

# **Meditación práctica, aquí y ahora.**

---

Joaquín Carrizosa

<http://joaquincarrizosa.com>

## **Copyright 2005**

Joaquín Carrizosa Gutiérrez

## **Coordinación técnica**

María José Verdejo Fernández

Queda prohibida cualquier forma de reproducción total o parcial, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización del titular de la propiedad intelectual.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. Código Penal).

*A Julia y Antonio*

# Índice

<b>Prólogo</b> .....	8
<b>Introducción</b> .....	14
<b>Capítulo I.</b> <b>Ciencia, estadística y Tradición</b> .....	19
<b>Capítulo II.</b> <b>Al trascender el sufrimiento</b> .....	23
<b>Capítulo III.</b> <b>Meditación práctica, aquí y ahora</b> .....	28
Deseo, evolución y comprensión.....	30
La búsqueda de la inmortalidad.....	37
La comprensión (profunda).....	41
De la naturaleza del deseo y de la Naturaleza de la alegría.....	44
De la dificultad de cambiar la personalidad.....	46
¿Porqué la meditación nos ayuda a ser más felices?.....	49
<b>Capítulo IV.</b> <b>Introducción a la meditación</b> .....	53
Sensaciones.....	59
Referente a la evolución.....	61
Aceptar la ansiedad.....	61

## **Capítulo V.**

<b>Practica de la meditación atendiendo a todo cuanto nos acontece.....</b>	<b>63</b>
La ansiedad.....	76
La ilusión.....	77
Personas afectadas por la emoción de la Pérdida o depresión.....	79
Fármacos, alcohol y otras sustancias Psicoactivas en la meditación.....	81

## **Capítulo VI.**

<b>Práctica de la concentración en un punto y de la auto-concentración utilizando ese punto como guía.....</b>	<b>83</b>
Otras prácticas de concentración en un objeto.....	90
Práctica de la concentración sobre distintas Partes de nuestro cuerpo.....	90

## **Capítulo VII.**

<b>Práctica de la meditación atendiendo a todo cuanto nos acontece (continuación).....</b>	<b>94</b>
--	-----------

## **Capítulo VIII.**

<b>Técnica de exposición detallada del pensamiento.....</b>	<b>97</b>
Miedo a perder el control y autolesionarse.....	102
El miedo a la homosexualidad.....	104
Para las personas afectadas por la emoción de La depresión.....	109
Práctica. Exposición detallada de los	

Pensamientos.....	111
Práctica.....	115

## **Capítulo IX.**

<b>Otras prácticas.....</b>	<b>121</b>
Práctica de la atención a todo cuanto nos acontece sin involucrarnos en ello.....	121
Práctica de mirar una pared, o cualquier otro Objeto inmóvil.....	122

## **Capítulo X**

<b>La depresión.....</b>	<b>126</b>
¿Cómo se pasa de experimentar la sensación de pérdida o depresión sólo en determinados momentos puntuales, a formar parte de nuestra vida cotidiana?.....	129
“Beneficios” de la pérdida.....	134
¿Cómo podemos superar esa emoción de la pérdida o depresión y sus consecuencias?.....	135
La conducta.....	145

## **Capítulo XI.**

<b>El miedo a ser rechazados (fobia social).....</b>	<b>149</b>
¿Cómo podríamos superar ese temor?.....	153

## **Capítulo XII.**

<b>La agorafobia, o el miedo a experimentar miedo, y las crisis de pánico, ansiedad o angustia.....</b>	<b>159</b>
Una solución.....	165
Pequeño resumen de consejos	

ante la agorafobia.....173

### **Capítulo XIII**

**Las Adicciones**.....176

Ante el tabaquismo.....180

Práctica de la motivación.....190

### **Capítulo XIV.**

#### **Otros momentos y situaciones en los que**

**Practicar meditación**.....196

Caminar.....196

Práctica deportiva y meditación.....198

Ejercicios aeróbicos.....199

Estiramientos.....200

Ejercicio moderado con peso.....202

Artes marciales y otras prácticas de movimientos

Armónicos.....205

Meditación en el trabajo.....206

## **Capítulo XV.**

### **Continuando con la meditación.....210**

Práctica: Concentración en un punto,  
auto- observación y manejo intuitivo de  
nuestros procesos mentales.....211

Práctica de la atención a la conciencia.....212

**Si te interesa recibir asesoramiento  
psicológico y/o instrucción en mindfulness,  
visita la web**

**<http://joaquincarrizosa.com>**

## Prólogo

En términos generales, comprensión denota entendimiento, en muchas ocasiones como consecuencia casi exclusiva del razonamiento. Del mismo modo, meditación significa, entre otras, reflexión, razonamiento. Sin embargo, ambos términos tienen, además, un significado mucho más amplio gracias a la experiencia del ser. Cuando tenemos una vivencia cualquiera la experimentamos, y de la correcta observación de lo que acontece en esa experiencia surge en nosotros la comprensión. A esa correcta observación que da como resultado la comprensión de la experiencia podemos denominarla meditación en el sentido de su práctica. Esta comprensión, que es mucho más profunda que la surgida del razonamiento, resulta a la medida de nuestra capacidad de entendimiento y concordia interior, lo que nos calma y serena, disponiéndonos a su vez para realizar nuestra capacidad de júbilo. No está, en absoluto, reñida con la razón, la lógica y el entendimiento; lejos de ello se sirve de éstos para ser mayor. Sin embargo, va mucho más allá haciéndonos comprender lo subjetivo de forma empírica, aunque con nosotros mismos como laboratorio de ensayos. La herencia generacional, los aprendizajes y circunstancias socio-culturales y la voluntad de cada

cual juegan papeles muy importantes para definir y diferenciar a cada individuo; sin embargo, el paradigma de la mente humana es común, fundamentalmente, a las personas en general. Por ello, el propio conocimiento interior brinda a su vez el conocimiento de los fundamentos de la psique en general; las mismas reglas se cumplen en los seres humanos comúnmente a este respecto, resultando condicionados por ansiedades y deseos. Por lo que, salvando algunas diferencias individuales como pueden ser el estado emocional de la persona, la capacidad de aprendizaje y aplicación práctica, y otras referentes a la salud mental y física de cada quien, las personas en general pueden servirse de similares directrices y patrones de aprendizaje para desarrollar tanto su capacidad de comprensión como sus habilidades para esto, y disfrutar así de los beneficios que en forma de bienestar emocional pueden obtener de ello, y por ende del bienestar físico que les puede aportar, pues, como sabemos, la salud mental y la mejora emocional son sumamente beneficiosas para la salud física en general. También gozarán de los beneficios sociales y ambientales que comporta ese bienestar emocional, pues cuando nuestro ánimo es óptimo, nuestra conducta adecuada y nuestra comprensión correcta, nuestra relación con las personas, seres vivos y naturaleza en general resulta mucho más armoniosa y bella.

Muchos son los hombres que a lo largo y ancho de la historia han buscado la paz interior de la mano del conocimiento y la comprensión, pues el sufrimiento y el deseo de erradicarlo puede que sea tan antiguo como la propia humanidad. Grandes maestros han servido de guía a través de los siglos a innumerables personas en su recorrido interior y por la vida en general; gracias a ellos, y al legado de sus discípulos, seguidores y estudiosos en general, muchas personas, por no hablar de la humanidad en general, han podido orientarse entre la confusión que la vida, la

experiencia en general, comporta.

“Meditación práctica, aquí y ahora” es, en cierta medida, la continuación del libro “Del pánico a la alegría”, en el que se narra mi experiencia personal con distintos trastornos emocionales y con la superación de los mismos, especialmente con el denominado trastorno de pánico con agorafobia, y también con las obsesiones y la depresión. Así, por unos y otros motivos la suerte quiso que desarrollase ciertas habilidades que me sirvieron no sólo para erradicar el sufrimiento emocional que mis trastornos o las ansiedades cotidianas me creaban, sino para disfrutar, además, plena y felizmente de la vida en general.

En este libro trato de enseñar las técnicas que desarrollé, así como distintas aplicaciones para superar algunos de los numerosos trastornos y hábitos nocivos que azotan a la sociedad actual (si bien, no creo que difieran mucho de los de otras sociedades más antiguas). También se tratan en él técnicas y aspectos de meditación más avanzados, pues dado que el camino de la superación del sufrimiento es largo, se distinguen en él dilatadas etapas. Este libro trata de ofrecer una visión de esas etapas, partiendo de estados emocionales en los que la ansiedad y el temor recurrente gobiernan la existencia del individuo, y avanzando hacia estados en los que la ansiedad y el deseo en general dejan de existir como tales y la felicidad es duradera.

Dichas técnicas son el resultado de lo que aprendí practicando la exposición y el cambio de pensamientos para la superación de los miedos en

general, orientado principalmente por la psicología cognitivo-conductual, el psicoanálisis y la ciencia en relación a la evolución. No puedo decir que pertenezcan a ninguna tradición o linaje, pues para cuando hube sabido del budismo sabía bien lo que era el dharma, aunque no su nombre, gracias a mi experiencia. Sin embargo, en honor a la verdad, tampoco puedo decir que no fuera, en parte, gracias a él que las aprendí, pues cualquier técnica de relajación, visualización, etc. que se aprenda en occidente, por elemental que sea, muy probablemente resulte en origen de oriente, y también me serví de este tipo de técnicas, además de haber buscado activamente el aprendizaje de la mano de esa cultura mediante lecturas que ilustrasen sobre ello, una vez que comprendí las limitaciones de la psicología occidental respecto del conocimiento interior.

Las técnicas de meditación adecuadas y bien practicadas, nos permiten desarrollar una capacidad de atención y observación de cuantos fenómenos perceptibles por nuestra atención acontecen en nuestra mente. Ello nos conduce al reconocimiento y comprensión de esos fenómenos, lo cual, como dije anteriormente, nos crea concordia y elimina la discordia en nosotros mismos, capacitándonos para realizar nuestro extraordinario potencial de felicidad.

Las técnicas que en este libro se proponen, diseñadas en base a mi propia experiencia e influidas por la ciencia y la psicología occidental, así como por la oriental, toman como punto de partida las sensaciones; ellas siempre nos mostrarán cómo sentimos las cosas, las vivencias en general. Así pues, toda sensación que podamos percibir la experimentaremos con agrado o desagrado, según nuestro juicio. Por ello, junto a la sensación que experimentemos, en nuestra mente podremos observar uno o más pensamientos relacionados con

esa sensación que nos desvelarán lo que creemos acerca de ella. Nuestros pensamientos tendrán, a su vez, el poder de producir esa u otras sensaciones y emociones. Es decir, si experimentamos calor y creemos que es muy nocivo para nuestra salud, el calor nos resultará más notable y desagradable, a la vez que experimentaremos otras sensaciones relacionadas con la ansiedad debido a lo que creemos en relación con el calor que estamos experimentando; si, por el contrario, creemos que resulta beneficioso para nosotros ese calor, lo experimentaremos de un modo agradable y reconfortante.

Así, aprendiendo a observar nuestras sensaciones, podremos aprender a observar nuestros pensamientos, en especial los relacionados con nuestro ego o ansiedad, y a cambiarlos por otros que, fruto de nuestra razón y comprensión, nos liberen del sufrimiento proporcionado por pensamientos torpes y negativos; a la par que aprendemos a conocernos mejor a nosotros mismos y a modificar nuestras conductas cuando resulten inadecuadas para los fines de concordia y liberación, interior y ambiental, que perseguimos.

## **Advertencia**

**El autor, al igual que el editor, no se hace responsable de las posibles consecuencias o perjuicios de la aplicación de las prácticas que se aconsejan en este libro. Si bien resultan comunes a numerosas prácticas de las que se vienen llevando a cabo durante las últimas décadas en occidente en pro de una mejor higiene y salud mental, así como en algunas culturas de oriente durante más de dos milenios, su práctica podría traer algún perjuicio a quién las lleve a cabo, por causas atribuibles a la salud en general de la persona, a la incorrecta ejecución de las mismas o a cualquier otra. A ello hay que añadir que el autor no es un profesional de la sanidad o la ciencia, y que el único dato empírico que tiene para la comprobación y la publicación de las mismas es su propia experiencia.**

## **Introducción**

Con el libro "Del pánico a la alegría" quise mostrar mi singular experiencia, que trata de un amplio recorrido a través de las emociones, desde el pánico a la alegría. Y al decir "pánico" no me refiero a la experiencia de vivir un intenso miedo de forma momentánea y aislada, sino al que experimentan todas aquellas personas que, habiendo sufrido en alguna

ocasión una crisis de pánico, sus vidas quedan totalmente marcadas por esa aterradora experiencia, la cual teje un entramado de conductas de evitación y miedos tal, que para muchas de estas personas las consecuencias van más allá de lo imaginable. Vidas que, inmersas en una constante y aterradora pesadilla, quedan condicionadas hasta límites insospechados, y no sólo a no poder estar donde hay público como comúnmente se cree cuando se habla de agorafobia. Las personas afectadas tienen pánico de sus sensaciones propias de un estado de ansiedad o miedo intenso, pues creen que por el mero hecho de experimentarlas morirán o, de que menos, perderán el control y se volverán locas. Esto, en principio, no tendría por qué crearles ningún problema, pues con darse cuenta de ello (de que es a sus sensaciones a lo que temen, y éstas son totalmente naturales e inócuas), dejaría de ocurrirles al comprenderlo y ser conscientes de esa condición de su miedo; pero, comúnmente y de forma innata, las personas no sabemos observarnos interiormente a nosotros mismos y darnos cuenta de inmediato de qué estamos experimentando y por qué. Lejos de ello, pensamos y actuamos condicionados por lo que, según parece a tenor de las investigaciones científicas, dicta nuestra herencia genética; en virtud de lo cual, ya desde que nacemos actuamos instintivamente guiados por nuestros temores, ansiedades y deseos, y aprendemos y reforzamos ese modo de ser con el transcurso de los años y las experiencias que nos brinda. De ese modo, las personas pasamos por la vida guiados por esa cualidad innata de ansiar, reaccionando ante la ansiedad y ante las sensaciones que nos provoca con

conductas encaminadas a deshacernos de esa ansiedad, con mayor presteza cuanto más amenazantes nos parecen, y consistentes en poner en práctica lo que implica en la actualidad la palabra "stress": luchar o huir. Luchamos o huimos frenéticamente ante nuestra ansiedad deseando que no exista, por el miedo que ella nos causa, sin saber que nuestra ansiedad desaparecerá sólo con observarla sin huir ni luchar ante su presencia. En el caso de las personas con agorafobia, a quienes la experiencia de una o más crisis de pánico condiciona sus vidas convirtiéndolas en la antítesis de lo que podríamos denominar la libertad, su inmediata actitud es la de "ponerse a salvo" mediante acciones como acudir urgentemente a un hospital, tomar un medicamento o permanecer junto a una persona de su confianza para evitar con ello la supuesta muerte o pérdida de control a que creen que les conducirá la crisis de pánico en el momento que hace su aparición. Si ya de por sí resulta difícil observar nuestras sensaciones y nuestros pensamientos durante momentos cotidianos, pueden imaginar la dificultad que acarrea esta empresa en el momento en que el pánico hace su aparición, desbordando nuestras sensaciones propias del miedo intenso (palpitaciones, sudoración, sensación de asfixia, náuseas, sensación de irrealidad, etc.). Por estos motivos es probable que aquel individuo que sufra un ataque de pánico no identifique y comprenda, a priori, el origen de su crisis, y busque la causa, al sentirse además amenazado por la posible aparición de semejante experiencia nuevamente, primero en una enfermedad orgánica que crea que padece, la cual, si existiese, sería ajena a la causa de la crisis de pánico,

y, posteriormente, también en los lugares, actividades y situaciones, incluidos los pensamientos, que crea que le pueden desencadenar la temida crisis. Esto conduce a la mayor de las prisiones interiores y, en muchos casos, exteriores, que se pueda imaginar; pues, dado que originariamente a lo que temen es a sus propias sensaciones, éstas se pueden manifestar en cualquier momento y situación, tal y como su experiencia les va demostrando desafortunadamente, comenzando por evitar un determinado número de situaciones y acabando, en algunos casos, por quedar reclusos en sus habitaciones, sin que por ello dejen de sufrir las temidas crisis de pánico puntualmente y un constante temor a que éste se manifieste.

El miedo, la ansiedad o el deseo tienen entre otras la cualidad de despertarnos distintas emociones, como la desesperanza, la ira, el odio o la frustración; también pensamientos obsesivos, con la multitud de compulsiones a que estos nos pueden conducir, desde lavarse de forma compulsiva y recurrente hasta el ejercicio intelectual llevado al agotamiento con el deseo de liberarnos de nuestra obsesión, pasando por la conducta iracunda y violenta, o por otra dedicada a cualquier tipo de vicio, como pueden ser las drogas o el juego. Cada individuo tiene una particular capacidad ante el miedo; pero, en mayor o menor medida, todos experimentamos esas "cualidades" de él, y, ante su presencia, desarrollamos nuestras comunes a la vez que singulares personalidades.

Lo extraordinario del recorrido que hice a través de las emociones no consistió únicamente en superar el denominado "trastorno de pánico con agorafobia", que fue lo que verdaderamente me movió a realizar este viaje a través de las emociones, dado el sufrimiento que conlleva y la prisión en que se vive cuando en él se está inmerso, imposibilitado para disfrutar lo más mínimo de la vida, cuanto ni más para interactuar e interrelacionarse con ella. Lo singular radica en que, siguiendo en principio lo que parecía una terapia cognitivo-conductual, la cual ha probado su eficacia en muchos casos ante éste y otros trastornos de ansiedad, acabó conduciéndome al desarrollo de la atención plena, gracias a lo todo lo cual pude no sólo superar mis problemas de ansiedad; conseguí erradicar el sufrimiento emocional, la antítesis del pánico y la agorafobia; la felicidad y alegría estables.

Mi objetivo, tal y como indiqué en mi anterior trabajo, es el de mostrar este singular recorrido a todo aquel que le pueda interesar, pues creo que aunar conocimientos y experiencias en pro del saber y el beneficio común, siempre puede resultar beneficioso para el individuo, la humanidad, y el resto de seres vivos, aunque sea de un modo aparentemente insignificante.

## **Capítulo I**

### **Ciencia, estadística y Tradición.**

Imagino que, antes o después, la ciencia acabará descubriendo las virtudes de las artes meditativas, pues gran parte de la humanidad desea conscientemente superar e incluso erradicar sus miedos, y, tal como desvela una experiencia como la mía, no están, aun salvando las distancias, tan lejos unos caminos de otros. A este propósito hay que añadir la necesidad de controlar nuestros actos, dado el daño que a nuestro planeta y a nosotros mismos origina el poco control emocional de que disponemos las personas en general.

Las drogas resultan un claro exponente del intento de huída de la realidad cotidiana a otra más plácida, y minan la práctica totalidad de los países, convirtiendo en normalidad y hasta en tradición el consumo excesivo y sistemático de las mismas, siendo tal su variedad y resultando tan extendido su consumo entre los habitantes de los distintos países que las

consecuencias de su nociva carga están presentes en prácticamente cada rincón del planeta. Si a esto añadimos la violencia injustificada y desmedida, fruto de los temores que nos causan nuestras propias angustias, o el número de ciudadanos que sufren los denominados "trastornos de ansiedad" por no hablar de enfermedades mentales, no ha de extrañarnos la carrera contrareloj que las distintas áreas de la ciencia llevan a cabo para dar con la "solución" que resuelva este problema. Carrera que adquiere una velocidad especial habida cuenta de los medios tecnológicos y financieros, pues no olvidemos que el dinero es el gran motor de la sociedad de consumo, y se consume mucho en lo que podríamos denominar sufrimiento emocional.

Así, y en vista de los avances médicos, pues es bien cierto que la medicina ha descubierto buenos fármacos que ayudan a numerosas personas a superar sus angustias sin que su consumo les cause perjuicios en muchos casos o, de que menos, sin que estos resulten ni con mucho vitales para el individuo que los consume o su entorno a diferencia del mal que le ha movido a tomarlos, que no extrañe que la ciencia descubra algún fármaco o cualquier otro sistema mediante el cual el individuo segregue o reciba las sustancias químicas que generan la felicidad y que eliminen el sufrimiento. Personalmente me cuesta convencerme de ello pues entiendo que para que nuestro organismo genere las sustancias químicas necesarias y experimente un estado de felicidad grande y duradera, se necesita, además de las sustancias o la manipulación genética o tecnológica en

el organismo, cambiar todo nuestro sistema cognitivo. Respecto de la manipulación genética o de la tecnológica, que como todos sabemos avanza más que rápido, si se llevara a cabo para este fin, no podemos saber qué clase de individuos generaría, pues una cosa es erradicar el sufrimiento mediante la comprensión de la experiencia, con la sabiduría que ello aporta y conlleva, y otra bien distinta anularlo sin aprender de él; no obstante, para bien y para mal, y habida cuenta del continuo avanzar de la ciencia tanto convencional e institucional como de la que no lo es, que practica e innova experimentando y comercializando drogas de diseño cada vez más a la carta aunque sea de modo ilegal, creo que hay que tenerla muy en cuenta respecto de la posible progresión del ser humano.

De otro lado, la recién nacida psicología occidental (pues en verdad no ha hecho más que comenzar) crece a ritmos agigantados. Nuevamente, tecnología, comunicación y economía se unen para dar sus resultados en esta área. Los estudios clínicos y datos epidemiológicos contrastados permiten avanzar a gran velocidad, diferenciando todas aquellas fórmulas que ofrecen resultados óptimos de las distintas terapias puestas sobre el tapete; y cada vez son más los estudiosos y profesionales que aprecian que no existe una solución en la conducta, o en la cognición, o en el análisis, sino que los cambios conductuales llevan consigo cambios cognitivos y viceversa, y que un buen análisis (psicoanálisis) favorece sumamente la tarea. Si a ello añadimos el cada vez mayor número de profesionales, estudiosos, pacientes y personas en

general que reconocen, practican y estudian las distintas técnicas de relajación y meditación llegadas de oriente, con el fin de aquietar la mente y calmar la ansiedad disfrutando de muchos de sus beneficios, no resulta difícil imaginar que, con el tiempo, al igual que todos los ríos van a parar al mar, las soluciones al sufrimiento emocional pasan por el mismo o muy similar camino.

A esto hay que añadir los más recientes descubrimientos científicos que confirman las modificaciones que nuestro cerebro, y más concretamente la corteza cerebral, experimenta con la práctica de la meditación. Lógicamente, los pensamientos, recuerdos y cogniciones que se generan mediante la meditación requieren de un soporte físico en nuestro organismo; las nuevas tecnologías y avances científicos nos permiten certificarlo más allá de la experiencia personal o las estadísticas.

## **Capítulo II**

### **Al trascender el sufrimiento**

Pero... ¿Qué hay al trascender el sufrimiento emocional? ¿Qué ocurre cuando pulimos todos nuestros miedos y apegos?

