

# Mindfulness en la vida cotidiana

Donde quiera que vayas, ahí estás



PAIDÓS

J O N      K A B A T - Z I N N

Copyrighted material

Título original: *Wherever you go, There you are. Mindfulness meditation in everyday life*, de Jon Kabat-Zinn

Publicado en inglés por Hyperion, Nueva York

Traducción de Meritxell Prat

Cubierta de María José del Rey

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

© 1994 Jon Kabat-Zinn  
© 2005 del epílogo, Jon Kabat-Zinn  
© 2009 de la traducción, Meritxell Prat  
© 2009 de todas las ediciones en castellano  
Ediciones Paidós Ibérica, S.A.  
Av. Diagonal, 662-664 – 08034 Barcelona  
[www.paidos.com](http://www.paidos.com)

ISBN: 978-84-493-2277-8  
Depósito legal: B. 21098-2009

Fotocomposición: Víctor Igual, S.L.  
Impreso en Cayfosa (Impresia Ibérica)  
Ctra. de Caldes, km 3,7 – 08130 Sta. Perpètua de Mogoda (Barcelona)

Impreso en España – *Printed in Spain*

## Sumario

<u>Agradecimientos . . . . .</u>	<u>13</u>
<u>Introducción . . . . .</u>	<u>15</u>

### PRIMERA PARTE

#### EL ESPLENDOR DEL MOMENTO PRESENTE

<u>¿Qué es la atención plena? . . . . .</u>	<u>25</u>
<u>Simple pero no fácil . . . . .</u>	<u>29</u>
<u>Parar . . . . .</u>	<u>32</u>
<u>Esto es lo que hay . . . . .</u>	<u>34</u>
<u>Captar los momentos. . . . .</u>	<u>37</u>
<u>Tener presente la respiración. . . . .</u>	<u>39</u>
<u>Práctica, práctica, práctica . . . . .</u>	<u>41</u>
<u>Practicar no significa ensayar . . . . .</u>	<u>42</u>
<u>Para practicar no es preciso abandonar el propio camino . . .</u>	<u>44</u>
<u>Despertar . . . . .</u>	<u>46</u>
<u>Mantener la sencillez. . . . .</u>	<u>48</u>
<u>«No puedes detener las olas, pero puedes aprender a surfear»</u>	<u>49</u>
<u>¿Todo el mundo puede meditar? . . . . .</u>	<u>51</u>
<u>Elogio de la no acción . . . . .</u>	<u>53</u>
<u>La paradoja de la no acción . . . . .</u>	<u>56</u>

No acción en acción . . . . .	58
Practicar la no acción . . . . .	61
La paciencia . . . . .	64
Soltar . . . . .	69
No juzgar. . . . .	71
La confianza . . . . .	74
La generosidad . . . . .	76
Ser lo bastante fuertes como para mostrarnos débiles . . . . .	79
Simplicidad voluntaria . . . . .	82
La concentración . . . . .	85
La visión . . . . .	88
La meditación nos permite desarrollarnos como seres humanos completos . . . . .	93
La práctica como camino . . . . .	98
La meditación: no confundirla con el pensamiento positivo. . . . .	103
Ir hacia dentro . . . . .	106

## SEGUNDA PARTE LA ESENCIA DE LA PRÁCTICA

La meditación sentada . . . . .	111
Tomar asiento . . . . .	114
Dignidad . . . . .	115
La postura . . . . .	117
Qué hacer con las manos. . . . .	120
Salir de la meditación . . . . .	124
¿Cuánto rato es preciso meditar? . . . . .	128
No hay una forma correcta de meditar. . . . .	133
Una meditación sobre «¿Cuál es mi camino?» . . . . .	137
La meditación de la montaña . . . . .	140
La meditación del lago . . . . .	146
La meditación andando . . . . .	150
La meditación de pie . . . . .	153

La meditación tumbada . . . . .	155
Tumbarnos en el suelo por lo menos una vez al día . . . . .	160
<u>No practicar es practicar . . . . .</u>	<u>163</u>
<u>La meditación de la bondad amorosa . . . . .</u>	<u>165</u>

TERCERA PARTE  
EL ESPÍRITU DE LA ATENCIÓN PLENA

Sentados junto al fuego . . . . .	173
<u>Armonía . . . . .</u>	<u>176</u>
<u>A primera hora de la mañana. . . . .</u>	<u>179</u>
<u>El contacto directo . . . . .</u>	<u>184</u>
<u>¿Hay algo más que le gustaría contarme? . . . . .</u>	<u>186</u>
<u>Asumir la propia autoridad. . . . .</u>	<u>189</u>
<u>Dondequiera que vayamos, allí estamos. . . . .</u>	<u>192</u>
Subir las escaleras . . . . .	197
Limpiar los fogones de la cocina al ritmo de Bobby McFerrin .	200
<u>¿Cuál es mi trabajo en este mundo? . . . . .</u>	<u>202</u>
<u>El monte Análogo . . . . .</u>	<u>206</u>
<u>La interconexión . . . . .</u>	<u>208</u>
<u>La no agresión: <i>ahimsa</i> . . . . .</u>	<u>212</u>
<u>El karma . . . . .</u>	<u>215</u>
<u>Totalidad y unidad . . . . .</u>	<u>220</u>
<u>Singularidad y talidad . . . . .</u>	<u>223</u>
<u>¿Qué es esto?. . . . .</u>	<u>225</u>
El proceso de construcción del yo . . . . .	227
El enfado . . . . .	232
<u>Lecciones de los platos de los gatos . . . . .</u>	<u>234</u>
<u>La crianza de los hijos como práctica . . . . .</u>	<u>237</u>
<u>La crianza de los hijos II. . . . .</u>	<u>245</u>
<u>Algunos obstáculos en el camino . . . . .</u>	<u>248</u>
<u>¿Es espiritual la práctica de la atención plena? . . . . .</u>	<u>251</u>
<u>Epílogo . . . . .</u>	<u>259</u>

## Agradecimientos

Me gustaría dar las gracias a Myla Kabat-Zinn, Sarah Doering, Larry Rosenberg, John Miller, Danielle Levi Alvares, Randy Paulsen, Martin Diskin, Dennis Humphrey y Ferris Urbanowski por haber leído los primeros borradores del manuscrito y por haberme transmitido sus valiosos comentarios y sus ánimos. Estoy profundamente agradecido a Trudy y a Barry Silverstein por haberme brindado la posibilidad de instalarme en su rancho de Rocky Horse durante un período intensivo de escritura, cuando el libro estaba en sus primeros estadios, así como a Jason y Wendy Cook por las aventuras del Oeste que compartimos esos maravillosos días. También deseo expresar mi agradecimiento a mis editores, Bob Miller y Mary Ann Naples, por su profundo compromiso con el trabajo bien hecho y por el placer que ha sido trabajar con ellos. Les agradezco a ellos, a la familia Hyperion, a la agente literaria Patricia van der Leun, a la diseñadora de libros Dorothy Schmiderer Baker y a la artista Beth Maynard el cuidado y la atención que han puesto en todo el proceso para que este libro pueda ver la luz.

## Introducción

¿Sabe?, al final todo se reduce a esto: dondequiera que vaya, allí está. Sea lo que sea lo que termine haciendo, es lo que ha acabado haciendo. Sea lo que sea en lo que esté pensando ahora mismo, *eso* es lo que hay en su mente. Sea lo que sea lo que le ha ocurrido, ya ha ocurrido. El quid de la cuestión es: ¿cómo va a manejarlo? En otras palabras: «¿Y ahora qué?».

Nos guste o no, este momento es todo cuanto tenemos para trabajar. Sin embargo, con muchísima facilidad todos acabamos viviendo nuestras vidas como si olvidásemos momentáneamente que estamos *aquí*, donde ya estamos, y que estamos *en* lo que ya estamos. En todo momento nos encontramos en la encrucijada del aquí y del ahora. Pero, cuando surge la nube del olvido acerca de dónde estamos ahora, en ese preciso instante, nos perdemos. «¿Y ahora qué?» se convierte entonces en un auténtico problema.

Con *perdernos* quiero decir que momentáneamente dejamos de estar en contacto con nosotros mismos y con toda la gama de posibilidades que tenemos a nuestro alcance. En lugar de eso, caemos en una forma de ver, de pensar y de actuar similar a la de un robot. En esos momentos, interrumpimos el contacto con aquello que es más profundo de nosotros mismos y que nos brinda nuestras mayores oportunidades para ser creativos, aprender y crecer. Si no somos cui-

dadosos, esos momentos nublados pueden prolongarse y llegar a ser la mayor parte de nuestra vida.

Para permitirnos estar verdaderamente en contacto con donde ya estamos, dondequiera que sea, tenemos que hacer una pausa en nuestra experiencia, lo suficientemente larga como para permitir que el momento presente pueda penetrar en nosotros; lo suficientemente larga como para poder *sentir* verdaderamente el momento presente, verlo en su totalidad, sostenerlo en la conciencia y, de ese modo, llegar a conocerlo y comprenderlo mejor. Sólo entonces podremos aceptar la verdad de este momento de nuestra vida, aprender de él y seguir adelante. Sin embargo, muy a menudo estamos preocupados por el pasado, por lo que ya ha ocurrido, o bien por el futuro que está por llegar. Buscamos algún otro lugar en el que estar, con la esperanza de que allí las cosas serán mejores, más alegres, más como queremos que sean o como solían ser. La mayor parte del tiempo somos sólo parcialmente conscientes de esta tensión interna, si es que lo somos. Es más, también somos sólo parcialmente conscientes, en el mejor de los casos, de lo que estamos haciendo exactamente en nuestra vida o con ella, y de los efectos que nuestras acciones y, más sutilmente, nuestros pensamientos tienen en lo que vemos y dejamos de ver, en lo que hacemos y dejamos de hacer.

