordura-coherencia para ofrecer al mundo.

Intente vivir la experiencia de abrir el corazón. Simplemente intente darse cuenta en el momento mismo que su corazón se cerró.

Liberarse conceptualmente, liberarse experiencialmente

¡Nuestra **tendencia** a liberarnos conceptualmente es tan fuerte! Y sin bien puede ser el comienzo, en general **quedamos atrapados** en esta liberación intelectual, conceptual. Desde el concepto podemos creer vivir y morir plenamente. Cuanto mas atrapados quedamos en esta forma de liberarnos, menos posibilidades tenemos de liberarnos **experiencialmente**.

Hay mucho escrito, mucho leído sobre la liberación conceptual. Los grandes maestros necesitaron de la palabra para trasmitir la experiencia, pero una y otra vez han remarcado la **liberación experiencial** como en último tramo del camino.

La búsqueda desesperada de respuestas, la valorización intelectual desmesurada, la búsqueda de guías en quienes queremos confiar y quedar pegados para que nos digan lo que tenemos que hacer o no hacer. El temor y la desconfianza, en que podemos ser nuestras propias guías, nuestros propios maestros, hace que busquemos fuera lo que esta dentro.

Hacemos de la **liberación experiencial** una real complicación, pues aunque sin duda es por momentos un trabajo arduo, su simpleza es por momentos lo que complica la práctica.

Por momentos siento que muchas de las personas que llegan no tienen intención real de **liberarse experiencialmente**, si desde el concepto... Y esto no está ni bien ni mal, pero seria adaptativo **darse cuenta**.

La **liberación experiencial**, a la que me refiero como **darse cuenta**, requiere una intención renovada momento a momento. Y renovar la intención momento a momento requiere **darse cuenta** del sufrimiento que la mente genera. No solo del sufrimiento evidente del que por otro lado todos nos damos cuenta, sino de aquel sufrimiento **sutil y pequeño** que se pierde en el mar de la des-atención.

Sin duda **la palabra** revela, pero la práctica es la que **transforma**.

Des-cubra con sentido del humor la cantidad inmensa de conceptos liberadores que ha acumulado.

- *¿Cuantos de estos se han hecho carne, vivencia?*
- *¿Se ha transformado realmente la percepción de usted, del mundo?*
- *¿Su corazón esta abierto para recibirse tal cual es y recibir al mundo?*

Diferenciando la intención de la expectativa

Es comprensible por múltiples causas que muchas personas lleguen con expectativas a la práctica. El deseo de no sufrir por ejemplo. Pero la expectativa puede crear confusión y frustración. Por eso amablemente sugerimos a las personas estar **expectantes pero no a la expectativa**. Una mente a la expectativa no hace mas que reforzar una y otra vez el pensamiento utilitario y lineal de **hago esto para que suceda lo otro**. Así la práctica cuyo uno de los pilares es **no apegarse al resultado de la acción**, queda atrapada en una práctica utilitaria y complicada.

Es interesante descubrir la cantidad de veces que a mayor expectativa menos intención de comprometerse con la práctica. Como si las expectativas de cambio **fueran de la mano de cambios que se darán de manera mágica.**

No existe posibilidad ninguna de que una práctica sostenida no genere cambios. Me atrevo a decir que no son cambios sino **transformaciones**.

La clave para toda transformación es la **sistematización**, la repetición consciente que hace de cada práctica una práctica diferente.

Las quejas llegan por docenas. Me aburro. La paso mal. Siento incomodidad, inquietud. Tengo sensación de falta de productividad. No creo que esto tan simple produzca cambios. Busco experiencias esotéricas. Quiero explicaciones de la experiencia. Me agrada más leer sobre la práctica que practicar. Comparo lo que leí con lo que sucede

en la práctica. Quiero que en la práctica suceda lo que leí. Quiero pasarla bien cuando práctico. Quiero que el instructor **me explique la práctica, lo que me pasó , y me asegure lo que me va a pasar... eso si... que lo que me vaya a pasar sea agradable...**

El mundo y yo

¿Acaso el mundo es mundo y yo soy yo?

¡Yo Soy el Mundo!

¡El Mundo Soy yo!

Hoy me senté a meditar y un llanto profundo surgió. Claramente sentí que lloraba por mí y por el mundo. ¡ Mundo y yo ***inseparables, absolutamente interdependientes!***

La individualidad esta, la siento... pero esta tan ligada al mundo.

¡ Soy y no soy el mundo!

Experiencia paradojal simple, clara, real.

Cuando mi corazón se dispone para seguir cambiando, el Corazón del mundo cambia.

¡ Soy el corazón del mundo! ¡ El mundo vive en mi corazón!