En el libro "Del Pánico a la Alegría" explicaba que, tras experimentar por primera vez ese manar de felicidad y calma al llaman Nirvana, en mi mente quedó impresa la imagen, o mejor dicho, la experiencia, con la misma nitidez e intensidad que en su día lo hizo mi primera crisis de pánico, y, al igual que ésta grabó en mi mente el recuerdo de aquella aterradora experiencia, condicionándome a partir de ese momento y durante los siguientes años, tejiendo en mi mente y esa red prisionera que se encuentra en el extremo del miedo, en el pánico, y que condiciona la existencia y la expresión del ser humano hasta lo insospechado, ahora esta nueva, reveladora e impresionante experiencia comenzó a determinar nuevamente mi vida, sólo que en esta ocasión en

sentido inverso, de forma liberadora. El sock cognitivo y las cogniciones que se crearon tras esa experiencia, junto con la práctica continuada del tipo de filosofía de vida que hube comenzado unos años atrás, estaban destinadas a darme una visión de la vida, de la realidad y de la verdad totalmente distinta, en la que el miedo a morir había perdido su gran protagonismo, y por ende, el de la pérdida de lo que consideraba mío, pues, a partir de ese momento, el concepto "mío" cambió por completo. He de decir que todo ello se traduce en un estado de bienestar y felicidad difícilmente descriptible, francamente sorprendente. En ese estado, que con el paso del tiempo se va convirtiendo en algo más cotidiano, no hay cabida para las sensaciones que producen angustia, para las que nacen de la ansiedad o la pérdida, en definitiva, para las relacionadas con el ego.

Pero, eso no quiere decir que por su causa se deje de sentir; nada más lejos de la realidad. El dolor, la alegría, el amor, la compasión, se sienten perfectamente. Además, hay determinadas emociones a las que la razón prefiere no ignorar. Tal es el caso de la empatía que se siente con el resto de los seres vivos, y de la naturaleza en general.

La visión que ofrece este nuevo modo de ver conduce a sentirse integrado, al igual que al resto del universo, en un todo. Todo está dentro de todo, y, a cada movimiento, nuestro o de cualquier otro ser o elemento, sucede un conjunto de movimientos y cambios en el resto de ese todo, tal como el agua de un lago se mueve al sumergirnos en él, creando todo tipo de ondas y corrientes que a su vez generan otras

y que influyen e interactúan con el resto de seres y elementos de ese lago. A cada fuerza o movimiento, ya sea físico o psicológico, objetivo o subjetivo, le sigue otro u otros muchos, y en su conjunto formaran ese equilibrado caos que parece reinar en el universo. Y así, el concepto "vida" también cambia, pues pasa a ser una visión en la que universo e individuo son una unidad, y en la que todo muere a cada instante para dar paso a otra entidad distinta... La existencia no parece acabar en la muerte, sino continuar su viaje tras ella, creo que este es el principal motivo por el que el gran miedo desaparece.

Por lo demás, es una pena que en occidente sólo se estudien las patologías, pues de uno u otro modo, los estudios clínicos y sistematizados siempre arrojan datos organizados y contrastados que facilitan las conclusiones globales. No obstante, en oriente sí que hay una larga tradición de estudio de la felicidad y del modo de vida en general en el que vivir acorde con ese estado es el objetivo de muchísimas personas, por lo que aun teniendo el denominador común de la experiencia hay una gran diversidad de escuelas y tradiciones, dado que cada individuo tiene su propio origen cultural, genético, kármico, etc.

Así pues, vemos cómo en el extremo del ansia, o del deseo, como lo queramos llamar, se encuentran el pánico y la agorafobia colmados de sufrimiento e innumerables limitaciones y condicionantes; e inmersos en ellos, individuos cuyas limitaciones son iguales o distintas en la forma con las de otros, debido

a lo avanzado o no de su enfermedad, de las circunstancias socio-ambientales que les rodean, etc.; y en la dirección opuesta, en el otro extremo, se encuentra el "no-ansia" o "no-deseo", en el que los grandes condicionantes han desaparecido y los pequeños lo están haciendo, en el que la felicidad es una constante, y el modo de ver y comprender el ser y su relación con el entorno cambia radicalmente hacia una visión, comprensión y, en consecuencia, actitud, mucho más activa en la salvaguarda de la vida y el amor humano.

Ese camino con dos direcciones que conduce de un lado al pánico y de otro a la alegría, no es indiferente en su recorrido. Así, cuanto más nos movemos acercándonos al pánico, por poco que sea, peor nos sentimos, y cuanto más nos acercamos a la alegría, por poco que lo hagamos, mejor nos sentimos con nosotros mismos y con todo lo que nos rodea.

## **Capítulo III**

### **Meditación práctica, aquí y ahora.**

La meditación es una acción que el ser humano lleva practicando desde muy antiguo, tal y como muchos textos nos revelan, y podemos intuir que desde los orígenes mismos del hombre como tal, y, quizá, siguiendo las líneas de la evolución, incluso siendo alguna especie anterior al "homo sapiens". Toda vez que reflexionemos acerca del significado de esa palabra, entenderemos lo necesario que ha debido ser para la supervivencia y evolución del ser

humano aplicar el pensamiento con atención sobre cualquier objeto con el fin de conocerlo y, así, desenvolverse ante él. Bien fuera ante sus enemigos naturales, ante los obstáculos y dificultades que el medio le comportara, ante las enfermedades, o ante sus propias preguntas internas acerca de él mismo como individuo, parece lógico pensar que el ser humano haya empleado la meditación como herramienta imprescindible en su evolución. Desde construirse sus primeros útiles hasta relacionarse consigo mismo, el hombre primitivo, al igual que el actual, ha debido servirse de ese gran instrumento que la vida nos ha dado: la meditación.

A diferencia de las cuestiones que se aprenden sin su clara comprensión, los aspectos que nuestra mente comprende más allá de la lógica, como experiencia, y ambas reforzadas mutuamente, quedan impresos en nuestra memoria como una clara realidad, una cognición que discriminará y organizará en lo sucesivo todo lo que se relacione con el saber de esa experiencia; es por ello que resulta tan eficaz y poderosa la meditación. Nuestras cogniciones son las que discriminarán nuestros pensamientos, motivarán nuestros actos y generarán nuestras emociones; a su vez, son un resultado de nuestra conducta. Es puliendo esas cogniciones (las que generen nuestra ansiedad) y creando nuevas que podremos disfrutar de la vida más plenamente; y es mediante la atención plena el mejor modo de hacerlo: aprendiendo a observar la experiencia atentamente.

Por ese motivo, creo conveniente dedicar una buena parte de este libro a tan extraordinario arte, y, puesto que estamos en pleno siglo XXI, en un mundo bastante globalizado y que tiende a globalizarse por

completo, con la sociedad de consumo como abanderada de esta era, es mi intención mostrar las mayores aplicaciones prácticas posibles, dado que mis conocimientos, pocos o muchos, nacieron entre los avatares de esta sociedad.

### **Deseo, evolución y comprensión.**

Pero, antes de mostrar distintas aplicaciones prácticas, quisiera hacer alguna reflexión más, por considerarla relevante en el tema que nos ocupa, acerca de la evolución del hombre, de la meditación (entendida como práctica de la atención) y del deseo.

Según nos muestran científicos e historiadores, el hombre ha vivido en concordancia con la naturaleza durante milenios, a pesar de su desaforada ansiedad. Esto ha sido posible gracias a su desconocimiento en muchas áreas tales como la tecnología, la medicina, la filosofía y otras ciencias y aspectos en general del saber humano que, de uno u otro modo, nos han ayudado a desarrollarnos por lo largo y ancho del planeta. Ahora podríamos valorar las dos grandes motivaciones que nos han conducido hasta aquí: deseo y comprensión.

El deseo, nuestro ansiar supuestas mejoras, nos ha guiado desde la más remota antigüedad hasta nuestros días, moviéndonos a trabajar en todo tipo de

proyectos que satisficieran, en la medida de lo posible, nuestro incesante surgir de deseos. No ha actuado solo, pues la razón, la experiencia y la sabiduría le han acompañado, en mayor o menor medida, a cada paso, contrarrestando en parte su inmensa actuación.

Movidos con la fuerza de ese ansia hemos luchado ferozmente contra fieras u otros peligros que nos acechasen a lo largo de nuestra historia. También nuestros deseos de que nos sucediesen, o de que no lo hiciesen, innumerables acontecimientos que, en base a nuestra imaginación y también a nuestra razón y experiencia, hubiésemos considerado como buenos para nuestro bienestar, en el primer caso, o peligrosos para nuestra vida en el segundo, nos han motivado a actuar. Organizando tareas, almacenando alimentos, preparando cacerías o cultivando tierras, el deseo de sobrevivir (o el miedo a morir) ha movido nuestros actos. Y la interpretación que nuestra mente haya dado a los acontecimientos la hemos experimentado, principalmente, con nuestras emociones, sintiéndonos bien toda vez que nuestra mente ha considerado un resultado positivo para nuestra vida, y mal cuando lo ha considerado negativo, siempre en base a ese orden de valores.

La ansiedad ha resultado una herramienta útil, y así lo ha demostrado a lo largo de los años. En su expresión más clara, todos hemos podido comprobar cómo ésta prepara a todo nuestro organismo ante cualquier amenaza que nuestra mente perciba e interprete como tal. Si, de repente, nos

encontrásemos frente a un animal dispuesto a atacarnos, nuestra ansiedad, nuestro miedo, sería el encargado de mandar la señal de alarma a través de nuestro cuerpo. Nuestro cerebro, mandaría todo tipo de señales nerviosas, de modo rápido y automático, para que nuestros órganos, nuestros músculos, nuestra atención y, en definitiva, nuestro organismo, se encuentre lo mejor preparado que le sea posible ante esa amenaza. No resulta difícil imaginar el papel que la ansiedad ha debido jugar a lo largo de la historia de nuestra evolución, preparándonos de forma rápida y automática ante la presencia de cualquier peligro (enemigos naturales, desastres, hambrunas) al igual que lo hace hoy ante similares o distintos peligros, como puede ser la repentina aparición de un camión que se dirija hacia nosotros peligrosamente.

En conjunto con nuestra imaginación, nuestra ansiedad nos ha movido a prepararnos ante los peligros venideros que hayamos convenido y podido advertir. Desde la minuciosa preparación de armas y estrategias, en los comienzos de nuestra historia como hombres, al estudio de los astros en busca de posibles "avisos" y prevenciones, ésta ha sido, y sigue siendo, la principal tarea del ser humano, prepararse ante posibles futuros peligros.

Gracias a ello, a nuestro ansia de bienestar, a nuestro temor a la muerte y a las enfermedades, a nuestro deseo de vivir lo mejor posible, y junto con el uso de la razón, hemos podido crear innumerables fármacos de probada eficacia ante multitud de

enfermedades. También hemos creado la tecnología y los conocimientos suficientes como para que los alimentos, la ropa, la vivienda, etc. no sean un problema y estén al alcance de todos, al menos en los países desarrollados. Gracias a nuestros conocimientos y a nuestro deseo de ir más allá, hemos viajado al espacio exterior o creado hospitales que salvan innumerables vidas. En suma, creo que el deseo ha colaborado con la razón y la comprensión en la elaboración y consecución de muchas cosas buenas.

Sin embargo, así, y en combinación con nuestra enorme imaginación y creatividad, también resulta enormemente destructivo.

A nivel individual, su acción destructora pasa por minar de terribles miedos a cualquier individuo. Todos, a lo largo de nuestra vida, nos vemos afectados por la angustia de nuestros infundados temores. ¿Quién no se siente atrapado por temores que, aun sabiendo que no debiera concederles importancia, limitan su vida? ¿Quién no se siente abatido por sus ansiedades, en unos u otros momentos? A cada instante, nuestra mente pone frente a nosotros pensamientos, imágenes mentales, planteamientos, supuestos, que despiertan nuestras sensaciones y emociones relacionadas con nuestro ego, y experimentamos sufrimiento por ello. Pasamos la mayor parte del día imaginando supuestos peligros, o ilusionando futuros que resuelvan esos supuestos. Evidentemente, también encontramos el peligro en algún momento presente, pero, para una vez que morimos, nos lo tememos miles, por no poner ceros a

esa cifra. Si fuésemos capaces de centrarnos en el momento presente, podríamos experimentar goce, pues éste, en ausencia de temores y con la debida atención, sencillamente surge.

Mas, continuando con la acción que ha movido el deseo a lo largo de nuestra existencia, a la construcción de hospitales y el descubrimiento de medicinas hay que añadir que en los países pobres las personas mueren víctimas de todo tipo de enfermedades a las que no atendemos porque nuestros deseos, sencillamente, apuntan hacia otros lugares. En sólo unos pocos años, desde la revolución tecnológica e industrial, hemos puesto el planeta patas arriba, hemos explotado todo tipo de recursos energéticos, hemos ensuciado, contaminado y alterado la biosfera como auténticos inconscientes, y posiblemente ese abuso nos estará pasando factura por la alteración del ecosistema; y todo ello, no sólo para saciar nuestro hambre o curar nuestras heridas, eso sería lo de menos. Basta pasear por cualquier ciudad para poder observar cuál es, hasta ahora, el resultado de la ecuación que combina mucho deseo con poca razón y comprensión. Coches de mil diseños distintos, con potencias, equipos de sonido y todo tipo de detalles encaminados a satisfacer los deseos del consumidor, a la vez que los del fabricante, y que jamás saciarán plenamente sus ansias. Tiendas de ropa, dulces, comida que nos proporciona la vida de otros seres vivos y que van a la basura en muchas ocasiones sin apenas probarla. Electrodomésticos de todo tipo, diseñados para satisfacer todo tipo de deseos imaginables, pues, los que no se nos habían

ocurrido, a buen seguro se le ocurrirán a alguien que lo pueda comercializar. Atrayente publicidad en busca de nuestra atención, que despierte algún deseo cualquiera y nos mueva a consumirlo; porque, si en algo ha sacado partido el conocimiento de la psicología occidental es en su aplicación comercial.

Recuerdo cuando cursaba séptimo de E. G. B. y se hablaba del año 2000 como la meta de los tiempos. Se pensaba, según comentaba el maestro y en base a los libros de texto, que para ese año habría muchísimo paro, debido a la cantidad de trabajo que ahorrarían las nuevas máquinas. Nada más lejos, nuestro incesante devenir de deseos difícilmente podrá ser saciado por mucho que trabajen las máquinas. Por mucho que creemos, siempre pensaremos en inventar algo que, imaginamos, saciará nuestros nuevos deseos. Podrá haber paro, pero debido a nuestra mala organización.

Si nos detenemos a reflexionar por unos instantes y pensamos en el corto periodo de tiempo que llevamos disponiendo de sofisticada tecnología, recordando las dos grandes guerras y mirando el panorama actual, no ya sólo bélico, sino consumista, podremos observar que necesitamos pararnos a reflexionar más a menudo, bastante más.

Y ello, sin mencionar el innecesario daño que hacemos al resto de los seres vivos que habitan el planeta. Si tiramos la comida mientras otros se mueren de hambre, si gastamos en armamento muchísimo más que en medicina para quienes lo

necesitan... ¿Qué no haremos con nuestros compañeros de hábitat?

Basta fijarse en cualquier camión cargado de corderos u otros animales que pase por delante nuestro. Los veremos apretujados, sedientos, temblorosos. Podremos ver cómo lloran las vacas cuando van al matadero y sienten que sus compañeras están siendo sacrificadas. Da igual, aun así tiraremos su carne a la basura porque nuestro filete haya salido poco o muy hecho. Criaremos millones y millones de seres vivos, en condiciones inhumanas, para ser sacrificados a capricho en muchísimos casos, pues su carne será tirada, o nos servirá únicamente para aumentar nuestro colesterol y obesidad fruto de nuestro desaforado y descontrolado deseo de comer.

## **La búsqueda de la inmortalidad**

Y, sobre todo, nuestro deseo de inmortalidad. Dinero, científicos, instituciones de todo tipo e infinidad de individuos particulares unidos en la incesante búsqueda de la inmortalidad.

En esta sociedad a la que nos han conducido los logros del deseo podemos ver cómo nuestros ancianos llegan a tales a veces con muy buena calidad de vida y otras con peor, entendiendo por ésta salud y bienestar. Pero resulta dramático ver cómo se condena a infinidad de personas a vivir más, aun sin

esperanza de mejorar su situación por sufrir alguna de esas terribles enfermedades que no tienen cura y someten a quien la sufre a un gran daño físico y emocional. Personas a las que quizá a lo largo de los años fármacos y medicina en general han hecho un gran servicio, pues han contribuido a que su vida se pueda realizar en mejores circunstancias, o incluso a no perecer, pero quienes, posteriormente, debido al deseo generalizado de vivir más a cualquier precio, o al miedo común a la muerte, viven largas temporadas, muchos años en algunos casos, atados a la vida mediante la ciencia y la tecnología, a veces a su pesar, extendiéndose en el tiempo el terrible sufrimiento que les produce su letal enfermedad, aun a sabiendas que nunca mejorarán y que sólo el natural desenlace de la muerte acabará con esa situación.

Evidentemente, nadie es quien para negar la vida a nadie, y todos nos sentimos bien colaborando en la mejora y bienestar de los demás. Salvar vidas es más que digno de elogio, admiración y satisfacción; pero, creo que no debemos hacerlo a cualquier precio, sobre todo teniendo en cuenta que nacimos mortales, con lo que ello comporta.

Ante ese deseo, el de descubrir la inmortalidad en vida de manos de la ciencia, deberíamos pararnos a reflexionar o, mejor dicho, a meditar, pues este aspecto necesita de una profunda comprensión.

En la vida, en el universo, al menos en el que podemos percibir con nuestro potencial, todo es

movimiento. No hay nada que se encuentre en completa quietud, y nosotros no somos diferentes a esta ley. Y el movimiento conlleva transformación. Desde la leve sedimentación de una piedra hasta la mezcla de unas moléculas con otras movidas por el aire, todo implica movimiento en el transcurrir del tiempo, y por ende, transformación. Ya de entrada, el flujo de información que recibe nuestra mente a través de nuestros sentidos implica movimiento; aunque observemos la quietud de una pared, cada instante será distinto al anterior. Nuestra persona nada o muy poco tiene que ver cuando nace a cuando han transcurrido los años. El niño que fuimos no existe cuando nos hacemos adultos; aunque en nuestra memoria queden rasgos de su persona que nos caractericen, ya no somos aquel niño. El instante siguiente al que experimentamos, ya no somos exactamente la misma persona.

Imaginemos que la ciencia avanza tanto que, si enfermase fatídicamente uno de nuestros brazos, pudiésemos servirnos del que nos proporcionase, bien porque se trate de una prótesis, un trasplante, o una nueva técnica con células madre, aun así, podemos continuar viviendo y manteniendo la mayor parte de nuestra identidad. Igualmente sucederá con nuestros ojos, hígado, corazón, etc., todos tenderán a transformarse rompiéndose como tales. Aun así, la ciencia podría repararlos y pensar que seguimos viviendo, nosotros, aunque con esas modificaciones; pero, llegado el momento en que nuestras neuronas dejasen de funcionar ¿Cómo las repararíamos? ¿Dónde quedarían nuestros recuerdos y nuestra

personalidad? ¿Quedaría algo de lo que, comúnmente, entendemos por nosotros? Llegado el momento en que enfermara esa parte de nosotros que más define nuestra identidad, regenerarla supondría desecharla, aunque fuese por partes, y la nueva tendría que aprender de las nuevas experiencias, no de las que vivieron las viejas, que habrían sido desechadas. Por lo tanto ¿qué quedaría tras el transcurrir de los años y repararnos una y mil veces de lo que consideramos nosotros? Pero, imaginemos que la ciencia inventa algo con lo que reparar una y mil veces nuestro organismo ¿Podríamos parar al universo? Pues, antes o después, en la Tierra dejaría de haber oxígeno, por citar un ejemplo.

No estoy en contra del estudio en pro de mejorar nuestra salud, todo lo contrario; pero hay barreras que los científicos no podrán saltarse como tales. Cuando los estudios revelan datos sobre el aumento de los casos de enfermedades para las que aún no se han encontrado solución, pasa inadvertido el hecho de que somos mortales, y, llegados a un punto, cuanto más se acoten unas causas de mortandad, necesariamente, más aumentarán otras. Aunque entre tanto hayan aumentado, afortunadamente, nuestras expectativas de vida, ésta no es ni con mucho ilimitada.

Paradójicamente vamos en búsqueda de lo que ya somos. Nuestros genes pasan a nuestros hijos en la generación de nuevos seres humanos, transmitiendo gran parte de los rasgos físicos y psicológicos que nos han identificado a nosotros; nuestros pensamientos

los transmitimos a otros influenciándoles en alguna medida; nuestro cuerpo, en constante transformación, es utilizado por otros seres vivos, durante nuestra vida y en nuestra muerte, que se sirven de él, pasando a convertirse en parte de esos seres que a su vez serán parte de otros; nuestros actos, frutos de nuestros pensamientos, son una parte de nosotros que viaja en el tiempo a modo de onda expansiva que influye en el universo. Todo lo que podemos ver de nosotros se transforma una y mil veces en el universo.

Recuerdo una bonita canción que cantaba Freddy Mercury con el grupo Queen y que pertenece a la banda sonora de la película "Los Inmortales", llamada "Who wants to live forever?" "¿Quién quiere vivir para siempre?"; un buen tema de reflexión.

Por todos estos motivos y muchos otros, creo que es verdaderamente necesario que aprendamos a comprender interiormente, profundamente, a meditar, a conducir nuestra vida, tal y como lo han hecho miles y miles de personas en todo el mundo a lo largo de la historia.

## **La comprensión (profunda)**

Respecto de este otro motor de nuestras acciones, la comprensión, primero un breve comentario del término en sí, después la opinión que me merece de su influencia en nuestra historia.