Por ejemplo, en general, de forma muy inconsciente, suponemos que lo que pensamos —las ideas y opiniones que tenemos en un momento determinado— son *la verdad* acerca de lo que hay *ahí fuera*, en el mundo, y *aquí dentro*, en nuestras mentes. Sin embargo, la mayoría de las veces esto no es así.

Pagamos un precio muy alto por esta suposición errónea y no examinada, por el hecho de no tener en cuenta, de forma casi deliberada, la riqueza de nuestros momentos presentes. Esto tiene secuelas, que se van acumulando silenciosamente e influyen en nuestras vidas sin que lo advirtamos ni seamos capaces de hacer nada al respecto. Puede que casi nunca estemos donde realmente estamos, que casi nunca estemos en contacto con todas nuestras posibilidades. Por el contrario, nos encerramos en una ficción personal, según la cual

ya sabemos quiénes somos, ya sabemos dónde estamos y adónde nos dirigimos, ya sabemos qué está ocurriendo; y mientras tanto permanecemos envueltos en un velo de pensamientos, fantasías e impulsos, la mayoría de ellos relacionados con el pasado y el futuro, con lo que deseamos y nos gusta y con lo que tememos y no nos gusta, que se prolongan continuamente y nos impiden ver en qué dirección vamos y el suelo que pisamos.

El libro que tiene en las manos trata sobre cómo despertar de tales sueños y de las pesadillas en las que suelen convertirse. El hecho de no saber siquiera que estamos soñando es lo que los budistas denominan *ignorancia*, o inconsciencia. Estar en contacto con este *no saber* es lo que se llama *atención plena*. El trabajo que hay que hacer para despertar de tales sueños es el trabajo de la meditación, del cultivo sistemático del estado despierto, de ser consciente del momento presente. Este despertar va acompañado de lo que podríamos denominar *sabiduría*, la capacidad de ver con mayor profundidad las causas, los efectos y la interconexión de las cosas, de modo que dejemos de estar atrapados en una realidad gobernada por los sueños que nosotros mismos hemos creado. Para encontrar el camino que debemos seguir, deberemos prestar más atención al momento presente. Éste es el único momento del que disponemos para vivir, crecer, sentir y cambiar. Deberemos tomar más conciencia y precaver-nos del poder que ejercen sobre nosotros la Escila y la Caribdis del pasado y del futuro, así como del mundo irreal que nos ofrecen como sustituto de nuestra vida.

Cuando hablamos de meditación es importante que sepamos que no se trata de una actividad críptica y misteriosa, como a veces se piensa en la cultura popular. Meditar no significa convertirse en una especie de zombi, vegetal, narcisista egocéntrico, holgazán, colgado, sectario, devoto, místico o filósofo oriental. La meditación consiste simplemente en ser nosotros mismos y tener un cierto conocimiento acerca de quiénes somos. Consiste en llegar a darnos cuenta de que, nos guste o no, estamos en un camino, el camino de nuestra vida. La meditación puede ayudarnos a ver que este camino al que

llamamos *vida* tiene una dirección y siempre se está desplegando, momento a momento; que lo que ocurre ahora, en este momento, influye en lo que ocurre a continuación.

Si lo que ocurre ahora influye en lo que ocurre a continuación, quizá tenga sentido echar un vistazo a nuestro alrededor de vez en cuando para poder estar más en contacto con lo que está ocurriendo ahora, para poder orientarnos tanto interna como externamente y percibir con claridad el camino que estamos recorriendo realmente y la dirección en la que estamos yendo. Si lo hacemos, es posible que esto nos permita trazar un recorrido que sea más fiel a nuestro ser interior: un camino del alma, un camino con corazón, *nuestro Camino*, con *C* mayúscula. Si no, el impulso de nuestra inconsciencia del momento presente simplemente determina el momento siguiente. Así, los días, los meses y los años pasan rápidamente sin que nos demos cuenta, sin que los aprovechemos, sin que los valoremos.

Con demasiada facilidad podemos permanecer en una especie de pendiente resbaladiza cubierta de niebla que conduce directamente a la tumba; o bien despertarnos, en la claridad que en ocasiones precede al momento de la muerte y que despeja toda niebla, y darnos cuenta de que lo que habíamos pensado durante todos esos años acerca de cómo debíamos vivir nuestra vida y lo que era importante eran, en el mejor de los casos, medias verdades no examinadas basadas en el miedo o la ignorancia, meras ideas personales que constreñían la vida y que no eran, ni mucho menos, ni la verdad ni la forma como nuestra vida tenía que ser.

Nadie puede hacer el trabajo de despertar por nosotros, aunque nuestra familia y nuestros amigos a veces intentan desesperadamente llegar a nosotros para ayudarnos a ver las cosas con mayor claridad o a liberarnos de nuestra ceguera. Pero despertar es, en última instancia, algo que sólo nosotros podemos hacer. Al fin y al cabo, dondequiera que vaya, allí estará. Es *su* propia vida la que se está desplegando.

Al final de una larga vida dedicada a enseñar la práctica de la atención plena, Buda, que probablemente tenía algunos discípulos

propia respiración, para estar presente para ellos y con ellos, sin tener que ir a ningún lado ni hacer nada mejor ni de forma distinta. Esto no es nada fácil.

Escribí *Vivir con plenitud las crisis* pensando en las personas que llegaban a nuestra Clínica de Reducción del Estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Lo que me impulsó a escribirlo fueron las sorprendentes transformaciones, tanto a nivel mental como corporal, que muchas personas decían experimentar cuando dejaban de intentar cambiar los graves problemas que les habían llevado a la clínica y se comprometían a seguir durante ocho semanas la disciplina intensiva de abrirse y escuchar que caracteriza la práctica de la atención plena.

Al tratarse de una carta de navegación, en *Vivir con plenitud las crisis* tenía que proporcionar detalles suficientes como para que alguien que se encontraba en una situación desesperada pudiera seguir su recorrido con cuidado. Debía tener presentes las acuciantes necesidades de las personas con problemas médicos graves y que padecen dolor crónico, así como de aquellos que están sometidos a distintos tipos de situaciones estresantes. Por consiguiente, tenía que incluir mucha información relativa al estrés y a la enfermedad, a la salud y a la curación, así como instrucciones detalladas sobre cómo meditar.

Este libro es diferente. Permite acceder de forma rápida y fácil a la esencia de la meditación basada en la atención plena y sus aplicaciones. Está pensado para personas cuyas vidas pueden estar o no dominadas por los problemas inmediatos del estrés, el dolor y la enfermedad. Está dirigido, en especial, a aquellas personas que son reacias a implicarse en programas de meditación demasiado estructurados y a personas a las que no les gusta que les digan lo que deben hacer pero que sienten la suficiente curiosidad por la atención plena y su importancia como para intentar estructurar las cosas por sí mismas con la ayuda de algunos consejos y sugerencias.

Al mismo tiempo, este libro también está dirigido a aquellos que ya están practicando la meditación y desean ampliar, intensificar y

una guía hasta que recuerdan las instrucciones, le cogen el tranquillo a la meditación y desean empezar a practicar solas. Otras personas se encuentran con que, incluso después de años de práctica, les es útil utilizar las cintas de vez en cuando.

Primera parte

## **El esplendor del momento presente**

Sólo amanece el día para el que estamos despiertos.

HENRI DAVID THOREAU, *Walden*



## ¿Qué es la atención plena?

La atención plena es una antigua práctica budista que tiene una profunda relevancia para nuestra vida actual. Esta relevancia no tiene nada que ver con el budismo *per se* ni con hacerse budista, sino con el hecho de despertar y de vivir en armonía con nosotros mismos y con el mundo. Guarda relación con examinar quiénes somos y con cuestionar nuestra visión del mundo y el lugar que ocupamos en el mismo, así como con el hecho de cultivar la capacidad de apreciar la plenitud de cada momento que estamos vivos. Pero, ante todo, tiene que ver con el hecho de estar en contacto.

Desde la perspectiva budista, se considera que el estado de conciencia que tenemos durante las horas de vigilia es extremadamente limitado y limitador, en muchos aspectos más parecido a un prolongado sueño que a un auténtico estado despierto. La meditación nos ayuda a despertar de este sueño caracterizado por el funcionamiento automático y la inconsciencia, que nos brinda la posibilidad de vivir nuestras vidas teniendo acceso a todo el espectro de nuestras posibilidades conscientes e inconscientes. Los sabios, los yoguis y los maestros zen han estado explorando este territorio de forma sistemática durante miles de años; a lo largo del proceso han aprendido algo que ahora puede ser profundamente beneficioso para Occidente, para equilibrar nuestra tendencia cultural a querer controlar y dominar la naturaleza en lugar de reconocer que somos una parte íntima de ella.