El dolor

Una llamada que queda grabada en el celular y que no llego a atender me anuncia una nueva llegada del dolor. Me sobresalto, un imperceptible temblor surge en el cuerpo. Una catarata de pensamientos anticipados entremezclados con el recuerdo, realmente aterradores

da comienzo al círculo donde las emociones una tras otra se suceden tan vertiginosamente que puedo reconocer **el miedo como columna vertebral** de un orden des-ordenado, des-esperado, paralizante... Toda la atención se dirige a **él**.

Una **sutil resistencia es detectada por la atención plena... En cuanto la observo con ecuanimidad, neutralidad no identificación cambia con la gracia de una gacela y la destreza de un actor cuyo papel es mostrar su presencia implícita en la obra. El miedo queda como telón de fondo. Fue una aparición fugaz, su presencia queda flotando pero no manifiesta...**

El dolor no es arrogante, no se impone... Es paciente... Espera quieto en silencio a ser recibido... El dolor es compasivo, no impone un tiempo para ser recibido... El mundo entero conforma **el dolor... razas, culturas, religiones, hombres y mujeres jóvenes, niños, ancianos. Todo ser vivo, la naturaleza, El universo entero conforma este dolor compasivo, paciente que llega con una valija cargada de múltiples herramientas que en el momento mismo que me disponga, que diga SÍ, serán utilizadas para tallar mi mente, cerebro, cuerpo-corazón, dándoles nuevas y diferentes formas que me harán sin duda mas humana, mas sabia y me acercaran mas a todos y a todo.**

¡El tallado duele! Por momentos duele tanto **que reconozco un límite donde la locura también, en una manifestación serena, surge. Es la locura de la confusión. Su especialidad: abrir interrogantes y buscar desesperadamente respuestas, en un intento desesperado, de traer *soluciones*.**

Observo con claridad, sin juicios la trampa. ¡Decido no entrar!

Soy en este momento observadora absolutamente neutral de

este circuito neuronal que busca respuestas, que busca cambiar lo que en este momento simplemente tiene que ser aceptado… transitado…

Formas y fondo se complementan e integran en una metamorfosis de momento a momento… La calma surge… La bendigo sin intención de atraparla.

¡Estoy dolorosamente viva! Veo el sol, las nubes. El viento de primavera. Voces. Sonidos. Olores… El mundo no se detiene… Mi corazón late al compás del mundo… El corazón del mundo que es la práctica late conmigo.

Notas

1. Jon Kabat-Zinn; *Vivir con plenitud las crisis. Como utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor, y la enfermedad, Barcelona Kairos; Varias ediciones*

2. Ken Wilber; *La Conciencia sin fronteras. Aproximaciones de Oriente y Occidente al crecimiento personal, Barcelona, Kairos Varias ediciones.*

3. Pinkola Estés, Clarissa; *Mujeres que corren con lobos, Barcelona, Ediciones B, 2007*

Queridos lectores: no encontrarán en esta presentación título alguno que me presente como ser humano, imperfecto y completo, título alguno que me representa o me presenta... Tal vez esto desaliente al lector, y es comprensible desde un punto de vista. Nuestra cultura pone un énfasis importante en el desarrollo académico, conceptual.

Los títulos me merecen respeto y he tenido y tengo a mí alrededor personas cuyo desarrollo académico ha hecho de ellos excelentes profesionales.

Si bien me he formado para tener certificados habilitantes, **la universidad de la vida** es la que me he elegido para aprehender (es un estudio continuo) a **vivir plenamente, incluyendo el misterio de la muerte como parte de esta vida plena**.

El desarrollo experiencial, es la columna vertebral de mi vida y fue este el que, desde el primer momento, hizo que la práctica de *Mindfulness* fuera el "sentido absoluto de mi existencia".

Descubrí experiencialmente lo que luego veía confirmado en libros, cursos, instructorados, congresos, etc. Aunque desde la experiencia, "muchas de las confirmaciones," son momentáneas.

Mi corazón se enamoro de la práctica. Fue tomado por ella, como es tomado el corazón por un amante.

Aprendí y comencé a transmitir (aproximadamente 1992). Conocí el programa del Dr. Jon Kabat-Zinn dentro de la Universidad de Massachussets y otro arrebato de amor y reconocimiento me dirigió sin lugar a dudas a conocerlo e invitarlo a Buenos Aires.

Hoy continúo aprehendiendo y trasmitiendo con la **intención** de llegar a quienes decidan "despertar del automatismo", creando la posibilidad real de simplificar mente-corazón-cerebro-cuerpo al servicio de una vida y muerte plenamente *Mindfulness*.

Todo camino de evolución a través de la conciencia (único camino real de evolución del hombre) tiene como pilares dos temas centrales **la vida y la muerte**.

E. Clara Badino

Mindfulness
ARGENTINA
Vision*Clara*