Como bien es sabido, las personas tenemos una

serie de sentidos con los que interpretar los objetos que percibe nuestra mente. Nuestra vista nos dice lo que estamos viendo, si se mueve, si es grande, etc. Igual hace nuestro oído y, sobre todo, nuestro tacto, que supongo debe ser el más relacionado con nuestro existir de los sentidos. Con nuestros sentidos damos forma y concepto a los objetos que percibimos y analizamos. Pero, aparte del mundo de las formas y objetos, existe para nosotros el mundo de lo subjetivo, en el que la forma no cuenta o lo hace en un segundo plano y su descripción mediante el lenguaje resulta bastante complicada; aun así, es determinante en nuestra vida, influenciándonos enormemente en todos nuestros actos, por lo que es muy importante aprender a observarlo. A la dificultad para describirlo hay que sumar que este mundo de lo subjetivo requiere mucha atención para ser visto, lo que condiciona marcadamente nuestra vida. Con nuestros ojos podemos ver una pared, e incluso hacernos una visión de la misma sólo mediante nuestro tacto; y mediante el lenguaje, muy apropiado para el mundo objetivo, comentar la forma de ésta. Sin embargo, por cuestiones de aprendizaje y atención principalmente, no todas las personas ven con la misma claridad el mundo subjetivo, existiendo enormes diferencias entre unos y otros individuos respecto a su capacidad para esa visión. A ello hay que añadir que el mundo subjetivo se compone sustancialmente de nuestra percepción e interpretación de la experiencia, y que esta interpretación variará mucho en función de la formación de la personalidad de cada cual, su herencia genética y kármica, aprendizaje cultural, conocimiento interior, etc. Por todo ello, se hace difícil hablar de "comprensión interior", o "comprensión más allá de la lógica y acompañada de ésta". Aun así, intentaré ser lo más explícito posible para que, quienes no comprendan bien a qué tipo de comprensión me refiero exactamente, puedan intuirlo.

Ese tipo de comprensión es el que nos ha servido

para saber que no podemos luchar unos contra otros indefinidamente; que no debemos hacer a los demás aquello que no queremos que nos hagan a nosotros. Que hacer el bien nos hace sentir bien. Que el amor de una madre, aun sin poder describirlo completamente con palabras, es... comprendido.

Cuanto más meditamos, más comprendemos, y menos respuestas ansiamos. Comprendemos nuestros miedos y dejan de serlo, para pasar a convertirse en ciertas posibilidades que el normal transcurso de la vida nos depara, y ante las que tomamos decisiones, calmados, sin el cegador ansia que nos acompañaría sin esa comprensión.

Eso nos permite actuar más sabiamente, pues al no estar tan agitada nuestra mente puede dedicarse más conscientemente al estudio de lo que considere oportuno, y si algo nos diferencia del resto de los seres vivos es lo que denominamos inteligencia. Tanto más para desarrollarla al máximo y, junto con la comprensión, convertirla en sabiduría, que no busque el único triunfo de la acumulación de bienes materiales o de reconocimientos, sino de gratas experiencias que vivir y que transmitir.

Según muestra la ciencia, desde que somos espermatozoides corremos frenéticamente para alcanzar el óvulo y no perecer en el intento, para existir como lo que conocemos por seres vivos. Después, con los años, toda nuestra vida se convierte en una carrera competitiva, más allá de la necesidad de llevarla a cabo, como ha demostrado la acumulación de bienes de que hemos dispuesto durante las últimas décadas. Nunca en la historia del hombre se ha dispuesto de tal cantidad de "bienes". Príncipes o reyes de la antigüedad no disfrutaba de las comodidades de que dispone un ciudadano medio de un país occidental en la actualidad. Por mucho que quisieran, no podían viajar en avión de uno a otro país, disponer de champú que les aliviase de sus

parásitos, regular la temperatura de su aposento con solo pulsar un botón, o comer naranjas fuera de temporada; pero, aun así, continuamos corriendo en nuestra competición, sin apenas parar a disfrutar plenamente de los supuestos beneficios de esos bienes. Sinceramente, creo que es vital correr frenéticamente en determinados momentos; pero, en general, creo que nos convendría más usar lo que nos diferencia del resto de los seres vivos.

Comprendiendo hemos encontrado fuerza para combatir la sinrazón, uniéndonos frente a desastres mundiales. Comprendiendo, aunque haya sido con la influencia del deseo, hemos podido sobrevivir aun con nuestra torpeza; hemos reprimido, en innumerables ocasiones, salvajes y dañinos deseos que a nuestra mente, involuntariamente, han llegado. Justo o injusto, son conceptos inventados por el hombre; sin embargo, a pesar de que en numerosas ocasiones se han cometido verdaderas atrocidades en nombre de la justicia, la comprensión nos ha llevado a actuar con verdadera ecuanimidad en muchas otras a lo largo de la historia, corrigiendo innumerables actos y evitando muchas calamidades. A todo ello, debo añadir que la comprensión nos dará sabiduría, y ésta, por motivos que podrán comprender con la práctica, nos da amor y felicidad, todo lo contrario que la vida impulsiva del ser ansioso, que tras cualquier deseada ilusión encuentra, generalmente, desilusión.

## **De la naturaleza del deseo y de la naturaleza de la alegría.**

El deseo, la ansiedad, tiene la propiedad, entre otras, de no permitirnos ser plenamente felices mientras lo experimentamos. Toda vez que estamos deseando algo, nuestro ser se siente insatisfecho hasta alcanzar su objeto de deseo. Esto ocurre en la

mayor parte de los momentos del día. Nuestra atención se dirige constantemente hacia pensamientos que denoten cualquier tipo de deseo, desde desear un poco menos de frío, o de calor, hasta querer ser un poco más delgados o gordos, ganar más dinero o tomar desesperadamente una copa o un cigarrillo, ser correspondidos por alguien a quien amamos o, sencillamente, llegar un poco antes al lugar al que nos dirigimos. El ansia nos impedirá siempre gozar y disfrutar del momento, y sólo nos mantendrá motivados con la posibilidad de que se cumpla lo que deseamos, en cuyo caso disfrutaremos sólo el tiempo que transcurra hasta la aparición de nuestro nuevo deseo, o ansia, que probablemente será inmediata.

Así, cualquiera habrá podido observar que, tras el aumento de sueldo tan deseado, las ganancias de una determinada gestión, el consumo de un ansiado cigarrillo, por no citar otras drogas, o la adquisición del vehículo ilusionado, la felicidad no es la esperada, ya que poco después volvemos a querer otro cigarrillo, un coche mejor, mayores beneficios, o cualquier otra cosa que ansiemos, y volvemos a estar en la misma situación de ansiedad y sufrimiento.

El deseo puede ser débil y sutil o experimentarse con ansia, con ansiedad, ansiando entonces nuestros objetos de deseo y sintiéndonos tremendamente angustiados a lo largo de todo el día, conduciendo este modo de ser, en su extremo, al pánico y al resto de sus consecuencias, y encontrándonos en ese y otros tramos del camino con depresiones, obsesiones, vicios, ira, etc. Normalmente, entre deseo y deseo, encontramos algo de respiro, bien porque nuestra mente se encuentre entretenida en algo que nos resulte banal o gracioso, o porque alguno de nuestros innumerables deseos se haya hecho realidad. Tal vez ese modo de disfrutar de la vida sería plenamente

satisfactorio si así disfrutásemos de forma regular o constante; sin embargo, cada vez que conseguimos uno de nuestros ansiados deseos, si bien nos encontramos momentáneamente felices, gozamos de una felicidad muy efímera, pues desaparece en el preciso momento en que nuestra mente pone frente a nuestra atención otro objeto que desear, lo que en ocasiones ocurre incluso antes de la plena consecución del objetivo anterior. Por ese motivo nos resulta tan difícil ser felices.

Por el contrario, la felicidad se manifiesta toda vez que nuestra atención se centra en la consecución (realizada) de alguno de nuestros deseos, da igual si es aparentemente importante o no; y, sobre todo, se manifiesta cuando no deseamos nada más, por poco que, aparentemente, tengamos. Por curioso que resulte, la felicidad mana en nosotros, como si de un manantial de la misma tuviésemos, cuando no deseamos nada más, cuando decidimos, conscientemente, que no necesitamos más que lo que estamos viviendo en ese momento, sea lo que sea que estemos viviendo. Experimentar la brisa al caminar, el movimiento, sentir el aire al respirar, observar el azul del cielo, conversar, leer, tocar, oír... Cualquier momento en el que, conscientemente, no deseemos más, en el que nuestra mente no ponga frente a la atención un objeto que desear, o ansiar, será un momento en el que la experiencia de la felicidad será la protagonista.

Al contrario que el ansia, que nos conducirá a la ira, la violencia y la discordia, la felicidad siempre nos proporcionará concordia. Nuestro sentimiento de estar amenazados constantemente disminuye con la felicidad, con lo que desaparece nuestro odio, y nuestros posibles deseos de dañar a nada ni a nadie por su causa. El ansia nos prepara para huir o luchar, tal como está programado genéticamente. La

felicidad, que también forma parte de nuestra composición, nos abre paso al regocijo y a la amabilidad. Pero, sobre todo, el ansia nos hace sentir mal, y la felicidad nos hace sentir bien.

## **De la dificultad de cambiar la personalidad**

No obstante, y aun habida cuenta de la naturaleza del deseo y de la naturaleza de la felicidad, nuestro modo de ser no resulta fácil de modificar, entre otras razones porque entendemos que ese deseo o ansia con el que nos hemos dirigido hacia cualquiera de nuestros fines, nos ha motivado suficientemente en numerosas ocasiones para la consecución de los mismos, y, consecuentemente, hemos aprendido que es una buena manera, si no la manera, de lograrlos.

Pondré un ejemplo:

Imaginemos a una joven que desea estar más delgada, bien porque tiene un problema serio de obesidad, o porque, sencillamente, no alcanza a ver que está estupenda con su aspecto, y envidia extremadamente estar más delgada, aunque su ansia por conseguirlo le lleve más allá de la aparición con cierta frecuencia de angustia y malestar en su persona, incluso a padecer un trastorno alimenticio serio, como la anorexia o la bulimia. En ambos casos (sea por un problema de obesidad o por un exagerado deseo de cambiar su aspecto) el deseo por conseguirlo le motivará para alcanzar su objetivo, el cual será vencer otro deseo o ansia, el de comer

más, o menos, de lo que considera conveniente.

En el caso de la joven que sufre un trastorno alimenticio, en la medida en que lo vaya consiguiendo irá aprendiendo que gracias a desear extremadamente alcanzar su objetivo, ha reunido la motivación y la fuerza de voluntad necesarias para alcanzarlo, en cuyo caso, esto le hará sentir bien en determinados momentos y creerá que eso es lo que debe hacer, pues se siente premiada, aunque con su conducta no haya hecho más que crearse un serio problema de salud psíquica y física.

En el otro supuesto en el que la joven desea perder peso porque tiene un problema serio de obesidad y se sirve del deseo exagerado por conseguir la delgadez ansiando ese objetivo y motivándose con ello para comer adecuadamente, habrá aprendido, cuando lo logre, que ha sido gracias a ese ansia, ese deseo exagerado por alcanzar su objetivo, por lo que lo ha conseguido, sin tener en cuenta, por lo general, otros factores como las **reflexiones** que respecto de la conveniencia de adelgazar haya hecho antes y durante la puesta en práctica de su **determinación**; la **atención** ante la aparición del deseo de comer más de lo que considere oportuno con el fin de estar alerta y poder ejercer su **voluntad**, adecuadamente, en los precisos momentos en que aparezca ese deseo; la **elección** de una determinada metodología práctica respecto **del régimen alimenticio**; etc.

En ambos supuestos la joven ha aprendido a alcanzar sus objetivos deseándolo con fuerza, ansiándolo. Pero con ello, aparte de ayudarse a conseguir sus objetivos, se ejercita, intuitivamente, en el ansia como forma de vida. Mas el gozo por haber conseguido su objeto de deseo es muy efímero, pues su mente, ejercitada en el deseo o ansia, pondrá pronto otro deseo que ansiar frente a su atención; y mientras esté ansiando estará

sufriendo.

Pero no sólo en algo serio, como es el caso de la obesidad, las adicciones, etc. se encuentra presente la ansiedad. Pondré otro ejemplo en el que la ansiedad, no por innecesaria, impide que disfrutemos.

Imaginemos que nos dirigimos al trabajo, a la universidad o a una cita cualquiera en nuestro vehículo. El tráfico, como de costumbre, es impredecible, y en esta ocasión nos hemos topado ya con algún semáforo en rojo que habríamos deseado que se encontrara en verde. Ya de momento no disfrutamos en absoluto del recorrido, pues la ansiedad que experimentamos al encontramos en mitad de un atasco o cuando el tráfico nos entorpece más de lo que nos gustaría, nos impide hacerlo. Es más, nos hace sufrir innecesariamente, pues a buen seguro llegaremos a la misma hora que si hubiésemos sido capaces de conducir sin ansiedades, disfrutando, si no hemos tenido algún otro contratiempo debido a la torpeza que conlleva la ansiedad excesiva; pues, como todos podremos observar, sólo porque ejerzamos la acción de desearlo intensamente, difícilmente podremos conseguir que el semáforo deje de estar en rojo el tiempo que le corresponda, o que los coches que tenemos delante avancen más deprisa.

Y así, como en tantas otras ocasiones, habremos desaprovechado la oportunidad de disfrutar del momento; y no sólo eso, además habremos sufrido absurdamente.

Evidentemente, nuestra ansiedad ha jugado un papel muy importante en nuestra evolución y aprendizaje; pero un buen balance creo que nos indicaría usar más el sentido común, y menos las vísceras, en el conjunto de nuestras actuaciones.

## **¿Por qué la meditación nos ayuda a ser más felices?**

Imaginemos a un conductor novel. Al comienzo de su práctica como automovilista le cuesta un enorme esfuerzo intelectual coordinar adecuadamente la actuación de sus pies, manos y reflejos en general para conducir su coche. Pasado un tiempo no necesita pensar, propiamente dicho, para realizar estas actividades que antes requerían un esfuerzo intelectual para él; lo hace de un modo intuitivo.

Igualmente, cuando observamos y meditamos sobre un aspecto concreto de nuestro ser, y de su relación con nuestro desear, necesitamos un esfuerzo intelectual hasta comprenderlo y poder manejarnos con ese aspecto nuestro que nos hace sufrir y queremos modificar; sin embargo, con la práctica podremos tratarlo de un modo intuitivo cuando este aspecto que hemos experimentado y meditado con anterioridad vuelve a hacer su aparición en nuestra mente. La diferencia sustancial entre el ejemplo del conductor y los logros que se persiguen mediante la meditación, radican en que a diferencia del conductor, que mientras conduce y maneja su automóvil de forma intuitiva tendrá frente a su atención cualquier tipo de pensamientos, los cuales canalizará o no adecuadamente, el meditador estará atento para manejar y canalizar de forma intuitiva todos sus pensamientos, pues se estudió y sigue estudiando a sí mismo en profundidad mediante la meditación, así como a su entorno. De ese modo, canalizando de forma intuitiva sus pensamientos, éstos no se manifestarán como tal y por ende no lo hará el deseo, y, en consecuencia, la felicidad surgirá en él de forma regular. Pero, no vayan a creer que el meditador experimentado no piensa, pues también canaliza

todos aquellos pensamientos que surjan en su mente siendo negativos e inadecuados para disfrutar de la alegría, y genera pensamientos rectos y positivos, adecuados para dejar surgir la alegría y la felicidad.

¿Por qué esto es así?

En mi opinión los objetos, materiales y accesibles a nuestras más notorias percepciones, o subjetivos y perceptibles más complejamente, que nosotros somos capaces de experimentar, toman existencia, tal y como nosotros la entendemos, mediante nosotros. Posiblemente existan infinidad de objetos y universos que para nosotros no existan, al igual que puede que nosotros no existamos como tales para cualquier insecto que camine por nuestro brazo, y puede que para ese ser, o cualquier otro, exista un universo que nosotros no podamos percibir. Puede que hasta exista el "no-movimiento", pero no para nosotros, pues no lo podemos percibir, aunque empiece a tomar vida en el momento en que comencemos a imaginarlo.

Así las cosas, una sensación es agradable o desagradable en función de cómo la percibamos. La sensación de estiramiento que experimenta un gimnasta al llevar a cabo tal práctica, puede que le resulte muy agradable, y, sin embargo, a otra persona cualquiera, una sensación similar puede parecerle muy desagradable. Cuando aprendemos a observar nuestras sensaciones y pensamientos, vemos cómo cada sensación la experimentamos en función de lo que nosotros pensamos de ella o del acontecimiento que nos la ha causado, resultándonos agradable si pensamos que la sensación o la situación que nos la ha provocado es beneficiosa para nuestro bienestar, o desagradable si consideramos que dicha sensación o situación es perjudicial para nosotros. En

el caso del ejemplo anterior, el gimnasta bien podría pensar que, esa sensación, le ayuda beneficiosamente para mantener su musculatura e incluso su tensión (stress) en buen estado; también, gracias a su práctica, habrá observado sus sensaciones regularmente, lo que le habrá enseñado a no rechazarlas. Por el contrario, alguien que no esté acostumbrado a esa sensación y se vea en la obligación, o en cualquier otra circunstancia, de experimentarla, la percibirá como desagradable; pensará, instintivamente, que no es buena para él, que corre riesgo de lesión, aun si estuviera muy atento a no sufrir un estiramiento dañino, y la valorará con discordia en lugar de concordia.

Ese modo de discriminar lo llevamos a cabo con todo cuanto percibimos, de tal modo que todos los objetos, ideas, sensaciones y, en definitiva, experiencias que percibimos pasan por ese orden, o filtro discriminatorio, creándonos así nuestra relación emocional con el universo que percibimos.

Cuando meditamos, la comprensión que nos produce nos lleva a la concordia con los objetos, ideas y experiencias objeto de nuestra meditación. Comprendemos que hay cosas con las que no tiene sentido revelarnos, como el paso del tiempo y sus consecuencias vitales y letales, el movimiento y los accidentes que este nos provoca, o la naturaleza de las cosas.

Al principio de ésta, la práctica nos parece una inmensa tarea que no llegará a dar los frutos esperados. Con el tiempo, muchos de los aspectos de nuestra personalidad que más nos hacían sufrir van siendo pulidos y transformados. Prácticamente cualquiera de los avances que se produzcan en este arte, nos dará notables resultados satisfactorios; mas, si somos perseverantes y continuamos practicando la

meditación en cuanto a la atención plena, en la que la comprensión de la experiencia fruto de la correcta observación atenta toma especial relevancia, tendremos la posibilidad de llegar a un estado en que todos los aspectos que nos producen discordia y ansiedad hayan sido pulidos.

## **Capítulo IV**

### **Introducción a la meditación.**

Así pues, tal y como estamos viendo, no faltan motivos para meditar.

Sin embargo, y aunque sea una cualidad inherente en el ser humano, no por ello resultan fácil de utilizar y optimizar sus beneficios. Para ello, como para cualquier disciplina (deportiva, artística, profesional, etc.) es necesaria una determinada preparación y aprendizaje; si bien, en esta práctica como en cualquier otra, hay personas con mejores aptitudes innatas que otras. Así, al igual que muchas personas no necesitan hacer deporte con el fin de ser atléticas, o estudiar música para tener buen oído musical, hay quienes tienen gran capacidad para la meditación y la comprensión más allá de la lógica, y la emplean como herramienta ante las dificultades e incógnitas que su existencia les brinda, desde que comienzan a tener uso de razón y a lo largo de toda su vida. Aun así, del mismo modo que una persona que no es atlética puede ponerse notablemente más en forma mediante una correcta práctica deportiva, alimenticia y de hábitos en general, y alguien atlético puede conseguir mejorar aún más su rendimiento mediante esas prácticas, todos, en general, podemos beneficiarnos ejercitándonos y perfeccionándonos en la práctica de la meditación, y utilizar las habilidades que dicha práctica nos brinde para mejorar las distintas áreas de nuestra vida en que queramos emplearla. Una correcta práctica siempre nos conducirá a una vida más calmada, con menos temores y angustias, y más feliz. Nos dará conocimiento, y ello nos ayudará a comportarnos más adecuadamente a nuestra condición de seres humanos.

Pero no me gustaría que se llevasen una idea ilusoria de lo que es la meditación y del modo en que se opera con ella ante la ansiedad y el deseo, pues mucha gente puede pensar, equivocadamente, que gracias a ella podrá liberarse de su ansiedad sin

apenas esfuerzo, y... nada más lejos de la realidad.

Lo primero que hemos de saber sobre la meditación y sobre las distintas técnicas de ésta, es que no existe ninguna técnica concreta que nos vaya a servir para relajarnos y transformar un estado de ansiedad elevado, el pánico u otros estados que, no siendo tan extremos, son de una ansiedad que parece insoportable, por otro de calma y alegría, tal y como hemos ilusionado muchos en alguna ocasión. Sí existen, por el contrario, un buen número de este tipo de técnicas que, combinadas con lo que podríamos definir como una determinada filosofía de vida nos permitirán pasar de unos estadios a otros.

La elección de unas u otras técnicas está en función de la personalidad del individuo, del ambiente en el que se desenvuelva y de sus posibilidades, ya que las personas con muchísima ansiedad, en principio, difícilmente se pueden concentrar ni por unos instantes en un objeto dado; o, el tipo de práctica que puede realizar cotidianamente el dependiente de un comercio de una gran urbe, puede ser distinto al de un agricultor de un pequeño pueblo, aunque el sufrimiento de ambos sea similar. Igualmente, hay personas a quienes su inteligencia les permite captar mejor determinadas técnicas y aprendizajes que a otras que no lo son tanto; si bien, ello no quiere decir que el camino vaya a resultar necesariamente más fácil para ese tipo de personas, pues, a menudo, una vasta inteligencia ha generado un entramado de cogniciones nefastas bastante más complicado de resolver que aquel de quienes emplean un

pensamiento menos elaborado. También la salud juega un papel importante en la elección del tipo de técnicas; es el médico en muchos casos quien debe aconsejar, o no, la posibilidad de realizar una determinada actividad dadas las circunstancias del individuo.

Así, pues, como vemos son numerosos los factores a tener en cuenta; no obstante, a continuación se expondrán unas pautas generales con el fin de que puedan ser adaptadas para todo tipo de gente en general.

Otra consideración muy importante a tener en cuenta es que para poder controlar nuestras emociones y sensaciones a través de nuestro propio potencial, es necesario experimentarlas en plenitud, nítida y atentamente. ¿Qué implica esto? Pues que habremos de sacar valentía y fuerzas de flaqueza, para exponernos a nuestra ansiedad, al objeto mental de nuestro sufrimiento, tantas veces como sea necesario, para que nuestra ansiedad, nuestro gran desear, desaparezca gracias a la comprensión.

Supongo que, universalmente, la "pasta" con la que está hecha la gente será igual en unos y en otros lugares. Donde vivo, y en muchísimos kilómetros a la redonda, la gente ilusiona encontrar una solución a su sufrimiento que venga de la mano de una receta médica, inclusive de una intervención quirúrgica y, sobre todo, de alguna exótica técnica oriental, rápida, fácil y eficaz, ya sea cara o barata. Cualquier cosa menos sentir las sensaciones de sus temores en su

piel y en el resto de su ser. Sin embargo, y a pesar de los numerosos intentos que han llevado a cabo todo tipo de investigadores, el control de la ansiedad, de modo consciente y sin perder aptitudes en otras áreas (a lo que puede conducir en algunos casos la ingesta de determinados fármacos y de drogas en general), pasa por experimentarla para aprender a manejarla.