Su experiencia colectiva sugiere que al investigar interiormente nuestra propia naturaleza como seres y, especialmente, la naturaleza de nuestra mente a través de una autoobservación sistemática y cuidadosa, puede que lleguemos a experimentar mayor satisfacción, armonía y sabiduría en nuestra vida. También nos proporciona una visión del mundo complementaria a la visión predominantemente reduccionista y materialista imperante actualmente en el pensamiento y las instituciones occidentales. Pero esta visión no es ni particularmente *oriental* ni mística. Thoreau percibió el mismo problema en nuestro estado mental ordinario en Nueva Inglaterra en 1846 y escribió con gran pasión acerca de sus funestas consecuencias.

Se dice que la atención plena es la esencia de la meditación budista. La atención plena es, fundamentalmente, un concepto sencillo. Su poder yace en el hecho de practicarla y aplicarla. *Atención plena* significa prestar atención de una manera determinada: de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar. Este tipo de atención permite desarrollar una mayor conciencia, claridad y aceptación de la realidad del momento presente. Nos despierta para que podamos darnos cuenta de que nuestras vidas sólo se despliegan en momentos. Si durante la mayoría de esos momentos no estamos plenamente presentes, es posible no sólo que nos perdamos aquello que es más valioso de nuestra vida, sino también que no nos percatemos de la riqueza y la profundidad de nuestras posibilidades de crecimiento y transformación.

El hecho de que la conciencia del momento presente sea reducida genera inevitablemente otros problemas, por medio de nuestras acciones y comportamientos inconscientes y automáticos, que están motivados por temores e inseguridades profundamente arraigados en nosotros. Si no nos ocupamos de ellos, estos problemas tienden a exacerbarse con el tiempo, y finalmente pueden dejarnos con una sensación de estancamiento y de desconexión. Con el tiempo, puede que acabemos perdiendo la confianza en nuestra capacidad de redirigir nuestras energías de un modo que conduzca a una mayor satisfacción y felicidad, y quizá también a una mayor salud.

La atención plena nos brinda una vía sencilla pero muy potente para salir del estancamiento y recuperar el contacto con nuestra sabiduría y nuestra vitalidad. Es una forma de hacernos cargo de la dirección y la calidad de nuestra propia vida, incluidas las relaciones familiares, nuestra relación con el trabajo y con el mundo más amplio y el planeta y, fundamentalmente, nuestra relación con nosotros mismos como personas.

La puerta de acceso a este camino, que es un elemento básico del budismo, el taoísmo y el yoga y que encontramos también en la obra de personas como Emerson, Thoreau y Whitman, así como en la sabiduría de los indios norteamericanos, es apreciar el momento presente y cultivar una relación íntima con el mismo, a través de prestarle atención de forma continua, con delicadeza y discernimiento. Es justo lo opuesto de dar la vida por sentada.

El hábito de descuidar nuestros momentos presentes en favor de otros que todavía están por llegar conduce directamente a una falta de conciencia que lo impregna todo, a no percibir la red de la vida en la que nos encontramos. Esto incluye el hecho de no ser conscientes ni comprender nuestra propia mente ni cómo esta influye en nuestras percepciones y en nuestras acciones. También limita gravemente nuestra perspectiva acerca de lo que significa ser una persona y de cómo estamos conectados los unos con los otros y con el mundo que nos rodea. La religión ha sido tradicionalmente el ámbito de tales indagaciones fundamentales dentro de un marco espiritual, pero la atención plena tiene poco que ver con la religión, salvo en el sentido más básico de la palabra, en cuanto que intento de apreciar el profundo misterio de estar vivo y de reconocer que estamos vitalmente conectados a todo lo que existe.

Cuando nos comprometemos a prestar atención de una forma abierta —sin dejarnos atrapar por lo que nos gusta o nos disgusta, nuestros prejuicios y opiniones, nuestras proyecciones y expectativas— nuevas posibilidades se abren ante nosotros y se nos presenta una oportunidad para liberarnos de la camisa de fuerza de la inconsciencia.



## Simple pero no fácil

Si bien es posible que la práctica de la atención plena sea simple, eso no significa necesariamente que sea fácil. La atención plena requiere esfuerzo y disciplina, por el simple motivo de que las fuerzas que actúan en contra de nuestra capacidad de prestar atención plena —es decir, nuestra inconsciencia y nuestro comportamiento automático habituales— son extremadamente tenaces. Son tan intensas y están tan fuera del ámbito de nuestra conciencia que es necesario que tengamos un compromiso interno y que hagamos un cierto tipo de trabajo para poder seguir adelante con nuestros intentos de captar los momentos de forma consciente y de mantener la atención plena. Pero se trata de un trabajo intrínsecamente satisfactorio, porque nos pone en contacto con muchos aspectos de nuestra vida que habitualmente pasamos por alto o nos perdemos.

También es un trabajo esclarecedor y liberador. Es esclarecedor en el sentido de que nos permite literalmente ver con mayor claridad y, por consiguiente, llegar a comprender con más profundidad aspectos de nuestra vida con los que no estábamos en contacto o que no estábamos dispuestos a mirar. Esto puede incluir el hecho de tener que afrontar emociones profundas —como tristeza, heridas, enfado y miedo— que quizá no nos solamos permitir sostener en la conciencia o expresar de manera consciente. La atención plena también puede ayudarnos a apreciar sentimientos tales como la alegría, la tran-

quilidad y la felicidad, que suelen pasar de forma fugaz y sin ser reconocidos. Es un trabajo liberador en el sentido de que conduce a nuevas maneras de estar en nuestra propia piel y en el mundo, que pueden liberarnos de las pautas en las que caemos con tanta frecuencia. También es un trabajo que nos dota de poder, porque el hecho de prestar atención de este modo permite acceder a reservas muy profundas de creatividad, de inteligencia, de imaginación, de claridad, de determinación, de capacidad de elección y de sabiduría que tenemos en nuestro interior.

En particular, tendemos a no ser conscientes de que estamos pensando prácticamente todo el tiempo. La incesante corriente de pensamientos que fluye por nuestra mente nos deja muy pocos descansos para experimentar el silencio interior. Y dejamos muy poco espacio para simplemente ser, sin tener que correr de aquí para allá haciendo cosas constantemente. Con demasiada frecuencia no llevamos a cabo nuestras acciones de una manera consciente, sino que nos dejamos arrastrar; actuamos llevados por los impulsos y pensamientos totalmente ordinarios que corren por nuestra mente como un río, cuando no como una cascada. Nos quedamos atrapados en ese torrente, que acaba inundando nuestras vidas y nos lleva a lugares a los que quizá no deseábamos ir o a los que quizá ni sabíamos que nos dirigíamos.

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

\*

*Pregunta:* ¿Cómo puedo solucionar un problema que está completamente por debajo del nivel de mi conciencia?



## Parar

La gente piensa que la meditación es una especie de actividad especial, pero esto no es del todo correcto. La meditación es la simplicidad misma. A modo de broma, a veces decimos: «No te quedes ahí haciendo algo, ¡siéntate!». Pero la meditación tampoco consiste sólo en sentarse. Consiste en parar y estar presentes, eso es todo. Generalmente, corremos de aquí para allá haciendo cosas. ¿Es usted capaz de hacer una parada en su vida, aunque sea siquiera un instante? ¿Podría ser *este* momento? ¿Qué ocurriría si lo hiciera?

Una buena manera de detener toda esta actividad es pasar al *modo orientado a ser* durante unos instantes. Piense en sí mismo como un testigo eterno, como si fuese imperecedero. Límitese a observar este momento, sin intentar cambiarlo lo más mínimo. ¿Qué está ocurriendo? ¿Qué siente? ¿Qué ve? ¿Qué oye?

Lo más curioso de detenernos es que en cuanto lo hacemos, allí estamos. Las cosas se simplifican. En cierto modo, es como si muriésemos y el mundo siguiera su curso. Si realmente muriésemos, todas nuestras responsabilidades y obligaciones desaparecerían de inmediato. Lo que quedara de ellas se resolvería de algún modo sin nosotros. Nadie puede hacerse cargo de nuestros propios asuntos. Se extinguirían o se irían agotando con nosotros, del mismo modo que ha ocurrido con los asuntos de toda persona que ha

muerto. Así pues, no necesitamos preocuparnos por ellos en términos absolutos.

Si esto es así, quizá no sea preciso hacer esa otra llamada ahora mismo, aunque creamos que sí. Quizá no necesitemos leer algo ahora mismo, o hacer otro recado más. Al tomarnos unos instantes para *morir deliberadamente* a las prisas que nos impone el tiempo mientras seguimos estando vivos, nos liberamos y disponemos de tiempo para el presente. Al *morir* ahora de este modo, podemos llegar a estar más vivos ahora. Esto es lo que nos brinda el hecho de parar. No hay nada de pasivo en ello. Y cuando decidimos hacer algo, lo hacemos de otra forma, porque hemos parado. Parar hace que la acción resulte más vívida, sea más rica, tenga más textura. Nos ayuda a observar con perspectiva todas las cosas que nos preocupan y nos hacen sentir incompetentes. Nos sirve de guía.



**PROPUESTA:** Intente parar, permanecer sentado y tomar conciencia de su respiración de vez en cuando a lo largo del día. Puede ser durante cinco minutos, o incluso cinco segundos. Déjelo todo para aceptar plenamente el momento presente, incluso cómo se está sintiendo y lo que percibe que está ocurriendo. Durante estos instantes, no intente cambiar nada en absoluto, límitese a respirar y a soltar. Respire y permita que las cosas sean. Muera al hecho de tener que conseguir que algo sea distinto en este instante; mentalmente y de corazón, permita que este momento sea exactamente como es y permítase ser exactamente como es. A continuación, cuando se sienta preparado, muévase en la dirección que su corazón le indique, con atención plena y con determinación.



## Esto es lo que hay

En un chiste gráfico que vi publicado en el periódico *New Yorker* aparecen dos monjes budistas, uno joven y otro viejo, vestidos con hábitos y con la cabeza rapada, sentados en el suelo uno junto al otro con las piernas cruzadas. El joven está mirando algo socarronamente al viejo, que también le está mirando y le dice: «A continuación no ocurre nada. Esto es lo que hay».

Y así es. Por lo general, cuando emprendemos algo, lo más natural es que esperemos que nuestros esfuerzos tengan un resultado positivo. Queremos ver resultados, aunque se trate sólo de una sensación agradable. La única excepción que me viene a la mente es la meditación. La meditación es la única actividad humana intencional y sistemática que, en el fondo, consiste en *no* intentar mejorarnos a nosotros mismos ni llegar a ningún otro lugar, sino simplemente en darnos cuenta de dónde estamos. Quizá su valor radique precisamente en esto. Quizá todos necesitemos hacer algo en nuestras vidas por el simple hecho de hacerlo.

Aunque en realidad no es muy preciso llamar a la meditación *actividad* o decir que consiste en *hacer*. Sería más acertado decir que la meditación es *ser*. Cuando comprendemos que «Esto es lo que hay», podemos soltar el pasado y el futuro y despertar a lo que somos ahora mismo, en este preciso instante.



**PROPUESTA:** De vez en cuando, intente decirse, a modo de recordatorio: «Esto es lo que hay». Observe si hay algo a lo que esta frase no pueda aplicarse. Recuérdese también a sí mismo que la aceptación del momento presente no tiene nada que ver con el hecho de resignarse ante lo que está ocurriendo. Simplemente significa reconocer de forma clara que *lo que está ocurriendo está ocurriendo*. La aceptación no nos indica qué hacer. Lo que ocurra a continuación, lo queelijamos hacer, debe proceder de nuestra comprensión del momento presente. Si lo desea, puede intentar actuar a partir del reconocimiento profundo de que «Esto es lo que hay». ¿Influye de algún modo este reconocimiento en cómo usted elige proceder o responder? ¿Puede contemplar que, de una forma muy real, *éste* puede ser verdaderamente el mejor momento, la mejor época de su vida? Si así fuera, ¿qué significaría para usted?



## Captar los momentos

La mejor manera de captar momentos es prestar atención. Así es como cultivamos la atención plena. *Atención plena* significa estar despierto. Significa saber qué estamos haciendo. Pero cuando empezamos a fijarnos en lo que está tramando nuestra mente, por ejemplo, suele ocurrir que rápidamente volvemos a caer en la inconsciencia, volvemos a funcionar con el modo de piloto automático y nos desconectamos de lo que estamos haciendo. Estos lapsus de conciencia los suele provocar el torbellino de insatisfacción que surge con relación a algo que estamos viendo o sintiendo en un momento determinado y que no nos gusta; a partir de este torbellino emerge el deseo de que algo sea distinto, de que las cosas cambien.

Puede observar por sí mismo el hábito que tiene la mente de huir del momento presente. Simplemente intente centrar y mantener la atención en algún objeto durante un breve período de tiempo. Descubrirá que, para cultivar la atención plena, quizá tenga que recordarse una y otra vez que quiere estar despierto y consciente. Lo hacemos recordándonos a nosotros mismos: «Mira, siente, permanece presente». Así de sencillo... regresamos al objeto, momento tras momento; permanecemos conscientes durante un período formado por una serie de momentos eternos; estamos aquí, ahora.



## Tener presente la respiración

Resulta muy útil tener un soporte en el que centrar la atención, un ancla que nos mantenga amarrados en el momento presente y que nos ayude a regresar cuando la mente empiece a vagabundear. La respiración es un soporte excelente. Puede convertirse en una verdadera aliada. Al llevar la atención a nuestra respiración, nos recordamos a nosotros mismos que ahora mismo estamos aquí. Así pues, ¿por qué no permanecer plenamente despiertos para captar cualquier cosa que ya esté ocurriendo?

La respiración nos puede ayudar a captar momentos. Es sorprendente que no haya más gente que sepa esto. Después de todo, la respiración siempre está aquí, justo delante de nuestras narices. Sería lógico que, aunque fuera por casualidad, nos hubiésemos dado cuenta de su utilidad en un momento u otro. Incluso tenemos la expresión: «No he tenido siquiera un momento para respirar», que nos da una pista de que los momentos y la respiración pueden estar conectados de una manera interesante.

Para utilizar la respiración con el fin de cultivar la atención plena, simplemente conecte con la sensación de respirar. Sienta cómo el aire entra en el cuerpo y cómo el aire sale del cuerpo. Eso es todo. Perciba la respiración. Respire y sepa que está respirando. Esto no significa respirar profundamente o forzar la respiración, ni

tampoco intentar sentir algo especial o preguntarse si lo está haciendo bien. Tampoco significa pensar acerca de la respiración. Se trata de tomar conciencia de la respiración mientras entra y sale del cuerpo de forma directa, desnuda.

Este ejercicio no tiene por qué durar mucho. Utilizar la respiración para regresar al momento presente no requiere tiempo, simplemente un cambio en la atención. Sin embargo, si se regala un poco de tiempo para ir hilando momentos de conciencia, respiración a respiración, momento a momento, le esperan grandes aventuras.



**PROPUESTA:** Intente permanecer con toda la inspiración a medida que entra en el cuerpo, y con toda la espiración a medida que sale, manteniendo la mente abierta y libre durante sólo este instante, durante sólo esta respiración. Deje a un lado toda idea de querer llegar a algún lugar o de querer que algo ocurra. Simplemente regrese una y otra vez a la respiración cuando la mente vagabundee, hilando momentos de atención plena, respiración tras respiración. Inténtelo de vez en cuando mientras lee este libro.

\*

Kabir dice: Dime, estudiante, ¿qué es Dios?  
Dios es la respiración que hay dentro de la respiración.

KABIR



## Práctica, práctica, práctica

El hecho de perseverar ayuda. A medida que nos vamos haciendo amigos de la respiración, lo primero que vemos es que la inconsciencia está por todas partes. La respiración nos enseña que la inconsciencia no sólo acompaña al territorio, sino que *es* el territorio. Lo hace mostrándonos, una y otra vez, que permanecer con la respiración no es fácil, aunque queramos hacerlo. Un sinfín de cosas interfieren, nos arrastran, nos impiden concentrarnos. Vemos que con los años la mente se ha ido abarrotando, como un desván, de bolsas viejas y de trastos. El mero hecho de saber esto ya es un gran paso en la dirección correcta.

alegría, acaban llegando. Pero decir que practicamos para que estas experiencias ocurran o decir que el hecho de tener más es mejor que tener menos sería incorrecto.

El espíritu de la atención plena consiste en practicar por el mero hecho de practicar; en recibir cada momento tal como viene —ya sea agradable o desagradable, bueno o malo, bonito o feo— y trabajar con eso porque es lo que está presente ahora. Con esta actitud, la vida misma se convierte en práctica. Entonces, sería más apropiado decir que en lugar de hacer una práctica, la práctica nos hace a nosotros, que la vida misma se convierte en nuestra maestra de meditación y en nuestra guía.



## Para practicar no es preciso abandonar el propio camino

Los dos años que Henri David Thoreau pasó en la laguna de Walden fueron, ante todo, un experimento personal de atención plena. Eligió arriesgar su vida para deleitarse con la maravilla y la simplicidad de los momentos presentes. Pero para practicar la atención plena no es preciso abandonar el propio camino ni encontrar algún lugar especial. Basta con dejar un poco de tiempo en nuestra vida para la quietud y para lo que llamamos *no acción* y, entonces, conectar con la respiración.

En nuestra respiración se encuentra la laguna de Walden en su totalidad. El milagro del cambio de las estaciones está en la respiración; nuestros padres e hijos están en la respiración; nuestro cuerpo y nuestra mente están en la respiración. La respiración es la corriente que conecta cuerpo y mente, que nos conecta con nuestros padres e hijos, que conecta nuestro cuerpo con el cuerpo del mundo exterior. Es la corriente de la vida. En este arroyo no hay sino peces dorados. Todo cuanto necesitamos para verlos con claridad es la lente de la conciencia.

\*



## Despertar

Empezar a practicar la meditación formal reservando un poco de tiempo para ello todos los días no significa que ya no podamos pensar o que ya no podamos ir de aquí para allá o hacer cosas. Significa que es más probable que sepamos qué estamos haciendo, porque nos habremos detenido un momento a observar, escuchar y comprender.

Thoreau vio esto con muchísima claridad en la laguna de Walden. Su mensaje final fue: «Sólo amanece el día para el que estamos despiertos». Si queremos captar la realidad de nuestra vida mientras la vivimos, deberemos despertar a nuestros momentos. De lo contrario, días enteros, incluso una vida entera, podrían transcurrir sin que nos demos cuenta.