Pero, no vayan a pensar que se trata de una "misión imposible", pues nuestra mente tiene un gran potencial de comprensión sobre la experiencia, conocimiento y adaptación, supongo que como una herramienta más en nuestra evolución. Este gran potencial guarda directa relación con nuestra atención; así, cuanto mayor es nuestra atención sobre el objeto que elijamos para observar (en este caso nosotros mismos), y más concretamente sobre los procesos y fenómenos que surgen en nuestra mente, mayor es nuestra comprensión profunda e interior del mismo. Comprensión interior que si bien no está reñida con nuestro intelecto, va más allá de éste, pues necesita de la atenta observación de la experiencia, sin valoraciones, luchas o evitaciones, aunque también de la lógica y el análisis se requiere. Es de este modo que nuestra mente aprende y comprende mejor y más rápidamente nuestras experiencias, y, dado que a lo que se teme es a lo desconocido, una vez que nuestra mente conoce y comprende interiormente las sensaciones y objetos de sus temores, resuelve, de manera intuitiva, que no tiene por qué temer ante la aparición de éstos.

Cuando luchamos con ímpetu interiormente para que no existan nuestras sensaciones y las terribles cosas que nos hacen sufrir, más nos atormentan y asustan éstas, dado que nuestra imaginación ha ido así mostrándonos un monstruo alimentado por nuestra propia ignorancia. Sin embargo, siempre que decidimos asumir conscientemente las consecuencias de nuestra situación, afrontándolas no con resignación, sino con decisión, los temores que en principio nos han producido estas situaciones, van disminuyendo y sedimentándose, aun sin emplear ningún tipo de técnica como tal.

Tomar conciencia de que nuestras sensaciones y emociones son y están en función de lo que nosotros pensamos en el momento en que las experimentamos, puede ser el primer paso. Aprender que si nos tomamos un acontecimiento a bien nos sentimos bien y que si nos lo tomamos a mal nos sentimos mal, aunque de momento no esté a nuestro alcance poder tomárnoslo como más nos **gustaría**, es un paso más que importante, pues, con esa comprensión podremos dirigir nuestro caminar de forma adecuada y, como dice el poeta "caminante no hay camino, **se hace camino al andar**".

También es sumamente importante tomar conciencia de la cantidad de momentos del día en los que de modo habitual nos agobiamos y mostramos ira, no ya sólo innecesariamente sino en nuestro propio perjuicio; pues, cuantas más acciones deseosas e iracundas vamos llevando a cabo, mayor es nuestra carga de ansiedad y más sólidas y reforzadas son

nuestras malas cogniciones, siendo nuestras cogniciones los pilares de nuestra personalidad; y por el contrario, cuantas más acciones calmadas y amables llevamos a cabo, mejores cogniciones vamos acumulando, y más sólidos son los pilares de nuestro bienestar. Pero, al margen de estos suficientes motivos, cuantos más momentos felices vivamos al cabo del día, mejor, y cualquier momento que no sea desagradable resultará agradable, tanto más si somos conscientes de ello. Así pues, y aunque en principio no lo parezca, he aquí una tarea más que larga y suficiente para comenzar, y que necesitará de mucho tesón y decisión para ponerla en práctica.

Esa tarea, aunque pudiera parecer minúscula al inexperto, es tan importante como la buena cimentación al levantar una casa; en principio no resulta vistosa, pero será lo que soporte el peso de la misma. Aprendiendo a observar y valorar nuestras acciones y su resultado en nuestra persona, podremos decidir si verdaderamente queremos o no cambiar nuestra pasiva actitud por otra más comprometida y activa, y llevar esto a cabo si así lo decidimos.

Ya desde el primer momento es conveniente recordar una y otra vez, que no importa tanto obtener un resultado extasiante y espectacular; cada pequeño logro, cada, aparentemente, insignificante superación, cada instante vivido con plena atención, será digno de elogio y de ser vivido plena y orgullosamente.

## **Sensaciones.**

El mejor modo que sé para llevar a cabo esta tarea, y en el futuro las demás, es aprender a observar, primero, nuestras sensaciones. En casa o en el trabajo, conduciendo o caminando, hablando, riendo o llorando, ellas nos dirán siempre nuestro estado de ánimo, y mediante ellas podremos observar lo que verdaderamente pensamos cada vez que sentimos, o, mejor, lo que sentimos cada vez que pensamos.

En principio, las sensaciones que más fácil nos resultará identificar, serán aquellas que nos causen sufrimiento. Aparte del dolor físico, e incluyendo también a éste, cada vez que experimentemos ansiedad, angustia, o nos sintamos perdidos, acabados y deprimidos, podremos observar que, acompañando a esta sensación o conjunto de sensaciones, en nuestra mente se ha hecho presente un pensamiento que vaticina o bien un peligro, en el caso de que experimentemos las sensaciones típicas de la ansiedad, o que nada vale ya la pena, en el caso que sea la sensación de pérdida y depresión la que experimentamos; o ambos a la vez, lo que sucede en la mayoría de ocasiones, ya que normalmente no experimentamos una única emoción, sino varias en conjunto o muy seguidas unas de otras, si bien, unas se hacen notar más que otras.

Es muy importante aprender a estar atentos a nuestras sensaciones y a los pensamientos que las desencadenan; aprender a observarlas y a observar nuestro comportamiento ante su presencia, para así

poder modificarlo de forma adecuada. El objetivo es comprender nuestras sensaciones y aprender a tolerarlas en toda su amplitud, aprender a no huir ni luchar contra ellas cuando hagan su aparición ante nuestra mente. Para ello es fundamental aprender a observar los pensamientos que nos las provocan, pues estando atentos al momento en que éstas hagan su aparición podremos observar, prestando la debida atención, que siempre surgen gracias a un pensamiento que nos alerta, por sutil que éste sea. Si ese pensamiento surge por una alarma justificada, como puede ser al correr un peligro de accidente, de agresión, etc. podremos comprender mejor nuestras sensaciones y no rechazarlas por ello. Si, por el contrario, nos hemos asustado sólo porque hemos pensado que corríamos peligro ante la mera presencia de nuestras sensaciones, o si pensamos que no es bueno tener ansiedad y ello nos provoca mayor ansiedad, podremos observar que nuestras sensaciones se manifiestan con mayor intensidad sólo porque estamos pensando que son peligrosas para nosotros. Entonces, deberemos observar atentamente a esas sensaciones sin intentar huir ni luchar contra ellas, admitiéndolas en nosotros, pues sabemos, por nuestra lógica y aunque aún no lo hayamos comprendido interiormente, que esas sensaciones no son peligrosas para nosotros aunque así nos lo parezca. Observaremos, pues, cómo son y cómo actúan en nosotros en función de lo que pensamos, y cuando las conozcamos en profundidad dejarán de asustarnos y nosotros de rechazarlas.

Así, viendo cómo es la naturaleza del deseo y comprendiendo cómo se manifiestan nuestras sensaciones y emociones, y cómo experimentamos nuestros pensamientos, nos irá resultando fácil comenzar a conducirnos a nosotros mismos.

## **Referente a la evolución**

Como hemos dicho anteriormente, cierto parece ser que a lo largo de nuestra historia nuestra ansiedad (correr en el momento preciso o luchar si así era lo adecuado) ha jugado un papel más que decisivo para llegar a ser lo que somos; pero eso no significa que debemos correr a todas horas ansiando terminar lo que estemos realizando para comenzar otra tarea, que desearemos acabar para así poder atender otra, y así terminar un día para iniciar otro igual, en el que la prisa, el stress, la ansiedad, o como queramos llamarlo nos impida permanecer tranquilos, calmados, disfrutando del momento, el cual, no se volverá a repetir.

## **Aceptar la ansiedad**

Con todo, y no me cansaré de repetirlo, lo que debemos hacer para superar nuestra ansiedad es aceptarla; y para ello, resulta bueno intentar comprender el papel de ésta en nuestra evolución y supervivencia.

Por ejemplo, si alguien nos persigue con malas intenciones nos es de gran ayuda nuestra, generalmente, indeseada ansiedad, pues gracias a ella recibimos de nuestro organismo adrenalina,

noradrenalina y otras sustancias químicas apropiadas para la ocasión, que nos permitirán disponer de mejores reflejos que en condiciones normales, mayor aporte sanguíneo para nuestros músculos (con frecuencia podemos comprobar cómo nuestro corazón late más rápido cuando experimentamos ansiedad repentinamente por uno u otro motivo), de una mayor atención a todo cuanto nos acontece respecto de lo que nos alarma y, en definitiva, de un conjunto de elementos con los que a lo largo de nuestra historia nos hemos servido para superar muchas de las dificultades que nuestra supervivencia ha conllevado, del mismo modo que le puede ocurrir a una cebrá ante la amenaza de un león, o a un chimpancé frente a la presencia de una venenosa serpiente, o a un cordero camino del matadero.

Una vez que vamos siendo conscientes de cómo experimentamos nuestras sensaciones y emociones en función de nuestros pensamientos, de lo que nosotros pensamos acerca de lo que percibimos, nos será de gran ayuda entrenarnos adecuadamente en la siguiente técnica, que nos ayudará a desarrollar nuestra habilidad y manejo en este arte, y también para aprender a relacionarnos con nuestras sensaciones y tolerarlas mejor.

## **Capítulo V**

# **Práctica de la meditación atendiendo**

## **a todo cuanto nos acontece**

Para comenzar a familiarizarnos en atender y tolerar nuestras sensaciones con la finalidad de aprender a controlar nuestras emociones, les recomiendo el siguiente ejercicio de meditación, al que, con el tiempo, también podremos considerar de relajación.

Elegiremos un lugar cualquiera, preferiblemente poco o nada ruidoso, en el que no seamos molestados para practicar; adoptaremos una postura cómoda, tumbados o sentados; cerraremos los ojos y la boca y, poco a poco, intentaremos centrarnos en nuestra respiración que deberá ser por la nariz (si algún impedimentouviésemos para ello podríamos hacerlo por la boca); nos fijaremos en si es rápida, lenta, normal..., y procuraremos observarla atentamente sin influir en su ritmo, el cual variará, si no es el que requiere nuestro organismo, de forma gradual, descendiendo a medida que transcurra esta práctica. Pasados varios minutos prestaremos atención a la zona de nuestro organismo que ejerce la fuerza necesaria para inspirar y espirar el aire, y procuraremos que sea el abdomen el que realice esa tarea, si bien también puede participar en ella la parte baja de la caja torácica. Una vez que nuestra respiración sea calmada o, de que menos, no demasiado acelerada, comenzaremos a fijarnos con atención en nuestras sensaciones. En condiciones normales, éstas pueden variar desde un ligero picor hasta una sensación de dolor en alguna parte de nuestro cuerpo, pasando por sensaciones agradables

de calidez, descanso, pesadez, etc., o de ansiedad, en el caso de que nos produzcan temor nuestras propias sensaciones.

Sin prisa, iremos fijándonos en nuestras sensaciones en la medida en que éstas vayan siendo percibidas por nuestra mente, alternando nuestra atención de unas a otras suavemente, al ritmo que vayan surgiendo, y procuraremos centrar nuestra atención especialmente en aquellas que más nos molestan y disgustan, para así poder examinarlas detenidamente y observar bien cómo son y qué pensamos de ellas cuando las experimentamos. Observaremos nuestra conducta ante su presencia, pues seremos torpemente tendentes a evitarlas luchando en nuestro interior para que no existan ante nosotros, ansiando que no lo hagan o intentando huir de ellas haciendo un sutil a la vez que notable esfuerzo mental por poner frente a nuestra atención otro objeto (sensación, pensamiento, imagen) que nos aleje del que nos molesta. Nuestro trabajo estará destinado, primero, a percatarnos de esa realidad, y segundo, a intentar corregirla. Para ello nos esforzaremos lo suficiente, y mediante el ejercicio de nuestra voluntad intentaremos una y otra vez observarlas atentamente, sin huir ni luchar contra esas sensaciones que nos resultan desagradables, ni aun en el caso de que nos produjesen verdadero pánico. Observaremos cómo surgen, las experimentamos, y se extinguen. Para poder llevar esto a cabo es muy importante aprender a observar, también, qué pensamos acerca de la sensación (o sensaciones) que tanta aversión nos produce en el

preciso momento que lo hace, pues si nos causa mucho temor será porque creamos que experimentarla es peligroso para nosotros, y tendremos que servirnos de nuestra razón, desvirtuando nuestras creencias, para poder observarla plenamente. Esto le ocurre principalmente a las personas con mucha ansiedad y a las que tienen trastorno de pánico, si bien todos debemos aprender qué pensamos acerca de las sensaciones desagradables que experimentamos en el momento que lo hacemos. Cuando, involuntariamente, experimentemos aversión hacia una sensación, al tiempo habrá surgido en nuestra mente un pensamiento, tras el cual se alberga una creencia, que nos revelará lo que verdaderamente creemos acerca de la sensación que estamos experimentando: si es peligrosa para nosotros, si puede provocarnos algún daño, si no es buena para nuestro bienestar, etc. Puesto que sabemos que la mera observación de nuestras sensaciones no puede hacernos ningún mal, emplearemos el uso de nuestra razón para continuar observando nuestras sensaciones cuando surjan sin evitarlas, dirigiendo hacia ellas nuestra atención aunque torpemente tendamos a huir de ellas de forma automática y compulsiva.

Las personas con problemas de pánico deberán consultar a su médico acerca de los perjuicios que les pueda ocasionar la experimentación de sus sensaciones temidas, pues ello les podrá confirmar si les resulta o no peligroso hacerlo, dado que siempre consideran a sus sensaciones como evidentes indicadores de un fatal desenlace. Documentándose e

informándose de la escasa veracidad de sus creencias podrán reunir el valor para exponerse a sus sensaciones y observarlas con atención, y comprobar que, efectivamente, les causa verdadero temor siempre que en su mente surge un pensamiento alarmante, catastrofista, alertándoles, erróneamente, de lo peligrosa que resulta la sensación que experimentan. Si consiguen observarla atentamente, sin evitarla, comprenderán, interiormente, que no es peligrosa, por lo que dejará de alarmarles y experimentarla con tanta ansiedad. Si esto lo hacen con regularidad dejarán de temerle en absoluto.

Todo el contenido de esta práctica resulta relevante, pero lo más importante es, quizá, descubrir que lo que sentimos está condicionado por lo que creemos y pensamos, pues así sabremos que cambiando nuestra creencia, nuestro pensamiento, podremos cambiar nuestro sentimiento. Y para ello se requiere de la atenta observación de la experiencia y del análisis y razonamiento adecuados.

Mediante nuestra observación también comprobaremos que las sensaciones nos causan tanta más aversión cuanto más intensas las experimentamos, y las experimentamos con mayor intensidad cuanto más convencidos estamos de que resultan peligrosas para nosotros.

Para descubrir ese convencimiento, esa creencia, basta con seguir el hilo del pensamiento que surge a la vez que nuestra ansiedad. Así, toda vez que

experimentemos ansiedad, nos preguntaremos, ¿Qué es lo peor que creo que me puede pasar al experimentar esto? Y podremos así descubrir esa creencia, de la que surgen los pensamientos que causan nuestra ansiedad.

Hay personas que no tienen ninguna dificultad para observar sus sensaciones, aun así, deberán descubrir y ejercitarse en percatarse de los pensamientos que causan sus sensaciones y emociones.

Tanto a quienes pueden observar sus sensaciones sin rechazo como a quienes no lo pueden hacer, les vendrá bien reflexionar o estudiar el papel de la ansiedad en la naturaleza. Si bien, quienes tienen dificultad para relacionarse con ellas, sabiendo que la ansiedad, y en consecuencia las reacciones y sensaciones que produce, son totalmente naturales en nuestro organismo, al igual que en otros muchos seres vivos, y sabiendo que la intensidad de esas sensaciones aumenta en función de lo que nosotros pensemos de ellas, podrán entender que no tienen por qué evitarlas, por mucho temor que experimenten ante su presencia.

Aun así, comprobaremos que no por el mero hecho de entender lógicamente este planteamiento, nuestra reacción ante la presencia de la sensación (o sensaciones) a la que tememos ha variado, pues seguimos reaccionando con temor y rechazo ante su presencia. Esto se debe a que aún no lo hemos comprendido interiormente; hemos entendido y

comprendido mediante la lógica y la razón, pero nos falta la comprensión que nos da la experiencia. Para ello, intentaremos "acercarnos" una y otra vez a esa sensación; tantas veces la evitemos instintiva y compulsivamente, tantas veces trataremos, suavemente, amigablemente, de acercarnos a ella, aunque no lo consigamos en los primeros intentos, puesto que en realidad no es peligrosa para nosotros, no tenemos por qué temerle. Poco a poco iremos teniendo la osadía de adentrarnos más y más en esa sensación (y sensaciones), pues poco a poco nuestras experiencias con ella, y nuestra razón, nos harán comprender, ahora profundamente, que en efecto no hay por qué temer, y, a su vez, dejará de causarnos tanta ansiedad su presencia.

Estas indicaciones son perfectamente válidas para el conocimiento interior sea cual sea el grado de ansiedad que despierten en el practicante sus propias sensaciones. En el caso de las personas con pánico, su temor será muy intenso; pero, aun así, esto les ayudará a salir de su situación. En el caso de las personas que no tienen ese problema, el planteamiento será el mismo porque aunque no sientan un temor tan intenso, experimentarán temor y aversión ante sus propias sensaciones, y aunque sus pensamientos no sean tan alarmantes, también lo serán en cierta medida, y siguiendo el hilo del pensamiento podrán advertir igualmente lo que en su interior creen verdaderamente acerca de lo que experimentan, sus ansiedades y miedos, y modificarlo mediante la razón y la experiencia cuando sea menester.

**(No obstante, si sufre alguna enfermedad orgánica por la que crea que no debe llevar a cabo prácticas que despierten su ansiedad, tal como una cardiopatía u otra, deberá consultar con su médico la puesta en práctica de esta u otras técnicas que se muestren en este libro).**

De ese modo, si nos asusta una sensación tal como el latir de nuestro propio corazón, observaremos con atención esa sensación; aunque de forma automática lo evitemos, voluntariamente volveremos a dirigir nuestra atención hacia esa sensación. Si la compulsión que nos aleja de ella forzándonos a evitarla es muy fuerte y nos cuesta mucho trabajo permanecer atentos a la sensación, podremos emplear el pensamiento diciéndonos a nosotros mismos que no tenemos por qué temer, pues es sólo una sensación. Este tipo de frases las podremos emplear en nuestra mente tantas veces como consideremos necesario, centrándonos en ellas cuando advirtamos pensamientos muy poderosos que predicen el peligro, irracional, que creemos advertir. Al principio nos costará trabajo hacerlo, pero con la práctica podremos emplear esos pensamientos intuitivamente, resultando de las mejores herramientas, si no la mejor, para este tipo de tareas. También es muy indicado preguntarse a sí mismo, una y otra vez, centrados en la pregunta... ¿Qué es? ¿Cómo es esta sensación? ¿Qué pienso de ella? ¿Qué creo de ella?, y buscando la respuesta en nuestra

propia observación.

A medida que transcurra el tiempo, nuestra atención vagará de un lado a otro sin pretender centrarse en ningún objeto concreto, pensamiento o sensación. Nosotros nos limitaremos a observar que eso es así, a aprender cómo es la naturaleza de nuestra mente, observando sus movimientos y percepciones. Pronto observaremos cómo nuestra atención se ha desviado hacia algún pensamiento, en forma de imágenes o frases, que nada tenga que ver con nuestro objetivo, y que nos haya despistado completamente de nuestra tarea. Nuevamente, nos dedicaremos a tomar buena cuenta de que esto es así, trataremos de "salirnos" del entramado de pensamientos que han desviado nuestra atención, haciéndolo con suavidad, intentando "soltar" esos pensamientos, y centrando de nuevo nuestra atención sobre las sensaciones que nos resultan llamativas.

Trataremos también de observar las sensaciones placenteras que percibamos. Nuevamente, intentaremos estar atentos a ellas cuanto tiempo nos sea posible, y nos haremos preguntas como... ¿Cómo son estas sensaciones? ¿Qué me agrada de ellas? ¿Por qué me agradan?. Estas preguntas no las haremos de modo sistemático y sin atención. Debemos preguntárnoslas realmente al tiempo que nos decimos la frase en nuestra mente...¿Por qué dirijo mi atención hacia otro objeto, si éste me es grato? Esta y otras preguntas similares no deben enjuiciar ni replicar, sino intentar averiguar la respuesta.

No debemos buscar en esta práctica, ni en ninguna otra, relajación, pues el mero hecho de desear hacerlo sólo nos traerá más ansiedad. Nuestra intención debe ser la de aprender a conocernos; descubrir cómo funcionamos, como reaccionamos interiormente, en especial lo que concierne a nuestra ansiedad y angustias. Después, ya con el manejo, relajarse vendrá de la mano. No obstante, y aunque quienes sufren demasiada ansiedad lo que más ansíen sea relajarse, el propio estado de relajación se convierte en un obstáculo a superar, pues la somnolencia, aunque fuere sutil, a que conduce ese estado, impide la óptima atención sobre nuestra auto-concentración, lo que se convierte en un obstáculo para nuestro aprendizaje. Eso no significa que con la práctica no vayamos a aprender a relajarnos, pues también lo haremos, sólo que no es el objetivo principal de la misma y sí el conocernos a nosotros mismos y aprender a tolerar y aceptar nuestras propias sensaciones y nuestros propios pensamientos, cuya no aceptación y rechazo son motivos de nuestra angustia.

Para practicar debidamente este ejercicio deberemos motivarnos suficientemente, pues pronto nuestra escasa fuerza de voluntad nos invitará a no llevarlo a cabo. También lo hará nuestro miedo al resultado que nos ofrezca esta práctica; pero debemos superar ambos obstáculos si queremos avanzar en ella. Para ello será bueno practicar diariamente unos veinte minutos, preferiblemente a la misma hora, aunque podremos variarla si fuera preciso. No importa si practicamos más periodos de

tiempo diarios; practicar viene bien. Si en alguna ocasión no podemos practicar nuestro ejercicio diario tampoco pasa nada; lo importante es la constancia general, no puntual.

La hora del día o de la noche en que se practique tampoco importa. Aquellos que no sufran demasiada ansiedad ni insomnio tendrán más dificultades en poder llevarla a cabo durante la noche o tras una abundante comida, pues el sopor y la somnolencia dificultan enormemente la atención. Así, pronto descubriremos que, si bien cualquiera es buen momento para meditar, son especialmente buenos los momentos en los que nuestra mente se encuentra totalmente lúcida, que suelen coincidir con las primeras horas de la mañana y con algunos otros momentos del día o de la noche, dependiendo de los hábitos de la persona que practique este ejercicio.