Una forma práctica de hacer esto es mirar a otras personas y preguntarnos si las estamos viendo realmente o si simplemente estamos viendo los pensamientos que tenemos acerca de ellas. A veces nuestros pensamientos actúan como unas gafas que nos muestran un mundo irreal, ilusorio, como si de un sueño se tratara. Cuando las llevamos puestas, vemos hijos irreales, un marido irreal, una esposa irreal, un trabajo irreal, colegas irreales, socios irreales, amigos irreales. Podemos estar viviendo en un sueño presente para un sueño futuro. Sin saberlo, lo estamos coloreando todo, lo estamos manipulando. Si bien las cosas que aparecen en el sueño pueden cambiar y crear la ilusión de que son reales, seguimos estan-

do atrapados en un sueño. Pero si nos quitamos las gafas, quizá —sólo quizá— veamos con un poco más de precisión lo que hay aquí en realidad.

Para hacerlo, Thoreau sintió la necesidad de retirarse con el fin de llevar una vida solitaria durante un largo período de tiempo (permaneció dos años y dos meses en la laguna de Walden): «Fui a los bosques porque quería vivir deliberadamente, enfrentarme sólo a los hechos esenciales de la vida y ver si podía aprender lo que la vida tenía que enseñar, y para no descubrir, cuando tuviera que morir, que no había vivido».

Su profunda convicción era: «Afectar a la cualidad del día, ésa es la mayor de las artes. [...] Nunca he conocido a un hombre que estuviera completamente despierto. ¿Cómo podría haberle mirado a la cara?».



**PROPUESTA:** Intente preguntarse de vez en cuando: «¿Estoy despierto ahora?».

\*

Corazón mío, escúchame, el espíritu supremo,  
el Maestro, está cerca.  
¡Despierta, despierta!

Corre a sus pies,  
ahora mismo se halla junto a tu cabeza.  
Has dormido durante millones y millones de años.  
¿Por qué no despertar esta mañana?

KABIR



## Mantener la sencillez

Si decide empezar a meditar, no es preciso que se lo diga a los demás, ni de que hable de por qué lo está haciendo o de qué le aporta. De hecho, ésa es la mejor forma de echar a perder su incipiente energía y entusiasmo por la práctica y frustrar sus esfuerzos, pues no podrán coger impulso. Siempre es mejor meditar sin anunciarlo a los cuatro vientos.

Cada vez que sienta un fuerte impulso de hablar de la meditación y de lo maravillosa que es, o de lo muy dura que le resulta, o de lo que le está aportando estos días, o de lo que no le está aportando, o que desee convencer a otra persona de lo bien que le iría meditar, simplemente recuerde que todo esto no son más que pensamientos y siéntese a meditar un poco más. El impulso pasará y todo el mundo estará mejor, especialmente usted.

veces casi imperceptibles. Las olas surgen en la superficie del agua porque las agitan los vientos, que vienen y van y cambian de dirección y de intensidad, tal como hacen los vientos del estrés y del cambio en nuestras vidas, que levantan olas en nuestra mente.

Las personas que no comprenden la meditación piensan que se trata de una suerte de manipulación interna especial que acabará con todas estas olas para que la superficie de la mente pueda estar lisa, tranquila y calma. Pero del mismo modo que no podemos colocar una lámina de cristal sobre el agua para calmar las olas, tampoco podemos eliminar las olas de nuestra mente de forma artificial, e intentarlo no es muy inteligente. No hará sino crear más tensión y lucha interna, no calma. Esto no significa que conseguir calma sea algo imposible. Lo único que ocurre es no podemos conseguirla por medio de intentos disparatados de eliminar la actividad natural de la mente.

Gracias a la meditación podemos resguardarnos de gran parte de los vientos que agitan la mente. Con el tiempo, es posible que gran parte de las turbulencias se vayan calmando, porque ya no las estaremos alimentando continuamente. Pero, a la larga, los vientos de la vida y de la mente soplarán, hagamos lo que hagamos. La meditación tiene que ver con saber algo acerca de esto y acerca de cómo trabajar con ello.

El espíritu de la práctica de la atención plena fue plasmado con gran acierto en un póster en el que se veía al yogui Swami Satchitananda, ya septuagenario, con una larga barba blanca y vestido con una túnica larga y suelta, sobre una tabla de surf cabalgando las olas de una playa hawaiana. Al pie de la imagen se podía leer: «No puedes detener las olas, pero puedes aprender a surfear».



## ¿Todo el mundo puede meditar?

Son muchas las personas que me hacen esta pregunta. Sospecho que lo preguntan porque piensan que probablemente todo el mundo puede meditar salvo ellas. Quieren que les tranquilice diciéndoles que no están solas, que hay por lo menos algunas personas más con las que se pueden identificar, almas desventuradas que han nacido incapaces de meditar. Pero esto no es tan sencillo.

Pensar que somos incapaces de meditar es como pensar que somos incapaces de respirar, o de concentrarnos o de relajarnos. Prácticamente todo el mundo puede respirar con facilidad. Y en las circunstancias adecuadas, prácticamente todo el mundo puede concentrarse, todo el mundo puede relajarse.

La gente suele confundir la meditación con la relajación o algún otro estado especial que se debe sentir o al que se debe llegar. Entonces, cuando lo intentan una o dos veces y no llegan a ningún lugar o no sienten nada especial, piensan que son una de esas personas incapaces de meditar.

Pero la meditación no tiene nada que ver con sentirnos de un modo determinado. Tiene que ver con sentirnos como nos sentimos. No se trata de vaciar o calmar la mente, aunque la calma se vuelve más profunda con la meditación y puede cultivarse de forma sistemática. Ante todo, la meditación tiene que ver con permitir que la mente esté como está y con tener un cierto conocimiento acerca de



## Elogio de la no acción

Si nos sentamos a meditar, aunque sea un momento, será un momento para la no acción. Es muy importante no pensar que esta no acción es sinónimo de no hacer nada. No podrían ser más diferentes. La conciencia y la intención son muy importantes a este respecto. De hecho, son la clave.

A un nivel superficial, parece que podría haber dos tipos de no acción, uno que implica no hacer ningún trabajo externo y otro que implica lo que podríamos llamar *actividad sin esfuerzo*. A la larga, acabaremos viendo que son lo mismo. Es la experiencia interna lo que cuenta aquí. Lo que solemos denominar *meditación formal* implica dedicar un tiempo a detener toda actividad externa y cultivar la quietud de forma deliberada, sin otro propósito que el de estar plenamente presentes a cada instante. No hacer nada. Quizá tales momentos de no acción sean el mayor regalo que uno puede hacerse a sí mismo.

Thoreau solía sentarse en su puerta durante horas para dedicarse simplemente a observar, simplemente a escuchar, mientras el sol se desplazaba por el cielo, y la luz y las sombras cambiaban de forma imperceptible:

\*

Había momentos en que no podía permitirme sacrificar el esplendor del momento presente por trabajo alguno, de la cabeza o las manos. Quiero un amplio margen en mi vida. A veces, en una mañana de verano, tras mi baño de costumbre, me sentaba en el umbral soleado desde el amanecer hasta el mediodía, absorto en una ensoñación, entre los pinos, nogales y zumaques, en la imperturbada soledad y tranquilidad, mientras los pájaros cantaban alrededor o revoloteaban silenciosos por la casa, hasta que, por la puesta de sol en mi ventana occidental o por el sonido del carro de algún viajero en la lejana carretera, me acordaba de paso del tiempo. En aquellos instantes crecía como el maíz por la noche, y resultaban mejor de lo que habría sido cualquier trabajo con las manos. No era tiempo sustraído de mi vida, pues estaba muy por encima de mi renta habitual. Me di cuenta de lo que los orientales entienden por la contemplación y el abandono de las obras. En gran medida, no me importaba cómo pasaban las horas. El día avanzaba como para iluminar algunos de mis trabajos; era por la mañana y, mirad, ahora es por la tarde y nada memorable se ha logrado. En lugar de cantar como los pájaros, sonreía silenciosamente por mi incesante buena fortuna. Como el gorrión tenía su trino, posado en el nogal frente a mi puerta, así tenía yo mi risita o el gorjeo amortiguado que él podría oír desde mi nido.

THOREAU, *Walden*



**PROPUESTA:** Si está practicando, intente reconocer el esplendor del momento presente en su práctica de meditación diaria. Si está despierto a primera hora de la mañana, intente salir y mirar (con una mirada pausada, atenta y consciente) las estrellas, la luna, la luz del amanecer cuando llegue. Sienta el aire, el frío, la calidez (con un sentir pausado, atento y consciente). Percátese de que el mundo que le rodea está durmiendo. Cuando vea las estrellas, recuerde que con su mirada está retrocediendo en el tiempo millones de años. El pasado es presente ahora y aquí.

A continuación, entre y siéntese a meditar, o medite tumbado. Permita que este momento o cualquier otro momento de práctica sea un momento para soltar toda acción, para pasar al modo orientado a ser, en el que simplemente puede morar en la quietud y en la atención plena, prestando atención a cómo el presente se despliega momento a momento, sin añadir nada, sin eliminar nada, afirmando: «Esto es lo que hay».

de lo que habría sido cualquier trabajo con las manos». Esta visión recuerda al viejo maestro zen que dijo: «¡Jo, jo! Durante cuarenta años he estado vendiendo agua junto al río y mis esfuerzos carecen por completo de mérito».

Huele a paradoja. La única forma de poder hacer algo de valor es permitir que el esfuerzo surja de la no acción y dejar de preocuparnos por si será útil o no. De lo contrario, la implicación personal y la avaricia pueden colarse inadvertidamente y distorsionar nuestra relación con el trabajo, o el trabajo en sí, que puede acabar enrareciéndose de algún modo y siendo sesgado, impuro y, en última instancia, completamente satisfactorio, a pesar de ser bueno. Los buenos científicos conocen este estado mental caracterizado por la implicación personal y se protegen de él, porque inhibe el proceso creativo y distorsiona la capacidad de ver las conexiones con claridad.



## No acción en acción

La no acción puede surgir tanto en la acción como en la quietud. La quietud interna del que actúa se fusiona con la actividad externa hasta tal punto que la acción se realiza por sí sola. Actividad sin esfuerzo. No se fuerza nada. No hay ejercicio de la voluntad, no hay ningún *yo, mi o mío* de miras estrechas que exija un resultado, y sin embargo, nada queda sin hacer. La no acción constituye la base del dominio en cualquier ámbito o actividad. He aquí una exposición clásica de ella:

El cocinero del príncipe Wen Hui  
estaba destazando un buey.  
Extendió una mano,  
bajó un hombro,  
apoyó un pie,  
presionó con una rodilla.  
El buey quedó deshecho.  
Con un susurro,  
el brillante cuchillo de carnicero murmuraba  
como una suave brisa.  
¡Ritmo! ¡Precisión!  
¡Como una danza sagrada!  
¡Como las antiguas armonías!

me contengo, apenas muevo la hoja,  
Y ¡bum!  
La pieza se desprende  
y cae como una masa de tierra.

»Entonces retiro la hoja,  
me quedo quieto,  
y dejo que la alegría del trabajo  
penetre en mí.  
Limpio la hoja  
y la guardo.»

El príncipe Wen Hui dijo:  
«¡Eso es! ¡Mi cocinero  
acaba de mostrarme cómo debería vivir  
mi propia vida!».

CHUANG TSE



## Practicar la no acción

La no acción no tiene nada que ver con la indolencia o la pasividad. Más bien al contrario. Cultivar la no acción requiere un gran coraje y una gran energía, tanto en la quietud como en la acción. Y, con todo lo que tenemos que hacer en nuestras vidas, tampoco resulta fácil reservar un tiempo especial para dedicarlo a la no acción y mantenerlo.

Pero la no acción no tiene por qué ser algo amenazador para aquellas personas que sienten que siempre tienen que estar haciendo cosas. Puede que descubran que consiguen *hacer* más, e incluso mejor, practicando la no acción. *No acción* simplemente significa permitir que las cosas sean y se desplieguen a su propia manera. Puede requerir un enorme esfuerzo, pero se trata de un esfuerzo sin esfuerzo, elegante y fundamentado, de una acción sin hacedor, cultivada a lo largo de una vida.

Esta actividad sin esfuerzo tiene lugar en determinados momentos en la danza y en el deporte del más alto nivel; cuando se produce, deja a todo el mundo sin respiración. Pero también tiene lugar en cualquier ámbito de la actividad humana, desde pintar hasta la crianza de los hijos, pasando por reparar un coche. En algunas ocasiones se combinan años de práctica y de experiencia, dando lugar a una nueva capacidad de permitir que la ejecución de la acción se despliegue más allá de toda técnica, más allá de todo esfuerzo, más allá de

todo pensamiento. Entonces la acción se convierte en una expresión pura del arte, de ser, de soltar toda acción: una fusión de mente y cuerpo en movimiento. Al ver una actuación magnífica, ya sea en el ámbito del deporte o del arte, nos emocionamos, porque nos permite compartir la magia de la auténtica maestría, nos permite elevarnos, aunque sea sólo por un instante, y ser partícipes quizá del propósito de que cada uno de nosotros, a nuestra propia manera, podríamos alcanzar tales momentos de gracia y armonía al vivir nuestras propias vidas.

Thoreau dijo: «Afectar a la cualidad del día: ésa es la mayor de las artes». Martha Graham, al hablar del arte de la danza, lo expresó de este modo: «Todo cuanto importa es este preciso instante en movimiento. Haz que este instante sea vital y merezca ser vivido. No permitas que pase inadvertido y sin ser aprovechado».

Ningún maestro de meditación podría haberlo expresado con mayor claridad. Podemos adiestrarnos en este trabajo, teniendo muy presente que la no acción es realmente la tarea de toda una vida y siendo conscientes, durante todo el aprendizaje, de que el modo orientado a la acción suele estar tan arraigado en nosotros que el cultivo de la no acción, irónicamente, requiere un esfuerzo considerable.

Meditar es sinónimo de practicar la no acción. No practicamos para conseguir que las cosas sean perfectas ni para lograr hacer las cosas a la perfección. Más bien, practicamos con el fin de comprender y experimentar de forma directa que las cosas ya son perfectas, tal como son. Esto está absolutamente relacionado con sostener el momento presente con toda su plenitud sin añadir nada extra, percibiendo su pureza y el fresco potencial que tiene para dar lugar al momento siguiente. A continuación, sabiendo qué es qué, viendo con la mayor claridad posible y conscientes de que no sabemos más de lo que sabemos, actuamos, damos un paso, adoptamos una postura, nos arriesgamos. Algunas personas llaman a esto *fluir*; un momento fluye sin esfuerzo, sin obstáculo alguno, para dar paso al siguiente, acunado en el lecho del río de la atención plena.



## La paciencia

Determinadas actitudes o cualidades mentales favorecen la práctica de la meditación y proporcionan una tierra fértil en que las semillas de la atención plena pueden crecer y florecer. Al cultivar deliberadamente estas cualidades, estamos labrando la tierra de nuestra propia mente, nos estamos asegurando de que pueda servir como fuente de claridad, de compasión y de acciones correctas en nuestra vida.

Estas cualidades internas que favorecen la meditación no pueden imponerse, legislarse ni decretarse. Sólo pueden *cultivarse*; y, de hecho, sólo pueden cultivarse cuando uno ha llegado al punto en que su motivación interna es lo suficientemente fuerte como para querer dejar de contribuir a su propio sufrimiento y confusión y, quizás, a los de los demás. Todo se reduce a comportarse con ética, un concepto profundamente vilipendiado en muchos círculos.

En la radio escuché a alguien definir la ética como «la obediencia a aquello que no se puede imponer». No está mal. Lo hacemos por motivos internos, no porque alguien esté llevando la cuenta o porque nos puedan castigar si rompemos las reglas y nos pillan. Somos fieles a nosotros mismos. La voz que escuchamos es una voz interior, del mismo modo que la tierra que labramos para cultivar la atención plena es una tierra interior. Pero sin un compromiso con un comportamiento ético, no podremos tener armonía. El comportamiento éti-

co es el cerco que evita que las cabras entren y se coman los brotes de nuestro jardín.

Considero que la paciencia es una de las actitudes éticas fundamentales. Si cultivamos la paciencia, prácticamente no podremos evitar cultivar la atención plena, y nuestra meditación se irá haciendo cada vez más rica y madura. Después de todo, si en este momento realmente no estamos intentando llegar a ningún otro lugar, la paciencia surge por sí sola. Constituye un recordatorio de que las cosas se despliegan a su propio ritmo. No podemos meter prisa a las estaciones. La primavera llega, y la hierba crece por sí sola. Tener prisa no suele ayudar, y puede generar muchísimo sufrimiento, a veces a nosotros mismos y a veces a las personas que tienen que estar cerca de nosotros.

La paciencia es una alternativa siempre presente ante la agitación y la impaciencia endémicas de la mente. Si rascamos un poco en la superficie de la impaciencia, lo que encontraremos debajo, ya sea sutil o no tan sutilmente, es enfado, la intensa energía de no querer que las cosas sean como son y de culpar a alguien (con frecuencia a nosotros mismos) o a algo de ello. Esto no significa que no podamos ir deprisa cuando tengamos que hacerlo. Podemos incluso ir deprisa con paciencia, con atención plena y moviéndonos rápidamente, porque hemos elegido hacerlo.

Desde la perspectiva de la paciencia, las cosas ocurren porque otras cosas ocurren. Nada está separado y aislado. No hay una causa raíz absoluta que constituya el final de la cadena y que sea la responsable última. Si alguien nos golpea con un palo, no nos enfadamos con el palo o con el brazo que lo impulsó; nos enfadamos con la persona vinculada al brazo. Pero si miramos con un poco más de profundidad, no podremos encontrar ninguna causa raíz satisfactoria ni ningún lugar al que podamos dirigir nuestro enfado, ni siquiera en la persona, que literalmente no sabe qué está haciendo y que, por consiguiente, está fuera de sí en ese momento. ¿En qué o en quién debería recaer la culpa o el castigo? Quizá deberíamos enfadarnos con los padres de la persona por los malos tratos que infligieron a esa persona cuando era un niño indefenso. O quizá con el mundo, por su falta

ma natural a otros momentos de nuestra vida. Sabemos que las cosas se despliegan según su propia naturaleza. Podemos acordarnos de eso y permitir que nuestras vidas se desplieguen del mismo modo. No debemos permitir que nuestras ansiedades y nuestro deseo de conseguir ciertos resultados dominen la cualidad del momento, aun cuando las cosas sean dolorosas. Cuando debemos empujar, empujamos. Cuando debemos tirar, tiramos. Pero también sabemos cuando no empujar y cuando no tirar.