En los tiempos que corren resulta verdaderamente difícil encontrar un lugar silencioso en el que practicar; si éste es nuestro caso, puede ser útil utilizar tapones para los oídos, tanto mejor si son hechos a medida, ni muy prietos ni muy sueltos. Al principio puede resultar un poco incómodo meditar con ellos; pero pronto la sensación que producen nos pasa inadvertida y nos aíslan notablemente del ruido, lo que resulta muy apropiado en esta práctica.

Con esta práctica pronto tendremos manejo en percibir fielmente nuestras sensaciones, así como los pensamientos que las provocan (en el caso de las sensaciones relacionadas con nuestra ansiedad y

angustia o con nuestro bienestar), por lo que podremos realizarla de forma cotidiana en cualquier situación que queramos. Paseando, de compras, trabajando, cocinando o en el baño, podremos atender a nuestras sensaciones y pensamientos al tiempo que realizamos dichas tareas; podremos aprender constantemente. Si estamos llevando a cabo alguna terapia de exposición resultará ideal para los momentos en los que las sensaciones temidas aparezcan; si no estamos llevando a cabo ningún tipo de terapia pero tenemos verdadero interés en aprender a conocernos y conducirnos a nosotros mismos, podremos aprovechar cualquier momento para continuar nuestro aprendizaje, especialmente en los momentos en que nuestra ansiedad se haga más notable. Así, cuando ésta surja, aprovecharemos para observar nuestras sensaciones y pensamientos al tiempo que realizamos la tarea que estemos llevando a cabo. Da igual si se trata de una conversación con otra persona o si estamos cocinando; si nos ha sucedido un imprevisto o si, sencillamente, nos hemos parado en un banco para practicar sentados.

Cuando llevemos a cabo esta práctica en lugares y situaciones en los que no nos sea totalmente posible modificar nuestra conducta aun habiendo observado nuestras sensaciones y pensamientos, aprovecharemos para meditar al respecto en nuestra casa o lugar de elección para nuestra práctica diaria. Primero nos acomodaremos, tranquilizaremos un poco nuestra respiración y pasaremos a recordar con todo lujo de detalles los momentos en que experimentamos esa ansiedad. Intentaremos observar, sobre todo, qué

fue lo que pensamos, justo en ese momento, que nos provocó tal ansiedad; también aprovecharemos para acercarnos nuevamente a esa situación, ahora en nuestra imaginación, y observar cómo es, al tiempo que nos decimos a nosotros mismos que no tenemos por qué temer a nuestras sensaciones (en el caso de que lo hagamos), o a nuestros pensamientos (nuevamente en el caso de que lo hagamos).

Esta actitud de aprendizaje pronto nos hará avanzar en la superación de nuestras angustias y limitaciones más notables; si bien, al igual que nuestra mente pone ante nosotros nuevos objetos que despierten nuestra ansiedad, o que nos resulten más sensuales mientras practicamos meditación en casa, nuestra mente pondrá en nuestra imaginación nuevos supuestos cargados con viejos y nuevos temores. Esto se debe únicamente a la propia naturaleza de la mente, adiestrada en buscar posibles amenazas, y más aún si nos encontramos inmersos en la química que produce el miedo, la cual atrae como un imán a todo tipo de temores que podamos imaginar.

Esto no supone ningún problema extraordinario, pero es conveniente que lo sepamos y no nos llevemos a engaños y falsas ilusiones. Es muy común imaginar que nuestro gran problema es el problema que nos preocupa en el momento en que nos estamos haciendo este planteamiento; y, sin embargo, nuestro "problema" no es el que tengamos en mente justo en ese momento, sino nuestro modo de ser, que pondrá un problema tras otro en nuestra imaginación a menos que aprendamos a conocernos a nosotros

mismos y a corregir esa compulsión.

No obstante, con la práctica, a la vez que aparecen nuevos temores iremos comprobando cómo superamos unos y otros, y que la solución para todos estos temores y ansiedades pasa por el punto de aprender a observarlos atentamente y actuar en consecuencia.

## **La ansiedad.**

A la ansiedad podríamos compararla con el agua de un río; si intentásemos controlarla poniéndole un dique de contención en un punto de su cauce, seguramente, rebosaría desbordándose y creando uno o varios cauces nuevos. Del mismo modo, nuestra ansiedad tenderá a abrirse camino creándonos nuevos trastornos cuando hayamos superado alguno. Así, el fumador que abandona su hábito probablemente se encontrará con otros o con obsesiones y ansiedades que antes no tenía; quien supera la agorafobia suele encontrarse con multitud de obsesiones; quien supera una obsesión suele encontrarse con otra, y así sucesivamente. Por fortuna, a diferencia del agua de un río, la ansiedad podemos controlarla, e incluso erradicarla por completo, gracias al conocimiento. Conociéndonos a nosotros mismos y aprendiendo de nuestras experiencias, mediante la meditación y la conducta adecuada, podremos controlar nuestra ansiedad y disfrutar de la paz que conlleva.

## **La ilusión.**

La ilusión, pese a ser en nuestra sociedad el eslogan por excelencia de la supuesta positividad, debe ser desechada. Aprenderemos que ilusionar implica no aceptar el presente e idear un futuro mejor. Ese futuro mejor puede que se cumpla y puede que no, siendo este último el más inmensamente probable de los resultados; pues, aun en el caso de que el resultado final de los acontecimientos superara nuestras ilusionadas expectativas, es prácticamente imposible que coincidan, exactamente, la futura realidad y nuestra ilusión, con lo que, muy probablemente, tendremos una desilusión. Nuestra tarea debe consistir en aceptar las cosas tal y como son, ahora. En sacar lo positivo, no en los posibles acontecimientos futuros, sino en cada momento actual; pues, por penoso que nos resulte, el presente siempre trae consigo momentos de satisfacción, especialmente si los buscamos con valentía y decisión. Evidentemente, nuestro paso por el tiempo se dirige hacia el futuro, y caminar en la que consideremos la mejor dirección será lo acertado; pero eso no implica que debamos hacerlo ansiando la llegada de un futuro ideal e ilusorio. Lejos de ello, nuestra actitud debe ser la de aceptar cada momento presente, intentando disfrutarlo, sin rechazo, lo más plenamente posible; pues, en todo momento, pasado, presente o futuro, podremos encontrar desgracias y desdichas, por mucho que hayamos deseado un futuro ideal y que hayamos trabajado para ello. En todo momento, será

nuestra capacidad de adaptarnos al presente, amándolo tal como es, la que nos hará disfrutar de la vida más plenamente.

---

En este trabajo con las sensaciones y pensamientos es muy conveniente realizar algún ejercicio físico, si no tenemos ninguna contraindicación médica. A las personas con problemas de pánico el ejercicio físico les provocará sus sensaciones temidas y otras comunes a la ansiedad, como pueden ser palpitaciones, sensación de falta de oxígeno, sensación de mareo, náuseas, etc., y será una buena ocasión para aprender a no temerles. Al resto de personas en general, con o sin problemas de ansiedad, el ejercicio físico les ayudará igualmente a relacionarse con sus sensaciones y a aprender de ellas, siempre y cuando aprovechen esa ocasión para prestar especial atención a sus sensaciones y pensamientos, y a aprender de ellos tal y como lo hacemos cuando practicamos meditación en casa, aunque adaptándonos a las circunstancias. En cualquier caso, el ejercicio físico moderado nos reportará bienestar y una inagotable fuente de sensaciones.

Todos, en general, seremos perezosos, apáticos y tendentes en muchas ocasiones a no realizar este tipo de tareas. Pensaremos toda clase de excusas para no llevar a cabo nuestro trabajo diario, especialmente las personas depresivas. Todos debemos estar atentos a

este tipo de pensamientos y superarlos, motivándonos en muchos casos y preguntándonos qué es lo que queremos, aprender a conducirnos a nosotros mismos o continuar como un barco a la deriva.

## **Personas afectados por la emoción de la pérdida o depresión.**

Si bien dedicaremos un apartado especial a las personas con depresión, conviene decir que estas personas deben experimentarse en detectar la aparición de la aplastante y peculiar sensación de pérdida o tristeza, esa sensación que cuando surge nos hace sentir totalmente abatidos, tristes y desanimados, para poder identificar el pensamiento o pensamientos que motivan su aparición; pues, al igual que la ansiedad, la emoción de la pérdida o tristeza surge acompañada de uno o más pensamientos tras los que se alberga una creencia que vaticina, a groso modo, que todo está perdido en nuestra vida, que nada vale ya la pena. En principio, y aunque más adelante tratemos esto en mayor profundidad, bastará con que realicemos la difícil tarea de actuar aunque creamos que de nada sirve, pues nuestra conducta está siempre ligada al resto de nuestro ser, en especial al que se encarga de nuestro aprendizaje. Procuraremos, pues, realizar estas y otras tareas en contra de lo que nos pide nuestra emoción y sensación. Para ello nos servirá de gran ayuda meditar acerca de lo que postula cada uno de esos pensamientos que nos indican que todo está perdido y

que nada ya vale la pena. Realmente... ¿Cuándo está todo perdido? ¿Cuándo nada vale ya la pena? En ningún momento.

El futuro siempre es incierto. Por muy negro que lo tengamos, en cualquier momento puede cambiar; mas, normalmente, cuando alguien es depresivo no lo es porque su futuro inmediato augure que todo está perdido fatídicamente, pues para ello tendría que haberlo perdido todo, realmente, en numerosas ocasiones, las suficientes como para fraguar esa personalidad en base a su realidad cotidiana, lo que no suele suceder.

Pero, pongámonos en lo peor; supongamos que nuestro futuro no tiene solución. ¿Qué se ha perdido? ¿La vida? ¿Nuestros bienes? ¿Nuestros seres queridos? Nada de ello nos ha pertenecido nunca, pues, desde el mismo momento en que nacimos mortales dejó de pertenecernos todo cuanto acontece en esta vida. Aun así, siempre podremos verlo del color del cristal que prefiramos; es decir, si ponemos especial empeño en no cambiar nuestra actitud y continuar con ese modo de ser, bien porque nos hemos amoldado a él o por cualquier otra razón, es nuestra decisión. Y del mismo modo podemos decidir que nuestra filosofía de vida pasa por admitir lo que la evidencia pone frente a nosotros, que nada nos pertenece realmente por lo que difícilmente lo podemos perder; e intentar aprender y cambiar, poco a poco, nuestra actitud, y con ello el modo de ser.

Así pues, y aunque cueste mucho trabajo

levantarse y cuando lo hacemos lo más común es volver a caer, mientras pongamos nuestro empeño en cambiar esa situación producto de nuestra falta de conocimiento interior, podremos hacerlo, siguiendo las pautas adecuadas.

### **Fármacos, alcohol y otras sustancias psicoactivas en la meditación.**

En principio, podemos practicar meditación aun tomando fármacos o sustancias psicoactivas. En el caso de las personas con trastornos psicológicos que deban tomar medicación, podrán sacar partido de la meditación siempre que esa medicación no interfiera demasiado con su percepción y procesos de aprendizaje (**si toma medicación consulte a su médico y el le confirmará si tiene alguna contraindicación respecto de la práctica de meditación**). Respecto del alcohol u otras drogas, interferirán enormemente en el proceso de aprendizaje, por lo que, en principio, será una pérdida de tiempo intentar aprender óptimamente si entre nuestros hábitos se incluye tomar esas sustancias. Eso no quiere decir que no podamos tomar un vaso de vino o incluso alguna copa de manera muy puntual; pero, en general, sólo entorpecerá nuestra atención y nuestro aprendizaje, además de provocarnos más ansiedad que calma en pequeñas dosis, y en altas todo tipo de consecuencias nocivas para nuestra salud, mental y orgánica en general.

En su conjunto, esta técnica bien practicada y con regularidad, nos proporcionará una mejor comprensión de la naturaleza de las cosas, y nos adiestrará en el manejo del pensamiento intuitivo. Aún contiene más aplicaciones y cualidades; pero antes de continuar con ella considero conveniente trabajarla tal cual durante un periodo de tiempo considerable, hasta que consideren que tienen un buen manejo y puedan avanzar al siguiente paso.

Entre tanto, pueden comenzar a practicar el siguiente tipo de técnica, que podrán alternar con el anterior en función del tiempo de que dispongan para su práctica.

## **Capítulo VI**

## **Práctica de la concentración en un punto y de la auto-concentración utilizando ese punto como guía.**

Si la anterior práctica nos preparaba para observar adecuadamente nuestras sensaciones y pensamientos a la vez que para auto-concentrarnos en nuestros procesos mentales con el fin de poder controlar intuitivamente nuestras emociones, ésta nos adiestrará en la concentración, a la vez que en la auto-concentración. Es decir, nos entrenaremos con ella para ser capaces de concentrarnos en un determinado objeto durante largo tiempo, lo que produce gran serenidad; a su vez, nos enseñará a estar auto-concentrados en nuestra mente, en lo que acontece en ella mientras dirigimos nuestra atención a ese objeto de nuestra elección, lo que nos enseñará cómo concentrarnos en un objeto y cómo es el comportamiento de nuestra mente en general.

Al igual que en la práctica anterior, escogeremos un sitio sin ruido, en el que nos sintamos cómodos y no vayamos a ser molestados. Utilizar tapones para los oídos nos vendrá bien en el caso de que haya algunos ruidos en el lugar. La posición será sentado o tumbado. Podemos elegir desde un cómodo sillón reclinable, una cama, una colchoneta, en el suelo, etc.; también podemos probar a sentarnos con las piernas cruzadas entre sí, tal y como habremos visto en alguna imagen de un yogui practicando meditación. Esta posición pasa por ser la más

apropiada (siempre que nuestra condición física nos permita hacerlo), pues la respiración es más homogénea dada nuestra posición vertical, y nuestra atención más lúcida también por esa posición vertical de nuestra columna vertebral; el resto de las posiciones mencionadas tienden a producir más somnolencia, con lo que disminuye nuestra correcta atención. No obstante, esto no implica que en las demás posiciones propuestas no vayamos a obtener óptimos resultados, pues, siendo nuestra atención correcta el resultado es el mismo.

El objeto que elegiremos para fijar nuestra concentración será nuestra nariz, concretamente los orificios de nuestras fosas nasales y en la parte delantera de éstos. Observaremos con atención el paso del aire por la punta de nuestra nariz al respirar. Con los ojos cerrados, respiraremos tranquilamente por la nariz, siendo el abdomen el encargado de ejercer el movimiento para inspirar y expirar el aire que respiramos. Sin demasiada prisa, iremos centrando nuestra mente en la punta de nuestra nariz, soltándonos del devenir de pensamientos que, en forma de imágenes o diálogos interiores, atraen la atención de nuestra mente. Observaremos con atención la sensación que nos produce el aire al pasar por la punta de nuestra nariz, por la parte delantera de sus fosas nasales. Debemos permanecer quietos, si bien podemos realizar algún suave movimiento si nos es preciso.

Trataremos de ubicar su posición respecto de nuestra mente. La imaginaremos no demasiado lejos

ni demasiado cerca, sino en el lugar más exacto posible dada la percepción que nos muestre nuestra mente. Haremos el esfuerzo de fijarnos en ella; pero, si nos esforzamos demasiado, pronto veremos que nos produce excesiva fijación y no la podemos observar óptimamente. Por el contrario, si no nos esforzamos lo suficiente, nuestra mente no podrá fijarse y vagará de un lado a otro en busca de sensaciones y pensamientos que le produzcan sensaciones. Se trata de una difícil tarea individual que adiestrará nuestra mente en la concentración.

Al principio, e incluso en estados avanzados de aprendizaje, nuestra mente no cesará de ir en busca de pensamientos que le resulten más atractivos que la tarea que estamos realizando. Nuestro trabajo debe consistir en volver una y otra vez nuestra atención sobre el objeto elegido, en esta ocasión la punta de nuestra nariz. No debemos desanimarnos al descubrir lo difícil de esta tarea o la poca habilidad que mostramos en ella; como dicen por aquí, nadie nace enseñado. Mientras realizamos este ejercicio nos podrá dar la impresión de que nuestra mente, lejos de estar más quieta, está más agitada; ello se debe a que nuestra atención toma buena cuenta de su agitación y devenir, la cual viene a ser la misma durante el transcurso normal del día, sólo que entonces no somos conscientes de ello y, además, solemos actuar en base a complacer numerosos de sus incesantes deseos. Nuestra actitud debe ser la de aprender todos los aspectos que nos muestre nuestra mente en relación a su naturaleza (comportamiento, tendencias, funcionamiento) sin juzgarla

negativamente, sólo aprendiendo.

Igualmente, adoptaremos la actitud de tolerancia y no ira frente al constante devenir de nuestra mente en contra de nuestra voluntad. Aprenderemos que la ira, en nuestro aprendizaje, y en general, sólo nos conducirá a tener más ansiedad, por lo que aprenderemos a controlar nuestros impulsos iracundos con nuestra fuerza de voluntad.

Así pues, pasaremos nuestros primeros días, semanas y meses con la tarea de aprender a volver una y otra vez nuestra atención sobre el objeto elegido, con suavidad, tolerancia, complacencia incluso, y amabilidad. A lo largo de nuestras prácticas diarias de entre veinte y cuarenta minutos, podremos dejar deambular nuestra mente descansando así por periodos de pocos minutos, y volver nuevamente al trabajo. Estaremos atentos a la sensación del aire al entrar y salir por la punta de nuestra nariz justo en el momento en el que lo está haciendo; es decir, aprenderemos a no imaginar el aire que está a punto de entrar (futuro), ni recordar el que ya pasó (pasado), y nos centraremos en el que está pasando justo en el momento presente. En conclusión, esto nos ayudará a vivir el momento presente de forma cotidiana a lo largo del día.

Al principio, la propia sensación de relajación y calor interior que nos produzcan los primeros resultados de esta práctica serán motivo de desconcentración, al igual que cualquier otro acontecimiento. Pronto nuestra mente actuará de

modo intuitivo frente a ésta y otras sensaciones que reconocerá y le resultarán familiares.

A su vez, y dado que nuestro propósito es el de aprender, iremos percatándonos de las innumerables características que presenta nuestra mente. Nos preguntaremos, a medida que lo experimentemos... ¿Por qué nuestra mente se relaja, haciéndolo extensivo al resto de nuestro ser, cuando consigue centrarse en un objeto? No importa demasiado si encontramos una explicación razonable, y sí la comprensión profunda que nos mostrará la experiencia concreta que estamos llevando a cabo. Igualmente, nos motivaremos para aprender a la vez que para vencer el aburrimiento, y nos preguntaremos... ¿Qué es? ¿Cómo es esto que veo y siento en mi mente? ¿Cómo es, exactamente, esta sensación? ¿Cómo es estar atento al presente? ¿Y al futuro? ¿Y al pasado? Estas preguntas nos las deberemos hacer despacio, a lo largo de los días, meses y años que practiquemos este ejercicio; y practicaremos con el aire que imaginamos próximo a pasar por nuestra nariz, al igual que con el recuerdo del que ya pasó, para comprender mejor las diferencias entre las experiencias con el pasado, el futuro y el presente.

También probaremos infinidad de veces a fijarnos con mucho esfuerzo en la punta de nuestra nariz; asimismo, con poco esfuerzo, observaremos las diferencias y peculiaridades que nos muestran nuestros experimentos y buscaremos la mejor de las opciones: aquella que se encuentra en el término

medio, y nos permite ver con la suficiente claridad como para percibir lo más óptimamente posible todo cuanto acontece en la experiencia que estamos llevando a cabo.

Así, llegará un momento en el que, gracias a nuestra práctica tanto con éste como con el anterior ejercicio, podamos mantener una potente atención y llevar a cabo dos tareas a la vez. De un lado, estaremos atentos a la punta de nuestra nariz, y, de otro, a todo pensamiento que surja, y en el preciso instante en que lo haga, para que, en esos momentos que aún no ha podido manifestarse plenamente y acaparar toda nuestra atención, lo podamos apartar de nuestra mente.

Cuando seamos capaces de llevar a cabo esta tarea, podremos considerar que hemos avanzado muy significativamente. Entre tanto, seguiremos teniendo en cuenta otros aspectos que nos presentará este ejercicio.

Así, seguiremos el recorrido del aire por nuestras fosas nasales investigando más allá del objetivo de fijarnos en la punta de la nariz. Lo haremos aprendiendo cómo es más difícil concentrarse plenamente cuanto más movimiento y amplitud le demos al objeto sobre el que pretendamos concentrarnos; pero, aun así, disfrutaremos plenamente de la experiencia y del descubrimiento del conjunto de sensaciones que nos aporta esa práctica de la atención sobre el recorrido que realiza el aire al entrar y salir de nuestras fosas nasales.

Permaneceremos atentos al aire al entrar, hasta acabar la inspiración, que no tiene por qué ser ni muy larga ni muy corta; también atenderemos a seguir concentrados durante el breve espacio de tiempo que sucede entre el final de la inspiración y el comienzo de la espiración; continuaremos atentos ahora a la espiración del aire, la cual debe ser tranquila, aunque no en exceso; debemos acomodar nuestro propio ritmo, sereno.

Probaremos también a concentrarnos en el recorrido completo que realiza el aire al entrar y salir por nuestro cuerpo, desde la nariz hasta los pulmones, siempre con la actitud de aprender. Nos fijaremos, pausadamente, en las distintas zonas que encontremos en este recorrido. Permitiremos que nuestro goce permanezca en nosotros cuanto tiempo podamos; pues, cuando vayamos realizando adecuadamente este ejercicio, surgirá en forma de calidez, recogimiento y serenidad.

La prisa por terminar, el deseo de llevar a cabo otra tarea que no sea la que estamos realizando, hará acto de presencia regularmente; deberemos aprender a vencerla utilizando nuestra fuerza de voluntad, motivación y pensamiento, al igual que durante el resto del día en nuestras tareas cotidianas.

Este mismo tipo de trabajo lo podremos llevar a cabo con numerosos objetos.

## **Otras prácticas de concentración en un objeto.**

### **Práctica de la concentración sobre distintas partes de nuestro cuerpo.**

Esta práctica es muy conveniente dado que con ella aprenderemos a concentrarnos en distintas partes de nuestro cuerpo, a conocernos mejor y a relajar nuestra musculatura.

Tumbados, con los brazos y piernas estirados, aunque relajados, con los ojos cerrados y respirando de forma tranquila, por la nariz si nos es posible, observaremos el ajetreo de nuestra mente y procuraremos soltarnos, poco a poco, de nuestros pensamientos para dirigir nuestra atención a nuestros pies. Mantendremos nuestra atención en ellos durante un periodo de tiempo relativamente corto, el suficiente como para poder observarlos atentamente, sentirlos con nitidez, y soltar nuestra musculatura en esa zona. Posteriormente, centraremos nuestra atención sobre nuestros músculos gemelos; observaremos la sensación de calidez y relajación que de ellos surge cuando permanecemos atentos a ellos el tiempo suficiente, soltándolos de toda tensión. Seguidamente, fijaremos nuestra atención sobre los músculos cuádriceps, soltándolos, observándolos muy atentamente sin ejercer tensión sobre ellos. Igualmente, después, dirigiremos nuestra atención hacia los glúteos, relajándolos por no ejercer tensión

sobre ellos, observándolos, y observando la sensación de relajación y calidez que queda en esa zona del cuerpo tras observarla atentamente.