A través de todo esto, intentamos aportar equilibrio al momento presente, con la comprensión de que en la paciencia hay sabiduría, con el conocimiento de que lo que ocurra a continuación estará determinado en gran medida por cómo estamos ahora. Es muy útil tener esto presente cuando nos impacientamos durante nuestra práctica meditativa, o cuando nos frustramos, nos impacientamos y nos enfadamos en nuestra vida cotidiana.

\*

¿Tienes la paciencia de esperar  
a que el lodo se asiente y el agua se aclare?  
¿Eres capaz de permanecer inmóvil  
hasta que la acción correcta surja por sí sola?

LAO TSE, *Tao te ching*

\*

Existo como soy, con eso basta,  
y si nadie lo sabe me doy por satisfecho,  
lo mismo que si todos y uno a uno lo saben.

Hay un mundo al que tengo por el mayor de todos, que soy yo y que  
lo sabe,  
Si llego a mi destino, ya sea hoy ya sea dentro de millones de años,  
Puedo aceptarlo ahora o seguir aguardando, con igual alegría.

WALT WHITMAN, *Canto a mí mismo*



**PROPUESTA:** Intente investigar la impaciencia y el enfado cuando surjan. Vea si puede adoptar una perspectiva diferente, una perspectiva que le permita ver que las cosas se despliegan a su propio ritmo. Esto resulta especialmente útil cuando estamos bajo presión y nos sentimos bloqueados o frustrados con relación a algo que queremos o necesitamos hacer. Por difícil que pueda parecer, intente no empujar el río en ese momento, sino escucharlo atentamente. ¿Qué le dice? ¿Qué le dice que haga? Si no le dice nada, simplemente respire, permita que las cosas sean como son, suelte para morar en la paciencia y siga escuchando. Si el río le dice algo, hágalo, pero hágalo con atención plena. A continuación, deténgase, espere pacientemente y vuelva a escuchar.

Mientras presta atención al suave fluir de su respiración durante las sesiones de práctica meditativa formal, note el tirón que de vez en cuando da la mente para ponerse a hacer otra cosa, ese impulso de la mente de querer llenar su tiempo o de cambiar lo que está ocurriendo. En esos momentos, en lugar de perderse, intente permanecer pacientemente con la respiración y con una conciencia muy nítida de lo que se está desplegando a cada momento, permitiendo que eso, sea lo que sea, se despliegue como desee, sin imponer nada a lo que ocurra... Simplemente observe, respire... Encarne la calma, conviértase en paciencia.



## Soltar

La expresión «soltar» debe de ser uno de los clichés de la Nueva Era más utilizados del siglo. Se usa a diario, hasta la saciedad. Y sin embargo, se trata de una maniobra interna tan potente que merece la pena ser investigada, tanto si se trata de un cliché como si no. Hay algo de vital importancia que aprender de la práctica de soltar.

*Soltar* significa simplemente lo que dice. Constituye una invitación a dejar de aferrarnos a lo que sea, ya se trate de una idea, un objeto, un suceso, un momento, una perspectiva o un deseo determinados. Constituye una decisión consciente de dejar ir con plena aceptación para fluir con la corriente de momentos presentes a medida que éstos se van desplegando. *Soltar* significa dejar de forzar, de resistirnos o de luchar, para recibir a cambio algo más poderoso y saludable que surge del hecho de permitir que las cosas sean como son, sin quedarnos atrapados en la atracción o en el rechazo que sentimos hacia ellas, en el enganche al deseo, a lo que nos gusta o a lo que disgusta. Es extremadamente similar al acto de permitir que la palma de la mano se abra para desasir algo a lo que nos hemos estado aferrando.

Pero no es sólo el enganche a nuestros deseos relativos a los acontecimientos externos lo que nos atrapa. Ni tampoco el hecho de aferrarnos con las manos. Nos aferramos con la mente. No-



## No juzgar

Cuando empezamos a meditar, no transcurre mucho tiempo hasta que descubrimos que una parte de nuestra mente está constantemente evaluando nuestras experiencias, comparándolas con otras experiencias o cotejándolas con las expectativas y niveles de exigencia que creamos, a menudo debido al miedo. El miedo de no ser lo suficientemente buenos, de que ocurran cosas negativas, de que las cosas positivas no duren, de que otras personas nos puedan herir, de que no podamos hacer lo que deseamos hacer, de no saber nada. Tendemos a ver estas cosas a través de lentes de colores: a través de las lentes de si algo es bueno o malo para mí, o de si se adapta o no a mis creencias o filosofía. Si es bueno, me gusta. Si es malo, no me gusta. Si no es ni bueno ni malo, no tengo sentimientos al respecto en una u otra dirección, y es posible que ni siquiera llegue a percibirlo.

Cuando moramos en la quietud, la mente crítica puede llegar a imponerse como el ruido de una sirena de niebla: «No me gusta el dolor que siento en la rodilla... Esto es aburrido... Me gusta esta sensación de quietud. Ayer medité bien, pero hoy me está saliendo fatal... A mí no me funciona. No sirvo para esto. No sirvo, y punto». Este tipo de pensamientos dominan la mente y la sobrecargan. Es como llevar una maleta llena de rocas en la cabeza. Dejarla sienta muy bien. Imagine cómo sería poder dejar a un lado todos sus juicios y permitir que cada momento sea como es, sin intentar evaluarlo

como «bueno» o «malo». Esto sería una auténtica calma, una auténtica liberación.

*Meditar* significa cultivar una actitud libre de juicios hacia lo que emerge en la mente, sea lo que sea. Sin esta actitud, no estamos meditando. Eso no significa que no vayan a seguir emergiendo juicios. Por supuesto que emergerán, porque, por naturaleza, la mente compara, juzga y evalúa. Cuando esto ocurre, no intentamos detenerlo ni ignorarlo más de lo que intentaríamos detener cualquier otro pensamiento que nos pueda pasar por la cabeza.

El enfoque que adoptamos en la meditación consiste simplemente en ser testigos de cualquier cosa que emerja en la mente o en el cuerpo y reconocerlo sin condenarlo ni fomentarlo, teniendo presente que nuestros juicios son pensamientos inevitables y restrictivos *acerca de* la experiencia. Lo que nos interesa durante la meditación es el contacto directo con la experiencia en sí, tanto si se trata de la experiencia de una inspiración, de una espiración, de una sensación, de un sentimiento, de un sonido, de un impulso, de un pensamiento, de una percepción o de un juicio. Asimismo, prestamos atención a la posibilidad de quedarnos atrapados en el hecho de juzgar los propios juicios, o de etiquetar algunos juicios como buenos y otros como malos.

Nuestros pensamientos tiñen y determinan toda nuestra experiencia, pero, con más frecuencia que menos, tienden a ser muy poco precisos. Por lo general, no son más que opiniones personales no fundamentadas, reacciones y prejuicios basados en un conocimiento limitado e influidos principalmente por nuestros condicionamientos pasados. Cuando no los reconocemos como tales y no les damos un nombre, nuestros pensamientos pueden impedirnos ver con claridad en el momento presente. Nos quedamos atrapados en *pensar* que sabemos qué estamos viendo y sintiendo, en proyectar nuestros juicios en todo lo que vemos a la más mínima. El mero hecho de familiarizarnos con este patrón tan profundamente arraigado y observarlo mientras ocurre puede conducir a desarrollar receptividad y aceptación mayores y libres de juicios.



## La confianza

La confianza es la certeza o la convicción que uno tiene de que las cosas pueden desplegarse dentro de un marco fiable que encarna el orden y la integridad. Puede que no siempre comprendamos qué nos está sucediendo, qué les está sucediendo a los demás o qué está ocurriendo en una situación determinada, pero si confiamos en nosotros mismos y en los demás o confiamos en un proceso o en un ideal podemos encontrar un elemento estabilizador muy potente que abarca la seguridad, el equilibrio y la apertura dentro de la confianza, el cual, si no se basa en la ingenuidad, de algún modo nos guía y nos protege intuitivamente de resultar dañados o de la autodestrucción.

En la práctica de la atención plena, es importante cultivar la confianza, ya que si no confiamos en nuestra capacidad de observar, de estar abiertos y atentos, de reflexionar sobre la experiencia, de crecer, de aprender gracias a la observación y la atención y de llegar a conocer las cosas en profundidad, difícilmente perseveraremos en el cultivo de cualquiera de estas habilidades y, por consiguiente, se atrofiarán o permanecerán latentes.

Parte de la práctica de la atención plena consiste en cultivar un corazón lleno de confianza. Empecemos investigando con profundidad en qué podemos confiar de nosotros mismos. Si no sabemos de una forma inmediata qué hay en nosotros que sea digno de

confianza, quizá necesitemos mirar con un poco más de profundidad, permanecer un poco más con nosotros mismos en la quietud y en el simple hecho de ser. Si no somos conscientes de qué estamos haciendo gran parte del tiempo y no nos gustan demasiado las cosas que aparecen en nuestra vida, es hora de prestar más atención, de estar más en contacto, de observar las decisiones que tomamos y las consecuencias que tienen más adelante.