Pelvis y genitales pasarán a ser ahora el objeto de nuestra atención, soltándolos, disfrutando de las sensaciones que nos produce el mero hecho de no ejercer ningún tipo de tensión sobre ellos. Nos fijaremos, también, en la sensación de calma y relajación que ha adquirido todo nuestro cuerpo.

Centraremos nuestra atención, posteriormente, en el abdomen, en su movimiento ascendente al tomar el aire desde el exterior hacia nuestro cuerpo, y también en su movimiento descendente al expulsar el aire de éste; lo haremos de forma calmada, sin prisas.

Después, será el turno de nuestra caja torácica; observaremos, tranquila y profundamente, nuestra caja torácica y el suave movimiento que realiza con nuestra respiración.

Seguidamente nos fijaremos en nuestras manos; dedos, palmas y toda la mano en general será observada con atención, disfrutando de la notoria calidez que ofrecen en este estado de quietud y relajación.

Desde los antebrazos hasta los bíceps incluidos, serán observados en siguiente lugar. Y, después, los hombros, soltándolos y relajándolos profundamente a la vez que los observamos.

Nuestra lengua y cuello serán a continuación objeto de nuestra concentración.

Posteriormente lo harán nuestras mejillas y rostro en general, sintiéndolo cálido, relajado ante nuestra atención.

Después, nuestros párpados y frente serán objeto de

nuestra atenta y concentrada observación, y, sin efectuar tensión alguna sobre ellos, los observaremos atentamente y disfrutaremos de la sensación de relajación que nos proporcionan.

Por último, observaremos todo nuestro cuerpo en general, disfrutaremos y nos regocijaremos con la sensación de calidez y calma que experimentamos.

Abriremos los ojos y, con suavidad, nos desperezaremos.

Como dije anteriormente, esta práctica, que deberemos ejercitarla sin prisa, nos ayudará a aprender a relacionarnos con nuestro cuerpo. Nos ejercitará en relacionarnos con nuestra musculatura y en relajarla. No obstante, como todo el aprendizaje en general, dominarla llevará su tiempo.

Las personas con pánico tendrán dificultades particulares; pues, posiblemente, les cause verdadero temor el mero hecho de relajarse. Como con cualquier otra sensación propia que les asuste, deben **practicar** con el fin de aprender a tolerarla, primero, y a disfrutarla después. No obstante, el temor a esas nuevas sensaciones de calidez y relajación puede ser una constante en otras personas que no tengan problemas de pánico; normalmente se manifestará más cuanto mayor sea nuestra ansiedad cotidiana. La solución para avanzar aun con ese inconveniente, pasa por aprender a aceptar esas sensaciones propias de nuestros distintos estados, al igual que las personas con problemas de pánico.

## **Capítulo VII**

## **Práctica de la meditación atendiendo a todo cuanto nos acontece. (Continuación)**

Si hemos practicado esta técnica con empeño y constancia, y hemos aprendido a observar nuestras sensaciones y los pensamientos que nos las provocan, a tolerar aquellas que son producto de nuestra ansiedad, y a cambiar los pensamientos que las originan por otros más realistas y adecuados a nuestros fines, podremos pasar a la siguiente fase de esta técnica, la cual nos ayudará a pulir nuestros temores y a superar nuestras obsesiones. Sin embargo, debo advertir que, si no se ha trabajado suficientemente la fase anterior, es preferible no comenzar con ésta; pues, la persona que decida llevarla a cabo, podría no estar aún lo suficientemente preparada para hacerlo y sentirse desbordada por sus propios miedos.

Aquellas personas que hayan sufrido trastorno de pánico, con o sin agorafobia, y que ahora ya controlen sus crisis de forma eficaz gracias al manejo con sus sensaciones y pensamientos alarmantes, aunque aún experimenten mucha ansiedad, en especial debido a sus constantes y recurrentes obsesiones, podrán aprender a superar tanto éstas como la ansiedad que les provocan con esta técnica. También pueden hacerlo aun cuando no controlen perfectamente sus crisis de pánico; pero la práctica de este ejercicio podría provocarles sus temidas crisis, que, si bien son totalmente inocuas en si mismas, personalmente considero más apropiado aprender a manejar las crisis

primero y las obsesiones después, en cuyo caso, tras la experiencia obtenida con la exposición a sus sensaciones y situaciones temidas, esta tarea les resultará relativamente fácil.

A aquellas otras personas que, aun no sufriendo trastorno de pánico ni ninguna otra patología, sean sensibles, debo advertirles que esta práctica les despertará sensaciones y emociones típicas de la ansiedad, e incluso de la pérdida o depresión en algunos casos; y destapará sus miedos atrayendo su atención a sus profundos y no tan profundos temores, viejos y nuevos.

No obstante, si ya hemos practicado suficientemente con nuestras sensaciones y pensamientos, esta práctica no resultará excesivamente impresionante y nos liberará de muchas de nuestras obsesiones y temores, al tiempo que nos acercará a una visión completamente distinta de la vida, más receptiva y amplia. Aprenderemos a observar muchas maldades y tragedias que nuestra mente antes no captaba; pero, asimismo aprenderemos a que no nos impresionen y condicionen tanto como lo podían hacer con anterioridad a esta práctica. También aprenderemos a fijarnos más detalladamente en las cosas buenas de la vida, en todo lo que nos hace gozar, sentir, disfrutar..., y estas experiencias resultarán más nítidas y duraderas para nosotros.

## **Capítulo VIII**

### **Técnica de exposición detallada del**

## **pensamiento.**

Tal y como su nominación indica, con esta técnica aprenderemos a exponer nuestros pensamientos en nuestra mente, de forma nítida y detallada. Primero, y en especial, los que nos causen temores, después todos aquellos que nos causen sensación, y, en general, cuantos consideremos relevantes para la modelación de nuestra forma de ser: de pensar, actuar y sentir. En realidad no sólo exponemos el pensamiento en nuestra mente, sino que nosotros también nos exponemos a él; pues, por lo general, todas las personas solemos poner trabas e impedimentos mentales que nos impidan ver, en nuestra imaginación, y sufrir a modo de sensaciones y emociones el contenido de nuestros pensamientos temidos en toda su expresión. De ese modo inconsciente ayudamos a crecer y perpetuar nuestro temor a esos pensamientos y a las consecuencias que vaticinen, pues, en los procesos cognitivos del aprendizaje, conducta, sensación y aprendizaje son uno. Así, cuando pensamos algo que nos desagrada y tememos, experimentamos sensaciones de angustia y ansiedad, lo que nos motiva a evitar de uno u otro modo ese pensamiento o pensamientos que nos alarman. Mediante esa conducta de evitación sentiremos cierto alivio de la ansiedad que nos ha desencadenado ese pensamiento, y nuestra mente habrá aprendido que ése es el modo de resolver la ansiedad que nos supone el pensamiento que nos la causa. En realidad lo que habrá hecho es reforzar notablemente lo que, de uno u otro modo, ya sabía,

pues de modo instintivo tendemos a evitarlos sin previo aprendizaje.

Ese mecanismo, ese modo de ser y actuar, se repetirá con muchos de los pensamientos que nos alarmen. Nuestras conductas de evitación dependerán de la intensidad de la ansiedad que nos provoquen y de las características personales de cada cual. Pero, lo más común, es que deriven en conductas destinadas a evitar situaciones que puedan provocarnos ese tipo de pensamientos alarmantes. De tal modo, que todos llevamos a cabo conductas de evitación destinadas a protegernos de nuestros temores y ansiedades, puesto que todos tenemos pensamientos que nos alarman; si bien, muchas de esas conductas son perfectamente racionales, pues nos guardan del peligro eficazmente, muchas otras, por no cuantificarlas y resultar desconsiderado, son conductas que realizamos cotidianamente unos y otros, cada cual influenciado por sus temores, aunque unos más que otros, y con distintos tipos de conductas de evitación, pero todas ellas destinadas a evitar nuestros temores y satisfacer nuestras ansiedades.

Claramente podemos distinguir algunos grupos de personas por las conductas que llevan a cabo, condicionadas por sus pensamientos obsesivos, que la psicología occidental ha denominado obsesivos compulsivos, quienes a su vez están clasificados en distintos grupos acordes con las conductas que desarrollan para evitar el sufrimiento que les supone el surgimiento de sus pensamientos temidos, así como

para evitar que sucedan los acontecimientos que temen que sucederán si no llevan a cabo ese tipo de conductas de evitación, en ocasiones denominadas rituales.

Algunos de estos grupos pueden ser:

*Acumuladores.* En el que los individuos que se incluyen acumulan todo tipo de cosas, desde bienes de valor hasta basura, de forma compulsiva y por temor a que las puedan necesitar de forma vital.

*Limpiadores.* Quienes se lavan una y otra vez, a ellos y/o a sus bienes y seres queridos, por causa de sus temores, que pueden ser desde coger infecciones mortales a perder el beneplácito de los demás, o cualquier otro relacionado con sus creencias al respecto.

*Verificadores.* Quienes verifican una y otra vez el estado de sus bienes, desde el dinero que llevan en su cartera hasta mirar repetidas veces si cerraron la puerta de casa, aun a sabiendas que sí lo hicieron, pasando por otras muchas conductas similares, todas ellas debidas a lo condicionados que se encuentren por sus temores en relación con la no verificación de esas cosas.

Quienes cuya conducta de evitación, o ritual, consiste en hacer *ejercicios mentales* del tipo multiplicar, contar, recitar, etc., para evitar que suceda lo que temen y los pensamientos que se los enuncian.

Quienes cuya compulsión consiste en llevar a cabo una *intensa actividad intelectual* dirigida a "solucionar" la cuestión o cuestiones que plantean sus pensamientos temidos, actividad ésta que puede durar desde varios minutos hasta varios días, con periodos de pequeños descansos en su agotadora tarea.

Sin embargo, y aunque ese tipo de clasificaciones pueda ser válida para englobar a determinados tipos de personas obsesivas, personalmente creo que obsesivos, en mayor o menor medida, somos todos, siendo nuestra desmedida ansiedad ante nuestros temores la que guía gran parte de nuestras conductas cotidianas. Así, por ejemplo, el fumador tiene la obsesión de fumar. Experimenta ansiedad cuando su mente pone frente a su atención el deseo de fumar, a modo de idea o pensamiento, y su compulsión consiste en fumar un cigarrillo ante la aparición de ese deseo. Si no obedece a ese deseo su ansiedad será mucho mayor, alentada por las consecuencias que el fumador sabe que experimentará de no hacerlo. Lo mismo podríamos decir de las personas a las que el alcohol o cualquier otra droga o vicio calman su ansiedad.

E igualmente sucede con las personas que tienen algún tipo de fobia, quienes evitan el objeto de su temor. O las personas con trastorno de pánico, con o sin agorafobia, las cuales se asustan tremendamente de muchos de sus pensamientos; pues saben que les

pueden provocar las sensaciones que temen, dado que desencadenan sus crisis de pánico.

Por último, las pocas personas que no tengan alguna de estas conductas destinadas a evitar la ansiedad que les producen sus temores, tendrán, en mayor o menor medida, pensamientos alarmantes que guíen su conducta tendente a evitar a éstos o al supuesto peligro que les planteen, aun a sabiendas de que no tendrían por qué temer, por saber, racionalmente, que su temor (o temores) es bastante irracional.

Como hemos dicho anteriormente, la exposición detallada del pensamiento resulta muy adecuada para adiestrarnos en el manejo de las obsesiones en general, pero también lo es para pulir nuestros temores, así como superar la adicción al tabaco, la depresión o la ansiedad en general, como podremos comprobar aplicándola correctamente.

Los pensamientos a los que tememos se manifiestan en nosotros a modo de imágenes o frases cuyo contenido nos alarma provocándonos ansiedad. Cuando esto sucede recurrentemente podemos decir que tenemos una obsesión, si bien solemos tener algunas más. Estos pensamientos estarán cargados de un contenido (supuestos, situaciones imaginarias, etc.) que nosotros consideramos peligrosos para nuestro bienestar, para nuestra vida. Desde suspender un examen, o romper nuestra relación sentimental, pasando por el temor a no conseguir algo muy deseado, pueden ser claros ejemplos de nuestros

temores obsesivos. Nuestras compulsiones o conductas de evitación relativas a esos recurrentes temores serán todas aquellas que llevemos a cabo de forma automática, incontrolada y con el fin de evitar que suceda lo que tememos.

A continuación expondremos dos tipos de temores muy comunes entre las personas obsesivas.

### **Miedo a perder el control y autolesionarse.**

Algunas personas de marcado carácter obsesivo suelen tener la recurrente presencia en su imaginación de pensamientos mediante los que se imaginan autolesionándose. Estos pensamientos resultan tremendamente aterradores, por lo que se experimentan con gran ansiedad. Se imaginan cortándose, tomando algún tóxico e incluso suicidándose, y luchan ferozmente para quitárselos de encima cuando surgen, pues creen que supone un verdadero peligro para ellos tan sólo experimentarlos. La química que produce el miedo que sienten al surgir esos pensamientos, las sensaciones y emociones que experimentan, así como su torpe razonamiento, les lleva a creer que se cumplirán sus temores a menos que dejen de estar frente a su atención, motivo por el que actúan evitando cuchillos u otros utensilios con los que crean que pueden auto lesionarse, así como esforzándose mentalmente porque desaparezcan de su imaginación estos pensamientos.

También suelen temer hacer daño a otros, especialmente a sus seres más queridos. Ello se debe a la incesante búsqueda de sensaciones que llevan a cabo sus mentes, con la intención de salvaguardarles de peligros, aunque se trate de peligros imaginarios como en este caso. Pues ellos creen que el mero hecho de sentir tan peligrosamente esa posibilidad supone que corren verdadero riesgo de que se cumpla, lo que les aterra por suponer un golpe fatal a sus propias vidas. Imaginan que, del mismo modo que no pueden controlar esos pensamientos e imágenes mentales, la ansiedad que experimentan o la depresión a que les conduce, tampoco podrán controlar el posible impulso de llevar a cabo ese tipo de acciones, lo que les supondría arruinar sus vidas, pues precisamente ponen frente a su imaginación aquellos supuestos con los que crean más firmemente que sus vidas corren peligro. En este caso, hacer daño a un ser muy querido supondría perder los valores con los que se identifica, además de ingresar en prisión o en un hospital psiquiátrico donde se imaginan sufriendo o sin posibilidad de sobrevivir.

Por fortuna, el mero hecho de experimentar con angustia ese tipo de pensamientos no supone que se vayan a cumplir. Ese tipo de actos se llevan a cabo, principalmente, porque se desea hacerlos, y no porque se sienta un miedo terrible cada vez que en nuestra imaginación surja ese tipo de pensamientos.

Aprendiendo a tolerar nuestras sensaciones así como a nuestros pensamientos, podremos dejar de experimentar ansiedad en su presencia, con lo que

estos dejarán de aparecer recurrentemente en nuestra imaginación.

## **El miedo a la homosexualidad**

He creído conveniente hacer un apartado en el que se trate singularmente este temor tan extendido, especialmente entre los adolescentes de ambos sexos, dado que posee unas características muy singulares.

El ser humano está dotado de una gran sensualidad, en el más amplio sentido de la palabra. Hombres y mujeres reaccionan emocionalmente ante numerosos eventos y circunstancias. Yo diría que prácticamente todas nuestras emociones se experimentan, a modo de sensaciones, en nuestros órganos genitales, al igual que en nuestro aparato digestivo y en la piel en general. Cuando aprendemos a observar nuestras sensaciones, los hombres podemos distinguir una sensación genital que parece tirar de nosotros en los momentos de ansiedad y también en los de ira. Asimismo, cuando nos encontramos relajados podemos distinguir un cambio en las sensaciones que percibimos de nuestros genitales. Las mujeres también experimentan esa sensación genital en los momentos de ansiedad y de ira, aunque parece ser mucho menos notable que en los hombres; sin embargo, perciben nítidamente una sensación placentera en los momentos de relajación y recogimiento. Igualmente, podemos apreciar movimiento en nuestras sensaciones genitales cuando

observamos a alguien respecto de nosotros. Por ejemplo, cuando vemos venir a un conocido o conocida nuestra que nos alegra encontrar, sentimos una sensación de concordia que pasa por resultar sensual en algunos de sus aspectos, tanto para hombres como para mujeres y con total independencia del sexo de la persona a la que hayamos visto.

Al margen de nuestra preferencia sexual en cuanto al género, los hombres distinguimos entre otros hombres quiénes nos resultan más feos y quiénes nos resultan más guapos; quiénes, a simple vista, nos parecen más agradables y quiénes más desagradables. Igualmente les sucede a las mujeres. Normalmente, esa distinción nos provoca cierta atracción, o cierto rechazo, según consideremos más o menos atractivas a las personas que, consciente o inconscientemente, estemos catalogando. Sin embargo, esa atracción no se traduce necesariamente en deseo sexual. Lo más común es que esa atracción y deseo sensual se traduzca en admiración y deseo de igualar o imitar las virtudes que en ellos vemos. También se trata de sensaciones de empatía y concordia para con otras personas que, siendo de nuestro mismo sexo, consideramos afines a nosotros, sin que por ello deseemos practicar sexo con ellos.

Sin embargo, el mero hecho de que los hombres seamos capaces de distinguir entre otros hombres quiénes nos resultan más agradables y desagradables, o guapos y feos, implica que no somos total y únicamente masculinos; al igual que ese tipo de

distinciones, propias también en las mujeres, implican que tampoco ellas son total y únicamente femeninas. Todo hombre y toda mujer tienen feminidad y masculinidad. Unos y otros experimentan sensaciones, más o menos sensuales, en relación con las personas de su mismo sexo y del que denominamos inadecuadamente el contrario. Aun así, lo común es que sintamos una mayor atracción sexual por las personas de sexo contrario, y sean éstas las de nuestra elección para practicar relaciones sexuales y para convivir como parejas. También es bastante común que sintamos cierta aversión ante la posibilidad de practicar sexo con personas de nuestro mismo sexo.

Ante este panorama, y habida cuenta de la incesante búsqueda de motivos de alarma que nuestra mente lleva a cabo en casi todo momento, es muy frecuente, especialmente entre los adolescentes, que experimentemos pensamientos que nos asusten y guarden relación con nuestra sexualidad. Imágenes y frases que muestran o se relacionan con la posible homosexualidad de quien las experimenta, alarmándole, acuden una y otra vez a su mente obsesionándole y angustiándole.

Al común miedo que pueda experimentar cualquier persona que se sienta obsesionada con algún pensamiento que le aterre, por considerarlo peligroso para su vida, debemos añadir la experiencia de la feminidad y la masculinidad implícita en cada individuo, independientemente de su género. Así, la persona se encontrará con que, aparte del miedo que

experimente ante determinados pensamientos, experimentará sensaciones con un carácter sexual, más o menos marcado, y se verá envuelto en un temor que, aparte de cobrar consistencia y crédito por el mero hecho de sentir el miedo en su presencia, lo hará también por experimentar esas sensaciones de carácter sexual. A esa situación hay que añadir las sensaciones de aversión e incluso asco que pueden despertar en muchas personas la aparición en su mente de ese tipo de pensamientos, las cuales también influirán en la persona, que intentará rechazarlos sistemáticamente.

Así pues, nos encontraremos ante una situación en la que nuestros temores y dudas sobre nosotros mismos se verán reforzados por la experiencia de sensaciones genitales, sexuales, contrarias a nuestros deseos de mantener una única y rígida tendencia sexual. Por ello, la exposición detallada de nuestros pensamientos en este aspecto de nuestra personalidad, es sumamente complicada; pues, de un lado, acabará desensibilizándonos ante la aparición de ese tipo de pensamientos, si llevamos a cabo esta tarea adecuadamente; pero, de otro, experimentaremos esas sensaciones sensuales que despiertan nuestro interés sexual y, a la vez, nos crean aversión (en los casos en que así sea), lo que puede crearnos más incertidumbre y sufrimiento.

En mi opinión, como menos sufriremos será aceptándonos a nosotros mismos tal y como somos; y ese tal y como somos incluye nuestra sexualidad, a la que tanta importancia concedemos en nuestras vidas.

Creo que nadie, en la actualidad, puede saber empíricamente si hay personas que nacen con una tendencia homosexual más marcada, o si esa diferencia se aprende en nuestro entorno. Considero que nuestra carga genética es determinante en este aspecto, al igual que nuestras creencias socio-culturales y aprendizajes. Pero, negar la existencia de la feminidad en el hombre y de la masculinidad en la mujer, en el grado que corresponda, implica, a mi juicio, falta de estudio y comprensión de la naturaleza humana, a la vez que renunciar absurdamente a la belleza en su amplia expresión.

Nuestros propios miedos nos llevan, en muchas ocasiones, a rechazar, incluso a odiar, injustamente a aquellas personas a las que su naturaleza distingue como homosexuales, lo que dificulta la convivencia en una sociedad libre y conduce a la discriminación.

Conocernos y aceptarnos a nosotros mismos no implica ser homosexual o dejar de serlo únicamente por ello. Nuestra tendencia sexual siempre la determinará nuestro deseo y, en última instancia, nuestras prácticas sexuales. Sin embargo, aceptarnos y conocernos a nosotros mismos sí implica dejar de tener miedos infundados, y corregir aquellas conductas que consideremos conscientemente inadecuadas.

Ver lo femenino, al igual que lo masculino, en la naturaleza de las cosas, desde en una pared hasta en la música, en la brisa o en la voz de cualquier persona, resulta de una gran riqueza.

## **Para las personas afectadas por la emoción de la depresión.**

Llevar a cabo este tipo de práctica, para las personas depresivas, y para todos en general, supondrá generar en nuestro ser esa destacada sensación de pérdida y tristeza. Cuando nuestros pensamientos nos aterran recurrentemente se debe a que luchamos para que no existan en nuestra mente; de ese modo conseguimos que no se manifiesten plenamente en ella y mitigamos, en parte, nuestra ansiedad por su causa. Lógicamente, esto no funciona, es decir, no acaba con la raíz del problema ni, en consecuencia, con el sufrimiento que nos genera este tipo de pensamientos; pues, de lo contrario, no recurrirían una y otra vez estos temores en nuestra mente despertando nuestra ansiedad. El mero hecho de exponer detalladamente nuestros temores en nuestra mente implica que se cumpla parte de lo que deseábamos que no se cumpliera: que se manifiesten plenamente en nuestra mente. Recordemos que no deseamos que se manifiesten libremente en nuestra mente porque creemos que sólo por ello pudieran cumplirse nuestros temores. Así, cuando dejamos que se manifiesten libremente ante nosotros, sin trabas ni luchas para que desaparezcan de nuestra mente, sentimos que todo está perdido, pues se ha cumplido lo que tanto temíamos que se cumpliera, es decir, su total expresión en nuestra mente. Por ese motivo, aunque esta exposición la hayamos hecho intencionadamente,

nuestro ser se mostrará triste y deprimido tras ella, pues considera que hemos perdido en esa lucha; además de vivir como real, en cierto modo, la tragedia imaginaria que hemos expuesto en nuestra mente.

Ante esa emoción, nuestro trabajo debe consistir, una vez más, en estar muy atentos a nuestras sensaciones, para detectarlas en el preciso instante en que aparecen, y observar que, nuevamente, se han generado gracias a un pensamiento, a una creencia errónea; en este caso la de que hemos perdido algo. Nada hemos perdido, a excepción de un poco de miedo a nuestros temidos pensamientos; eso es lo que debemos comprender, pensar y decirnos a nosotros mismos antes, durante y después de que aparezcan ante nosotros esas sensaciones de tristeza.

También nos será útil practicar una técnica de visualización muy apropiada para esos momentos de tristeza posteriores a la exposición detallada de nuestros pensamientos temidos, la cual se detalla unas páginas más adelante.

## **Práctica.**

### **Exposición detallada de los pensamientos.**

Una vez hechas las advertencias y aclaraciones convenientes respecto a esta práctica tan especial,

pasaremos a la aplicación técnica.

Escogeremos el lugar y la posición en la que normalmente practicamos meditación cómodamente. Al igual que con las anteriores prácticas, procuraremos no ser molestados en los quince o veinte minutos que durará ésta; evitaremos ruidos u otros elementos que puedan distraernos especialmente y no permitiremos una concentración adecuada para esta tarea.

Observaremos y regularemos nuestra respiración para que resulte calmada y, poco a poco, iremos soltándonos de nuestro devenir de pensamientos para concentrar nuestra atención en uno solo.

El pensamiento que elijamos debe ser uno de los que más temor y aversión nos causen; puede ser el que consideremos más temible para nosotros, u otro de nuestros temores.

Poco a poco, dejaremos que ese pensamiento al que tanto tememos y ante el que tanto luchamos para que no exista en nuestra mente, emerja completamente en nuestra imaginación. Dejaremos que aparezca en toda su expresión, con todo lujo de detalles; e intentaremos no oponer resistencia de ningún tipo ante su aparición.

Es muy posible que tendamos a evitarlo de forma automática, compulsivamente; sin embargo, nuestro trabajo consistirá en acercarnos, poco a poco, cada vez más, a ese pensamiento.

Estaremos atentos a nuestras sensaciones, que serán propias de la gran ansiedad que experimentaremos, y las aceptaremos como nuestras, como compañeras de este viaje por la vida; amigablemente. Para ello nos habrán servido de inestimable ayuda las prácticas anteriores.

Estaremos atentos a no lanzar otros pensamientos con los que convencernos de que lo que tememos no nos sucederá, si bien permitiremos que surjan los pensamientos que, fruto de nuestra comprensión interior, emergerán por sí solos y serán alentadores.

Pasados unos minutos, podremos observar cómo nuestra ansiedad cede notablemente aún en presencia de ese pensamiento en nuestra mente; continuaremos observando todo esto, y continuaremos haciéndolo, ahora con apenas ansiedad.

En definitiva, aprenderemos de forma consciente cómo la ansiedad que nos producen nuestros propios pensamientos cede ante la presencia continuada, sin evitación, sin lucha ni huida, de éstos frente a nuestra atención.

Consideraremos nuestra obsesión en los distintos componentes que somos capaces de distinguir:

**Un pensamiento**, sólo un pensamiento; una idea que emerge en nuestra mente mostrando un contenido que nos causa sensaciones de ansiedad.

**Sensaciones**, sólo sensaciones; que conocemos y comprendemos, producto de lo peligroso para nosotros que nuestro ser considera ese pensamiento, imagen, frase, idea...

**Una posibilidad**, en muchos casos remota e infundada; pero, en definitiva, una posibilidad de que suceda algo que no queremos que suceda y a lo que tememos enormemente.

Ante el tipo de obsesiones infundadas o irracionales, procuraremos no luchar ni huir de los pensamientos y situaciones que nos las provocan, sabiendo que nuestra lógica y nuestra razón nos advierte de lo irracional de ese tipo de obsesiones y de la imposibilidad de que se cumplan las exactas circunstancias que en muchas ocasiones nos plantea nuestra imaginación. Aprenderemos a observarlas atentamente y sin rechazos, en un lugar cómodo para nosotros, primero, e incluso en los momentos y situaciones que nos surjan cotidianamente, más adelante.

Normalmente, nuestras obsesiones serán irracionales e ilógicas; sin embargo, también tendremos pensamientos obsesivos que nos planteen situaciones verdaderamente posibles y peligrosas, pues, por mucha racionalidad que utilicemos, nuestra mente siempre podrá poner frente a nosotros una posibilidad razonablemente posible de que nos suceda lo que tanto tememos, dado que, como frágiles mortales que somos, lo peor siempre nos puede acontecer, en cualquier momento y situación.

Así pues, no sólo por absurdos pensamientos irracionales nos aterraremos y obsesionaremos, sino también por los normales y trágicos acontecimientos de la vida. Aprenderemos a observar éstos como aquellos, atentamente. Y nuestra actitud será la misma; aceptaremos las cosas tal y como son, y con la determinación de vivir plenamente cada momento, cada instante, bueno o malo, aun siendo conscientes de nuestra fragilidad y de nuestra fuerza.

Muchas son las alarmas que despertará en nosotros haber llevado a cabo esta práctica. Nos sentiremos culpables, en ocasiones, por haber cometido tal osadía; al igual que tristes y deprimidos por considerar, inadecuadamente, que nos ha ocurrido lo que tanto ansiábamos que no nos sucediese. Aún vigilantes y tensos, pues la experiencia hará que nos mantengamos alerta ante la aparición de algún posible peligro para nosotros, debemos continuar aprendiendo que se trata, nuevamente, de sensaciones y pensamientos, en esta ocasión motivados por la experiencia anterior. Sin embargo, también nos sentiremos más seguros; pues sabremos que no pasa nada por el mero hecho de que estén en nuestra mente esos pensamientos que tanto nos atemorizaban.

## **Práctica**

Al acabar la práctica anterior, como hemos dicho anteriormente, es posible que nos sintamos tristes, por ese motivo es conveniente realizar, a continuación

y durante unos minutos, la siguiente práctica. Nos ayudará a recuperar nuestra alegría y, lo que es más importante, a comprender que nuestra alegría y nuestra tristeza dependen de lo que nosotros pensemos.

Tras descansar unos momentos del ejercicio anterior, volveremos a la posición en la que nos encontramos más cómodos para meditar, y, relajados, buscaremos en nuestra memoria un momento especial en nuestra vida. Un momento en el que nos hayamos sentido especialmente orgullosos de nosotros mismos, sin importar el motivo. Da igual que fuese por algo razonablemente importante o por un motivo apenas insignificante en apariencia. No importa que pertenezca a nuestro pasado más reciente o a nuestra niñez o juventud. Lo importante es buscar en el recuerdo uno de esos momentos en los que nos hemos sentido bien, verdaderamente orgullosos de nosotros mismos. Recordaremos ese momento y lo visualizaremos en nuestra imaginación con todo lujo de detalles. Sensaciones, colores, olores... Intentaremos recordar cuantos más detalles mejor, y nos recrearemos con ese recuerdo durante unos minutos. La duración de esta visualización será de nuestra elección, pero procuraremos que sea un tiempo suficiente como para disfrutar plenamente de esos recuerdos.

Finalizada esta práctica, aprovecharemos para hacer una pequeña reflexión acerca de cómo nuestro estado de ánimo, una vez más, está en función de lo que nosotros pensamos.

Al día siguiente, o ese mismo día pasadas unas horas, volveremos a practicar el mismo ejercicio de visualización de nuestros pensamientos temidos. Si la vez anterior no pudimos hacerlo completamente debido a nuestra ansiedad y a nuestra evitación compulsiva, lo intentaremos ahora nuevamente, acercándonos hasta donde lo hicimos con anterioridad e incluso un poco más; así hasta que consigamos hacerlo en su totalidad. Si ya el día anterior conseguimos poner en nuestra mente el pensamiento temido que elegimos y conseguimos observar atentamente, comprobando nuestra ansiedad en los momentos más intensos y permaneciendo atentos hasta que esta cediera, en esta ocasión nos resultará una experiencia menos intensa en cuanto a sensaciones de ansiedad se refiere. Podremos comprobar cómo nuestro gran temor se ha debilitado. Nos seguirá causando ansiedad; sin embargo, ya no es tan poderoso para nosotros como lo era antes. Aun así, estaremos muy atentos para hacer bien nuestra práctica, tal como vimos con anterioridad.

Esa práctica la llevaremos a cabo en repetidas ocasiones, hasta que ya no experimentemos ansiedad como tal, aunque continuemos experimentando temor y deseo de que no exista ese pensamiento.

Durante el periodo de tiempo que dure nuestra dessensibilización a este tipo de temores, procuraremos, además, entrenar otras técnicas de relajación con las que consigamos relajarnos gracias a

nuestra ya avanzada práctica. La práctica de la concentración en un objeto nos servirá para serenarnos ante la ansiedad que en general experimentaremos durante esos días.

Pasado un tiempo, el temor que tanto nos asustaba lo hará bastante menos. Aun así, habrá momentos cotidianos en los que, por determinadas circunstancias, surja con fuerza. Ello nos hará desilusionarnos, en el caso de que nos hayamos ilusionado con anterioridad pensando que ya estaba totalmente erradicado ese determinado temor. La desilusión nos hará deprimirnos, aunque sea momentáneamente; nosotros deberemos ser lo suficientemente hábiles para darnos cuenta de que la situación, si bien no es tan halagüeña como habíamos ilusionado, tampoco es tan catastrófica como la consideramos ahora. Aprenderemos, una y otra vez, a ver las cosas como son; en esta ocasión, que nuestro temor es ahora mucho menor, pero que estaba muy bien arraigado en nosotros y, ante determinadas circunstancias, vuelve a emerger. Aprenderemos a estar atentos en esos momentos cotidianos en los que nuestro temor surge espontáneamente, para observarlo entonces, sin evitarlo, como lo que es. Y es un conjunto de sensaciones desencadenadas por un pensamiento.

Pero, si bien con ello habremos aprendido a pulir de modo considerable nuestros temores, no por eso habrá cambiado nuestro modo de ser, al menos no significativamente. Cuando nuestro gran temor haya dejado de serlo, otro ocupará su lugar en nuestra

preocupación. Puede que sea un temor que ya tuviéramos con anterioridad, pues, normalmente, son un número variable de ellos los que cada individuo guarda en su imaginación, u otro que se haya generado en los últimos tiempos, impulsado, en parte por la ansiedad vivida últimamente. Que fuese un viejo temor casi olvidado y que ahora haya vuelto a resurgir reluciente, que sea de nuestra reconocida lista particular, o que sea uno generado recientemente y motivado, en parte, por los últimos acontecimientos, da igual; el caso es que nuestra mente, por su forma de ser, habrá buscado otro temor del que intentar ponernos a salvo.

Esto no nos debe desanimar, todo lo contrario; debe servirnos para aprender más de la naturaleza de nuestra mente, a la vez que para pulir cuantos temores nos sea posible. Con una práctica adecuada, pronto comprenderemos que nuestros temores son, en esencia, iguales unos a otros. Que no son más importantes unos que otros, sino que nosotros les concedemos una mayor o menor importancia.

Esa comprensión nos hará sentir menos sensaciones angustiosas ante la presencia de nuestros temores, de forma generalizada; y con ella podremos canalizar ese tipo de pensamientos de forma rápida e intuitiva, sin apenas esfuerzo, lo que en su conjunto debilitará nuestro sufrimiento.

Sin embargo, aunque esta práctica nos sirva para pulir en gran medida nuestros temores, por sí sola no es suficiente para erradicarlos por completo.

Necesitaremos del conjunto de las demás, así como de una conducta y filosofía de vida adecuada, acorde con las enseñanzas que ponen a nuestra disposición las distintas prácticas.

Uno de los errores que podemos cometer en el ejercicio de esta práctica, es llevarla a cabo de forma compulsiva ante la aparición de nuestros temores, deseosos de que dejen de existir gracias a la acción de la misma. Eso es un error, pues así lo único que conseguiremos será darle valía al temor que queremos erradicar.

A nuestros temores debemos aprender a observarlos y tratarlos en su justa medida, pues si les damos de lado, intentando evitarlos, crecerán ante nuestra imaginación; pero si los observamos más de lo necesario, ansiosos de encontrar con ello su extinción, les damos una importancia excesiva, con lo que, lejos de continuar puliéndolos, contribuiremos a acrecentarlos.

¿Cómo sabremos cuál es esa medida? Nos lo dirá nuestra intuición y nuestra comprensión. Llegado un punto de nuestras prácticas con un determinado temor o tipo de temor, apreciaremos que nuestra ansiedad, si bien es notablemente inferior, no continua bajando de intensidad en relación con ese temor o deseo. Nuestro deseo compulsivo de que no exista en nuestra vida semejante miedo, sólo servirá para acrecentarlo.

De igual manera que practicamos para aprender a

tolerar plenamente nuestras sensaciones cuando aparecen, o a concentrarnos en un objeto determinado ignorando, en la medida de lo posible, otros acontecimientos mientras estamos concentrados, nosotros aprenderemos ahora a no hacer absolutamente nada para impedir que existan estos pensamientos en nuestra mente cuando surgen en ella. Es decir, dado que ya sabemos, por la razón y por la experiencia, que no pasa nada porque existan y formen parte de nosotros, aprenderemos a vivir con ellos, sin concederles más importancia de la que tienen intentando quitárnoslos de encima. Cuando surjan de forma espontánea aprovecharemos para observarlos atentamente, sin luchas ni huidas, así como a todo cuanto nos acontece. También practicaremos con ellos de forma regular si lo consideramos conveniente; pero evitaremos practicar de forma compulsiva y deseosa de que desaparezcan en nuestra mente cada vez que nos sintamos amenazados por ellos.

Pasado un tiempo considerable, y habiendo pulido nuestros temores más recurrentes y poderosos, realizaremos otros tipos de prácticas; o, mejor dicho, perfeccionaremos las que ya conocemos aun en otras aplicaciones o formas de trabajo.

## **Capítulo IX**

### **Otras prácticas.**

#### **Práctica de la atención a todo cuanto nos acontece sin involucrarnos en ello.**

Tal y como practicábamos para aprender a observar nuestras sensaciones y pensamientos, lo haremos ahora observando a todo cuanto nos acontece. Acomodados en nuestro lugar y posición de elección, comenzaremos a observar todo cuanto acontece en nuestra mente, sensaciones, sonidos, pensamientos... y lo haremos calmados, sin buscar ninguno de estos fenómenos. Los observaremos cuando surjan en nuestra mente, y lo haremos sin involucrarnos en ellos, es decir, sin analizarlos o juzgarlos; sencillamente, observaremos cualquier acontecimiento que llame la atención en nuestra mente; observaremos cómo viene y se va, y tras él surge otro... y otro... Desde la brisa del viento, por suave que sea, hasta un sonido en la lejanía, pasando por la sensación del aire al respirar, todo cuanto nos acontezca será objeto de nuestra atención; pero no forzaremos su permanencia en nosotros mediante nuestro análisis o recuerdo. Observaremos el presente, las cosas cómo son, cómo vienen, permanecen en nuestra atención, y cómo se van. Observaremos los acontecimientos en nuestra mente

tal como si estuviésemos mirando un televisor, sin involucrarnos en la película que retransmite, aunque observándola atentamente.

### **Práctica de mirar una pared, o cualquier otro objeto inmóvil.**

Otra práctica que nos ayudará a serenar nuestra mente, consiste en sentarse (aunque también la podemos practicar de pie y en completa quietud) y, con nuestra respiración calmada, observar un determinado punto, o pequeña zona, de la pared que tengamos delante, procurando estar a una distancia ni demasiado corta ni demasiado larga; tres o cuatro metros estará bien. Concentraremos nuestra atención en ese punto, a la vez que estaremos auto-concentrados en nuestra mente, en los fenómenos que podamos advertir en ella. Al igual que cuando nos concentramos en la punta de nuestra nariz, lo haremos ahora, buscando el término medio en el que nuestro esfuerzo por observar y aprender de lo que acontece en relación a lo que vemos y percibimos atendiendo a ese punto no sea excesivo e impida observarlo con total claridad, ni escaso, pues de ese modo nuestra atención vagaría de uno a otro lado con demasiada ligereza y tampoco nos permitiría aprender de la experiencia.

Tanto este ejercicio como el que practicamos observando la punta de nuestra nariz, y todos aquellos en los que nuestra atención se concentre en

un punto y auto-concentre en nuestra mente, se verán notablemente afectados por los cambios experimentados a raíz del trabajo llevado a cabo visualizando nuestros temores, con el que pulimos y aprendimos a tratar nuestros pensamientos temerarios.

Así, si hemos trabajado nuestros temores suficientemente, ahora podremos llevar a cabo una práctica en la que, mientras estamos atentos al objeto elegido, permanecemos auto-concentrados en todo cuanto acontece en nuestra propia mente. En la aplicación del ejercicio resulta como trabajar nuestra atención sobre dos planos distintos a la misma vez, uno en el que estamos atentos para que nuestra atención no se desvíe del objeto en el que nos concentramos, y otro en el que nuestra atención permanece vigilante a la aparición de cualquier pensamiento, pues esto nos puede distraer de nuestra concentración en el objeto, para manejarlo intuitivamente, esto es, identificarlo y desecharlo en el preciso momento en que hace su aparición; pudiendo dar ahora un trato rápido e intuitivo a la mayor parte de los pensamientos que reclamen nuestra atención, gracias al trabajo anterior con nuestros pensamientos y sensaciones, mientras intentamos permanecer concentrados en un punto, consiguiendo así permanecer concentrados en el mismo punto por más tiempo, lo que produce una gran serenidad a la vez que comprenderlo mejor y que nuestra atención no se separe tan bruscamente del objeto o punto, haciéndolo ahora de un modo más grácil y volviendo al objeto elegido de atención con

mayor facilidad y armonía. En su conjunto, esto nos proporcionará paz y ecuanimidad, y mayor seguridad en nosotros mismos; pues comprenderemos que tenemos a nuestro alcance ese espacio de paz interior, lo que resta enorme sufrimiento a nuestra vida cotidiana.

Esos, que ya son grandes logros, suponen llevar con nosotros cogniciones de la mayor solidez, dispuestas a facilitarnos la calma de forma cotidiana, emergiendo de nuestra mente con la misma facilidad y frecuencia que lo hacían las que nos causaban nuestros temores; pero, a diferencia de las cogniciones que soportan nuestros miedos, que cuanto más se comprenden más se extinguen, éstas, cuanto más se observan y comprenden, más firmeza toman.

Por su parte, nuestra capacidad para visualizar aquellos pensamientos que despiertan nuestras sensaciones, y hacerlo atentamente, no sólo nos servirá para pulir muchos de nuestros temores. También podremos y deberemos utilizar esta habilidad para examinar y aprender otros aspectos que, resultando menos impactantes para nosotros, igualmente son interesantes y de provecho, como la belleza, la empatía, la compasión, el amor... y tantos otros aspectos cuya mejor comprensión enriquecerán nuestras vidas enormemente. Así pues, debemos practicar la meditación para aprender de todas nuestras emociones y de la naturaleza de las cosas en general, aprovechando el potencial que nos brinda nuestra capacidad de concentración y atención.



# Capítulo X

## La depresión

Intentaré ofrecerles la visión que de la depresión me ha dado mi propia experiencia y la observación de otras personas con ese gran problema, sabiendo de lo difícil de su abordaje.

Como comentamos con anterioridad, la depresión se origina a causa del exagerado deseo, de la desilusión, de la ansiedad. Cuando un acontecimiento o situación nos genera ansiedad, desearemos que suceda algo que resuelva nuestra ansiedad, y consideraremos vital para nosotros, en mayor o menor medida, la resolución de esa ansiedad, así como de la situación que nos la ha provocado; pues, de hecho, si nos causa ansiedad es porque realmente consideramos peligrosa para nosotros esa situación. Acompañada de esa sensación de ansiedad experimentaremos, con mayor o menor intensidad, la emoción de la pérdida o depresión; pues, nuestro ser capta e imagina en ese supuesto peligro lo que creemos (cognitivamente) que podemos perder de nuestra vida o de nuestro bienestar, y como tal lo experimentamos con esa emoción de pérdida, tristeza y abatimiento.

Esa experiencia puede vivirse con una mayor o menor intensidad, en función del grado de creencia (cognitiva, no sólo racional) que tengamos de que

todo está perdido.

Así, en la medida en que vamos experimentando momentos y periodos de ansiedad, igualmente vamos experimentando momentos de tristeza y depresión, aunque nuestra reacción ante esa emoción no sea exactamente igual en unos individuos que en otros, al igual que sucede al experimentar temor. Y esos momentos de tristeza y depresión van marcando nuestra vida significativamente; pues, cuantos más momentos de esas características vamos viviendo, más condicionan nuestro modo de ver la realidad, nuestro modo de pensar y nuestro comportamiento, influenciados por esa emoción y por la química que genera en nuestro organismo.

Al igual que le sucede a la ansiedad, esta emoción genera su propia química, en la que nos encontramos abatidos y sin apetencias, faltos de todo tipo de motivación e ilusión. Preferimos no llevar a cabo ningún tipo de tarea, no "malgastar" energías en ningún tipo de esfuerzo, pues bajo sus efectos consideramos que nada vale ya la pena. No queremos volver a tener ilusión para no volver a sufrir ninguna desilusión, y nuestra alegría brilla por su ausencia. Creemos que la felicidad es una falsedad, al menos para nosotros; y, en resumen, al igual que la crisis de pánico y el miedo intenso marcan nuestra vida y tejen un entramado de conductas de evitación y de innumerables miedos recurrentes, la experiencia de la emoción de la pérdida cuando es muy frecuente e intensa condiciona nuestra vida guiándola por un mar de pesimismo nefasto.

Nuestra mente se convierte en una especialista en "filtrar" pensamientos cargados de negatividad, de pésimo presente y peor futuro para nosotros. El viejo dicho "Todo es del color del cristal con que se mira", cobra, en este caso, especial relevancia; pues la persona afectada por esta emoción podríamos decir que todo lo ve gris, sin colorido ni esperanza. Y, a medida que pasa el tiempo en ese estado, las cogniciones que se han ido generando bajo la influencia de esa química, de esa emoción, que son las que "filtran" los pensamientos del individuo que la padece, van siendo más sólidas y difíciles de modificar.