Quizá podríamos experimentar con confiar en el momento presente, aceptando lo que sea que sintamos o pensemos o veamos en este momento porque es lo que está presente ahora. Si podemos asentarnos aquí y soltar para entregarnos a la rica textura del ahora, puede que descubramos que podemos confiar en este preciso instante. A partir de tales experimentos, llevados a cabo una y otra vez, puede que emerja una nueva sensación de que en algún lugar, en lo más profundo de nosotros, hay un núcleo sano y digno de confianza, y de que nuestras intuiciones, en cuanto que resonancias profundas de la realidad del momento presente, son dignas de nuestra confianza.

\*

Entonces sé fuerte y entra en tu cuerpo;  
allí tienes un suelo firme que pisar.  
¡Piensa en ello detenidamente!  
¡No te vayas a ninguna otra parte!  
Kabir dice: desecha todos los pensamientos de cosas imaginarias  
y asiéntate firmemente en lo que eres.

KABIR



## La generosidad

La generosidad es otra cualidad que, al igual que la paciencia, el soltar, el no juzgar y la confianza, proporciona una base sólida para la práctica de la atención plena. Podríamos experimentar utilizando el cultivo de la generosidad como vehículo para una autoobservación y una investigación profundas, además de como ejercicio relacionado con dar. Un buen lugar por el que empezar es usted mismo. Vea si es capaz de hacerse regalos que puedan ser auténticas bendiciones, como la autoaceptación o un poco de tiempo todos los días sin nada que hacer. Practique el hecho de sentirse merecedor de tales regalos y de aceptarlos sin compromiso alguno, para simplemente recibirlos de usted mismo y del universo.

Vea si puede estar en contacto con un núcleo de sí mismo que es infinitamente rico en todos los aspectos. Permita que ese núcleo irradie su energía hacia el exterior, por todo su cuerpo y más allá. Experimente con el hecho de regalar esta energía —primero modestamente— dirigiéndola hacia sí mismo y hacia los demás sin pensar en obtener ningún beneficio o recompensa. Dé más de lo que piensa que puede, confiando en que es más rico de lo que cree. Celebre esta riqueza. Dé como si poseyese una riqueza inagotable. Esto es lo que se llama *generosidad regia*.

zando como una forma de huir del dolor y del miedo, como una manera de asegurarse de que gusta a los demás o de generar en ellos una dependencia con respecto a usted. Debe prestar atención a tales patrones y relaciones difíciles y examinarlos minuciosamente. Dar sin atención plena nunca es sano ni generoso. Es importante comprender los motivos por los que damos y saber qué formas de dar no constituyen una muestra de generosidad, sino más bien de miedo y de falta de confianza.

Para cultivar la generosidad con atención plena, no es necesario darlo todo; no es necesario dar nada, siquiera. Ante todo, la generosidad consiste en dar internamente, es un estado emocional, una voluntad de compartir su propio ser con el mundo. Lo más importante es que confíe en sus instintos y los respete, pero también es importante que al mismo tiempo explore sus límites y asuma algún riesgo como parte del experimento. Quizá necesite dar menos, o confiar en su intuición acerca de cuestiones relacionadas con la explotación o con motivos e impulsos poco sanos. Quizá necesite dar, pero de un modo distinto, o a otras personas. Quizá, por encima de todo, necesite ser generoso *consigo mismo* durante un tiempo. Entonces, quizá pueda intentar dar a los demás un poquitín más de lo que cree que puede dar, notando de forma consciente cualquier idea de conseguir algo a cambio y soltándola.

Tome la iniciativa a la hora de dar. No espere a que alguien se lo pida. Observe qué ocurre, especialmente qué le ocurre a usted. Puede que descubra que obtiene una mayor claridad acerca de sí mismo y de sus relaciones, y que su energía incrementa en lugar de menguar. Puede que descubra que, en lugar de agotarse o de agotar sus recursos, éstos se renuevan. Tal es el poder de la generosidad desinteresada y basada en la atención plena. En el nivel más profundo, no hay nadie que dé ningún don ni nadie que reciba... sólo el universo reordenándose.



## **Ser lo bastante fuertes como para mostrarnos débiles**

Si usted es una persona tenaz y con talento, es posible que con frecuencia dé la impresión de que ni siquiera sabe lo que es sentirse incompetente, inseguro o herido. Esto puede dar lugar a un gran aislamiento y, a la larga, ser una fuente de dolor para usted y para los demás. Habrá personas que estarán encantadas de dar por cierta esa impresión y de contribuir a propagarla proyectando en usted una imagen de peñón de Gibraltar que no le permita tener sentimientos reales. De hecho, es muy probable que usted acabe desconectándose de sus verdaderos sentimientos detrás del embriagador escudo que proporciona esa imagen o aura. Los hombres suelen caer con mucha frecuencia en este aislamiento cuando están en el papel de padre en el seno de una familia nuclear, así como las personas que ocupan algún cargo que implica un cierto poder, en el ámbito que sea.

El hecho de pensar que, gracias a la práctica de la meditación, nos estamos haciendo más fuertes puede dar lugar a un dilema similar. Podemos empezar a creernos y a interpretar el papel del meditador perfecto e invulnerable que lo tiene todo bajo control y es lo suficientemente sabio como para afrontarlo todo sin quedarse atrapado en emociones reactivas. A lo largo de este proceso, puede que, hábilmente, detengamos nuestro propio desarrollo sin siquiera saberlo. Todos tenemos una vida emocional. Si nos desconectamos de ella, corremos un gran peligro.

tiendo, cultivando la conciencia momento a momento y cabalgando las olas de *arriba* y *abajo*, de *débil* y *fuerte*, hasta que vea que todas ellas son inadecuadas para describir plenamente su experiencia. Permanezca con la experiencia en sí. Confíe en su fuerza más profunda: estar presente, estar despierto.



## Simplicidad voluntaria

Con frecuencia surge en mí el impulso de meter otro *esto* u otro *aquello* en el momento presente. Sólo esta llamada, sólo pasar por aquí de camino hacia allá, aunque pueda estar en la dirección opuesta.

He aprendido a identificar este impulso y a desconfiar de él. Me esfuerzo en decirle *no*. Este impulso conseguiría que acabara desayunando con los ojos clavados en la caja de cereales, leyendo por enésima vez la composición nutricional del contenido o la fantástica oferta de turno de la compañía. A este impulso le trae sin cuidado con qué lo alimente, con tal de que siga alimentándolo. El periódico es una atracción incluso mejor, o los folletos de ofertas de los supermercados, o cualquier otra cosa que esté a mano. Hurga para llenar el tiempo, conspira con mi mente para mantenerme inconsciente, adormecido y envuelto en una neblina de aturdimiento hasta un cierto punto, lo suficiente como para que me llene el estómago o acabe atiborrándome mientras en realidad me pierdo el desayuno. Me lleva a no estar disponible para los demás en esos momentos, a perderme el juego de luces que hay sobre la mesa, los olores de la habitación y las energías del momento, incluidos los conflictos y las discusiones, en un momento en que todos los miembros de la familia estamos reunidos antes de seguir nuestros distintos caminos durante el día.

Me gusta practicar la simplicidad voluntaria para contrarrestar tales impulsos y asegurarme de que me alimento a un nivel profundo. Esto implica poner la intención en hacer una sola cosa a la vez y asegurarme de que estoy presente para hacerla. Las oportunidades para hacer esto abundan: dar un paseo, por ejemplo, o pasar unos momentos con el perro estando *realmente* con el perro. Simplicidad voluntaria significa ir a menos lugares en un solo día en lugar de ir a más, ver menos para poder ver más, hacer menos para poder hacer más, adquirir menos para poder tener más. Todo cuadra. En cuanto que padre de tres niños pequeños, sostén de familia, marido, hijo mayor con relación a mis padres y persona que se preocupa profundamente por su trabajo, para mí no es una opción irme a una laguna de Walden u otra y sentarme debajo de un árbol unos años, escuchando cómo crece la hierba y cómo cambian las estaciones, por mucho que ese impulso surja en mí a veces. Pero dentro del caos organizado y de la complejidad propios de la vida familiar y laboral, con todas sus exigencias y responsabilidades, frustraciones y regalos incomparables, hay muchísimas oportunidades para optar por la simplicidad, por medio de pequeñas cosas.

Ralentizarlo todo es una parte importante de esto. Pedir a mi mente y a mi cuerpo que permanezcan con mi hija en lugar de contestar el teléfono, no reaccionar al impulso interno de llamar a alguien a quien *tengo que* llamar *justo en* este momento, tomar la decisión de no comprar cosas de forma impulsiva o incluso no responder de forma automática a la seductora llamada de las revistas, de la televisión o de las películas; todas estas son formas de simplificar un poco la vida. Otras pueden consistir en simplemente dedicar una tarde a no hacer nada, o en leer un libro, o en salir a pasear solo o con uno de mis hijos o con mi mujer, o en reapilar la leña o mirar la luna, o en sentir el aire en mis mejillas bajo los árboles o acostarme temprano.

Practico el hecho de decir *no* para simplificar mi vida, y una y otra vez descubro que nunca lo hago lo bastante. Requiere una férrea disciplina, pero el esfuerzo merece mucho la pena. Sin em-