Si hay un estado emocional difícil de cambiar ese es el de la pérdida, especialmente cuando se encuentra muy arraigado; pues, si bien otros estados son más sufridos, como es el caso de la ansiedad extrema, éste tiene la particularidad de estar falto de motivación, además de ir acompañado del problema de ansiedad que lo ha generado, por lo que el individuo que lo padece suele encontrarse con un doble problema: su ansiedad le deprime y su depresión le impide trabajar para superar su ansiedad, al igual que su depresión.

**¿Cómo se pasa de experimentar la sensación de**

## **pérdida o depresión sólo en determinados momentos puntuales, a formar parte de nuestra vida cotidiana?**

Imaginemos una situación límite y su sentido en nuestra supervivencia, tal como puede ser la crisis de ansiedad, en la que la emoción de la pérdida o depresión a buen seguro que hará acto de presencia.

Cuando experimentamos una crisis de pánico, verdaderamente nuestro ser cree que corre el peligro de morir de forma inminente, y experimentamos, junto con el resto de sensaciones que se desatan en la crisis, esa pesada carga paralizante que diferencia la emoción de la pérdida al resto de sensaciones que nuestra ansiedad genera en nosotros; pues, en esos momentos, creemos que todo está perdido, que nuestra vida está a punto de acabarse. Si bien, ante esa emoción aplastante y paralizante podemos reaccionar de distintas formas, y movilizarnos en busca de una solución motivados por nuestra gran ansiedad, o quedarnos paralizados motivados por la fuerza de esa emoción de la pérdida.

Imaginemos una situación así en otros animales, tal como en una gacela presa del pánico ante la presencia de un león. Corre y lucha por sobrevivir durante un tiempo; pero, cuando siente la muerte por las fauces del león queda paralizada, sumisa. Esta actitud varía de unas presas a otras, pero es frecuente. No sé muy bien qué función cumpla en la supervivencia; tal vez esa inmovilización y aparente ausencia les evita en alguna ocasión ser devoradas

por sus cazadores, y sobrevivir. Ese mismo tipo de actitud habremos observado en las fiestas populares en las que se sueltan toros y la gente corre a su alrededor; en ocasiones en que un individuo se encuentra asediado por el toro y sin escapatoria, opta por quedar inmóvil, lo que muchas veces da resultado induciendo a que el animal no embista contra la persona acorralada.

Tal vez esa emoción, como el resto de las que forman parte de nuestra vida, haya tenido y siga teniendo un papel en nuestra evolución y supervivencia en general.

Considerando que nuestra ansiedad se ha manifestado y se manifiesta en nosotros para ayudarnos a sobrevivir, y que su intensidad varía en función de lo peligroso y amenazante que consideremos para nosotros los acontecimientos que nos la generan, igualmente podemos considerar a la emoción de la pérdida o depresión como una herramienta más del conjunto de herramientas de que disponemos para sobrevivir.

Así, nosotros podemos percibir esa emoción que predica que todo está perdido, con distinta intensidad e influencia en nuestro ser y sin necesidad de que hayamos experimentado en ninguna ocasión una situación límite. Pequeñas ansiedades nos traerán pequeñas depresiones, y grandes ansiedades, intensas experiencias de esa emoción; aunque ambas emociones no tienen por qué guardar una relación directamente proporcional.

Como en el resto de áreas de nuestra personalidad, nuestra herencia genética y nuestra educación y entorno, juegan un papel determinante en el desarrollo y trascendencia de esa emoción; es por lo que en parecidas circunstancias unas personas se deprimen más que otras.

Así, experimentaremos esa emoción ante la percepción, real o imaginaria, de la pérdida de nuestra vida, o de una parte que nosotros consideremos importante de ella, como puede ser un miembro de nuestro cuerpo o de nuestra familia; nuestro trabajo o suspender un examen, al considerarlo vital para nuestro futuro; el no de otra persona, al creer que ello implica que hemos perdido su compañía, amistad, o que no la hemos ganado aun habiéndolo deseado, etc.

Ante la ansiedad reaccionamos con conductas de evitación, de lucha o huída; y también, en mayor o menor medida, influenciados por esta emoción de la pérdida. Cuando experimentamos esa ansiedad, con la emoción de la pérdida, y, posteriormente, deseamos encontrar una solución a lo que consideramos causa de nuestro malestar, a lo que nos hace sentir amenazados, ilusionamos un futuro mejor en el que hayamos sido capaces de superar ese problema, o en el que nuestra suerte haya cambiado para bien y nuestro pesar haya desaparecido. Mientras ilusionamos un futuro mejor nos sentimos mejor y, motivados, llevamos a cabo tareas y nos esforzamos por adoptar actitudes con las que vencer

nuestros temores y amenazas.

Sin embargo, la ilusión resulta un arma de doble filo, y tendemos a imaginar en ella, envueltos en su agradable química, un futuro que, como imaginario, resulta poco realista; aunque nuestro futuro resulte agraciado y coincida en alguna ocasión exactamente con nuestras ilusiones, es tremendamente difícil que lo haga, pues aun encontrando un trabajo mejor, una persona maravillosa o cualquier otra realidad que hayamos ilusionado, difícilmente igualará, exactamente, nuestra ilusión. Por ello, en la mayoría de las ocasiones, una ilusión, un fuerte deseo respecto de un acontecimiento futuro, traerá consigo una desilusión, y ella una emoción de la pérdida, de que nada vale la pena, de que todo nos sale mal, de que esforzándonos y teniendo ilusión sólo conseguiremos desilusionarnos y sufrir las consecuencias.

De ese modo, nuestros momentos de ansiedad habrán generado momentos de esa emoción de la pérdida, y en su conjunto, deseos de acabar con nuestro sufrimiento y malestar, traducidos en acciones, ilusiones y esfuerzos destinados a superar el supuesto motivo de nuestro sufrimiento. Cuando nuestras ilusiones se ajustan a la realidad y nuestros deseos no son ansias, esos esfuerzos y actitudes se ven recompensados, sintiéndonos satisfechos con nosotros y con la vida en general; sin embargo, cuando ansiamos lo que el destino no puede o no quiere darnos, nos sentimos tristes y desdichados, inmersos en esa emoción de la pérdida y en sus condicionamientos.

Así, por poner un ejemplo, alguien puede volcarse de lleno en un objetivo, deseando, o mejor, ansiando que se cumpla su objetivo; considerarlo vital para él llegado a un punto, y sentir un enorme chasco en el momento que su mente interprete, acertada o equivocadamente, que ya no queda esperanza de conseguir lo que tanto desea.

Algo similar nos ocurrirá cuando tengamos que despedirnos para siempre de un ser querido, si con anterioridad hemos barajado esa posibilidad y hemos empeñado todo nuestro deseo e ilusión en que no suceda lo que tanto tememos. También si la pérdida es repentina e inesperada, y nuestra mente no alcanza a ver un futuro para nosotros sin ese ser o esa parte de nosotros que hemos perdido.

Pero, el hecho de experimentar con mucha intensidad esa emoción no significa que tengamos que quedar condicionados por ella el resto de nuestra vida, ni que, si no experimentamos mucha ansiedad o esa emoción intensamente, no vayamos a sufrir sus consecuencias en ningún caso.

## **“Beneficios” de la pérdida.**

Volviendo al papel que para la supervivencia

podiera tener esta emoción de la pérdida o depresión, en alguna ocasión podremos ver a algún perro callejero viejo, o fatalmente lisiado, y observar en su rostro el rostro triste y abatido de la pérdida. Tal vez la sabia naturaleza obre así con el animal para ahorrarle energías, y optimizar las que tenga en pro de su curación. Sea como sea, nosotros tendemos a aprovechar en nuestro supuesto beneficio cualquiera de nuestros estados emocionales. Cada vez que nosotros tomamos una decisión o llevamos a cabo una determinación lo hacemos por más de una razón; en el supuesto de que tuviéramos una única razón convincente para nosotros por la que llevar a cabo una determinada acción o actitud, otras se le adherirán y darán fortaleza a esa actitud o modo de ser. Así, en la depresión, aunque en principio a nuestra apática actitud sólo nos mueva la desilusión o nuestro convencimiento de que nada vale la pena, que no hay futuro y que cualquier esfuerzo por cambiar a mejor sólo servirá para sufrir más y empeorar las cosas, se le sumarán otros motivos que, siendo en origen secundarios, pronto adquirirán tanta o más valía para sustentar esa actitud que el motivo original. De ese modo, encontraremos muchos acomodados en esa posición de deprimidos. Desde el especial cuidado de nuestros seres queridos o de alguna institución o parte de la sociedad, hasta pequeños o grandes esfuerzos en nuestras tareas cotidianas que serán consentidamente evitados por nuestra condición de deprimidos. En suma, todas, o gran parte, de nuestras actividades y pensamientos irán destinadas a posicionar aún más la depresión en nuestro ser.

## **¿Cómo podemos superar esa emoción de la pérdida o depresión y sus consecuencias?**

Como todos sabemos, en el mercado hay una gran cantidad de fármacos y psicoterapias destinadas a superar ese problema. En mi opinión, el adecuado uso de fármacos, prescritos por el médico especialista a quien corresponda, puede ser muy beneficioso para la persona que se encuentra gravemente afectada por la depresión.

Por mi parte, puedo mostrarles lo que yo he aprendido gracias a mi propia experiencia.

Nuevamente será observando con atención a nuestras sensaciones y pensamientos como podremos cambiar nuestro modo de pensar y de actuar, y, en definitiva, de ser.

Si hemos trabajado suficientemente las prácticas que hemos ido viendo en los capítulos anteriores, nuestra tarea resultará sencilla. Podremos detectar con facilidad nuestras sensaciones, en concreto la emoción que nos ocupa, y observar cómo es un pensamiento, tras el cual hay una poderosa creencia o cognición, el que nos hace experimentar esa emoción. Ese tipo de pensamiento siempre nos vaticinará que todo está perdido y no merece la pena continuar esforzándonos.

Una vez que hayamos sido capaces de comprender, gracias a nuestra propia observación, que son nuestros propios pensamientos los que

causan nuestras emociones, tendremos una gran parte de la batalla ganada. Ahora nos queda otra, un poco complicada y que requiere cierto esfuerzo; pero muy asequible gracias a la comprensión interior que tenemos, fruto de nuestra propia observación de sensaciones y pensamientos. Debemos cambiar, progresivamente, nuestros pensamientos y actos derivados de la emoción de la pérdida por otros que nos ayudarán a quedar fuera de su influencia.

En principio, la persona influenciada por esa emoción verá como única realidad la que le dicta dicha emoción, en la que todo es pesimismo. Yo no pondré en duda ni vacilaré sobre si esa realidad negativa es la realidad real, o si la realidad real es otra más positiva; sobre si las cosas son realmente buenas o si, realmente, son malas. Personalmente considero que las cosas son del color del cristal con que se miran; que bajo la influencia de la pérdida percibimos la realidad de un modo totalmente diferente a como la percibimos sin esa influencia. ¿Cuál de las dos es más real? Para mí, la que vivimos; pero considerando como real, a su vez, que nuestra visión de la realidad cambia en función de lo que nosotros pensamos y sentimos, y que nuestros sentimientos y emociones están condicionados por nuestros pensamientos y creencias (cogniciones). Y a todo esto hay que añadir que una buena atención nos permite analizar y razonar adecuadamente, y comprender mejor la naturaleza de las cosas y acontecimientos que nos rodean, con lo que nuestra forma de pensar es más adecuada a esa comprensión, y nuestros pensamientos y emociones resultan

positivos y carentes de discordias.

Así, un modo práctico de aplicar lo que podemos aprender mediante las técnicas de meditación es permanecer atentos a nuestras sensaciones, para observar cada ocasión en la que surge nuestra emoción de la pérdida, y, en ese momento, observar cómo ha sido gracias a un pensamiento, que ha surgido esa emoción de tristeza y abatimiento. Si seguimos el hilo del pensamiento podremos comprobar cómo, efectivamente, creemos que nada vale la pena, que todo está perdido, y que ese pensamiento ha emergido de esa creencia originando esa emoción.

Ante eso, nosotros debemos cuestionar los fundamentos que vaticinan ese tipo de pensamientos y de creencias, para llegar a la conclusión de que esos fundamentos son, de que menos, poco apropiados y razonables; y con una actitud de disposición de cambio de nuestra forma de ser y de pensar, cambiaremos ese tipo de pensamientos por otros más adecuados, tanto a nuestros intereses como a nuestra comprensión.

Así, mediante la comprensión que nos brinde la atenta auto-observación, siempre podremos encontrar dos falsedades con las que debilitar esos fundamentos erróneos en las creencias que originen nuestros pesimistas pensamientos.

Intentaré aclarar esto.

Las personas cuyas vidas están muy condicionadas por la emoción de la pérdida o depresión, encuentran consecuencias nefastas para ellas ante cualquier situación o acontecimiento, precisamente debido a su condición. Así, y puesto que ese estado de pesimismo afecta a la práctica totalidad de su vida cotidiana, o de que menos a una gran parte de la misma, son numerosas las ocasiones en las que experimentan esa emoción generada por un pensamiento, y se sienten y actúan bajo la influencia de la misma, sin tener en cuenta lo distorsionado que se encuentra ese pensamiento que ha originado dicha emoción de tristeza y desesperanza, respecto de la realidad que puede ofrecer una visión más detenida y esmerada.

Mediante un análisis y una observación más adecuada, a cualquier persona afectada le resultará fácil ver y comprender con cuanta ligereza topa con situaciones en las que verifica, erróneamente, su incompetencia, culpa, falta de futuro, falta de aprecio, etc.

Por ejemplo, imaginemos una situación que pudiera ser común a cualquiera.

Si alguien afectado por esa emoción se dirige a comprar pan y en el establecimiento le comunican que se les ha acabado, pensará, automáticamente, que tiene mala suerte y se sentirá como piensa, mal, en lugar de ser consciente de su buena suerte de poder comprarlo en otro establecimiento, o de comer cualquier otra cosa. Pensará, además, que se ha acabado el pan porque le tocaba a él, en lugar de pensar que ha sido porque fabricaron menos del que se ha podido vender, o porque en la fábrica han

tenido un imprevisto, o por cualquier otro motivo totalmente ajeno a él. Si, continuando con el ejemplo, nuestra persona depresiva se dirigiese a casa sin el pan y en ella le reprocharan no haberlo llevado, tal vez respondiera iracundo y tal vez no; pero a buen seguro que, poco o mucho, se sentiría culpable, incompetente, pues pensaría que lo es; en lugar de pensar que quien le reprocha no comprende que no se trata de que haya un culpable, sino de que no había pan, sencillamente. Y así, toda una manera de vivir y sentir, en la que abundan los momentos en que podemos desvirtuar los fundamentos y creencias en que se basan los torpes pensamientos que, a priori, nos causan esa emoción.

Pero, nuestra mente no suele conformarse con un primer planteamiento o postulado. De hecho, estos pensamientos, que causan nuestro pesimismo en numerosos momentos cotidianos, son derivados de la creencia principal de que todo está perdido, que nada vale la pena, que no podremos sobrevivir, nosotros o nuestras ilusiones. Igualmente, ante esa falsedad, más sólida como creencia o cognición, y que acompaña y refuerza a todas las demás que a diario nos surgen, podremos reflexionar acerca de lo que hemos perdido, sabiendo que, antes o después, todos morimos, vamos de paso, y, aun así, y por ello, decidiendo vivir cada instante que nos reste lo más plena y positivamente posible.

También podría ser gracias a una desilusión enorme, o a muchas de ellas, que sintamos esa gran

pérdida en cada momento. En ese caso sólo con ser conscientes de ello y comprenderlo llevaremos media batalla ganada, y la otra media bastará con renunciar a la ilusión, al deseo desmedido de un futuro ideal. Aceptaremos el presente con todas sus consecuencias, pues es lo que tenemos, e intentaremos ver en él cualquier motivo de alegría buscándolo con decisión, si verdaderamente estamos dispuestos a cambiar nuestra situación.

Así, continuando con el ejemplo anterior en el que la persona afectada se encuentra con que no hay pan, él (o ella) se sentirá abatido y triste justo en el momento que piense que tiene mala suerte. Ante lo cual podrá decirse en ese mismo instante que no se trata de buena o mala suerte, sino de que se ha acabado el pan; no es algo personal. Sin embargo, muy posiblemente, una vez que haya superado ese primer fundamento negativo, su mente buscará otro que le resulte más poderoso y convincente, aunque nada tenga que ver con la situación actual, tal como el motivo o la creencia principal, por el que piense que en su vida nada vale la pena. Ante eso debe utilizar toda su habilidad para observar y recalcar que, primero, no viene al caso ahora ese fundamento o creencia, pues está tratando el que le ha originado malestar en ese momento (que no hubiera pan en la panadería), por lo que no debe dejarse influenciar por ese otro; y, segundo, en relación con ese otro, que nada pudimos perder, pues nada era nuestro.

Vuelvo a repetir que, a mi juicio, las cosas son del color del cristal con que se miran, y el color de ese cristal podemos variarlo si deseamos hacerlo.

Muchas de las personas afectadas por esta emoción se habrán sentido identificadas, en cierto modo, con el ejemplo anterior. A veces, la comprensión de los conceptos mediante explicaciones resulta bastante complicada, y ejemplificar ayuda a dicha comprensión y a la identificación de las situaciones a las que se refieren los conceptos. Por ello abundaré de ese modo en este delicado tema.

Imaginemos que alguien nos mira y, de repente, experimentamos esa emoción. Cualquier persona podría sentir algún tipo de emoción al sentirse observada por otra. Unos se sentirían ruborizados, otros alertados, otros orgullosos, otros elogiados, cortejados, indiferentes.... Las personas afectadas por esa emoción pensarán que quien les observa estará pensando mal de ellos; y si perciben que están pensando bien de ellos también se sentirán mal y pensarán que eso es aún peor, pues decidirán que el motivo por el que quizá piensen bien de ellos es que no les conocen, no saben cual es su fatal realidad, cargada de incompetencia, etc. En el caso de que no sean observadas por alguien, como en el ejemplo anterior, también lo considerarán negativo; pues pensarán que no interesan a nadie dada su condición.

Una observación, análisis y actuación adecuada ante este tipo de pensamientos, que se darán con

similares características aunque las situaciones y objetos que los desencadenen sean distintos, pasa por cuestionarse la veracidad de esas suposiciones; pues, a buen seguro, siempre encontrará dos falsedades.

La primera en relación con la situación en si. En el ejemplo anterior, bastará con preguntarse si verdaderamente esa persona está pensando y sintiendo en relación con nosotros lo que nosotros creemos, o si sólo es una suposición. En el caso de que esa persona pensara de nosotros lo que nos tememos, ¿qué sentido tiene desear que no piense así de nosotros, cuando esa persona tendrá sus propios condicionamientos? Podremos intentar conocernos a nosotros mismos y actuar del mejor modo posible acorde con nuestro conocimiento, e influir en los demás; pero nosotros no podemos cambiar a los demás.

Eso, respecto de la falsedad que guarda relación con la situación concreta en que surge.

Y respecto de la otra falsedad, de la cual se deriva (ésta o las que nos surjan), la relacionada con lo que verdaderamente creemos que perdemos cuando nos sucede algo similar, a la cual llegaremos siguiendo el hilo del pensamiento, podremos preguntarnos... ¿Y qué es lo máximo que puedo perder si, efectivamente, esa persona piensa como me temo? ¿Ser rechazado por ella? ¿Y qué pierdo por eso? ¿La vida? Tal vez en el fondo de nuestro corazón, o en el origen de nuestro pensamiento, creamos que no seremos capaces de sobrevivir por el mero hecho de ser rechazados por

cualquier persona, lo cual deberemos razonarlo y cuestionarlo toda vez que este tipo de pensamientos aparezcan en nuestra mente haciendo surgir nuestras emociones de tristeza y abatimiento.

En última instancia, deberemos plantearnos el modo en que queremos estar sujetos a la vida y a qué precio; pues, para vivir con libertad y disfrutando de las emociones que nos proporciona ésta, deberemos soltar nuestros apegos y dejarlos marchar, aun corriendo el riesgo de... vivir.

Así, será un buen modo de superar la ansiedad aprender a detectar cada sensación que experimentemos de esa emoción, o de las que se deriven y relacionen con ella, tal como la culpa, y detectar el pensamiento que nos la origina, así como la creencia o cognición de que procede, para cuestionarla y debilitarla. Será primordial, además de esto, actuar; realizar todo tipo de actividades que puedan componer nuestra vida cotidiana, e intentar buscar y ser conscientes de la alegría cada vez que la experimentemos, sin renunciar a ella. Todo lo contrario; buscándola, sin ansia pero con decisión.

Una pregunta que se hacen en numerosas ocasiones las personas que viven bajo la constante influencia de la pérdida, es si merece la pena vivir. En muchas ocasiones consideran que es mejor morir, y se plantean suicidarse, algunas incluso llegan a hacerlo, como todos sabemos. Otras, si bien no se suicidan de forma inminente, se van sometiendo a una especie de suicidio más lento, consistente en no cuidarse adecuadamente o en dañarse a propósito

para colaborar en cierta medida con la llegada de su muerte. Toman alcohol o drogas al tiempo que piensan "De algo hay que morir; cuanto antes, mejor". O no toman su medicina o su debida alimentación aún sabiendo el grave perjuicio que esto supone para ellos. Piensan de un modo similar a los anteriores. Y también los hay que deciden vivir con resignación el tiempo que les toque vivir, totalmente desesperanzados de volver a tener alegría y felicidad.

Tanto para unos como para otros, al margen de que la meditación y la conductas adecuadas puedan ayudarles a cambiar su situación, en última instancia la decisión, la actitud por cambiar su situación, debe ser suya.

Centrándonos en el momento presente, nuevamente podremos hallar la respuesta que dé solución a nuestras dudas, a nuestra pregunta de si merece o no la pena. No debemos buscar una recompensa en el futuro; debemos actuar en el presente y por el presente. Ante la pregunta de si merece o no la pena vivir, luchar por cambiar nuestra condición, deberemos centrarnos en la importancia de vivir adecuadamente nuestra situación actual. Debemos darle la relevancia que tiene. ¿Qué más da si merece o no la pena, o si en un futuro hallaremos o no recompensa? Lo importante es ser, ahora, lo que decidamos ser; y en este caso nada mejor que ser luchadores, que vivir con el objetivo de actuar, de pelear por desmontar ese entramado de creencias y pensamientos que nos aplasta y aprisiona. Ser conscientes en cada momento de que estamos

actuando, siendo, para acabar con nuestras ataduras y vivir lo más libremente posibles, ahora.

## **La conducta**

Como en el resto de los componentes de nuestra personalidad, nuestra conducta juega un papel más que importante. Nuestras cogniciones se forjan con el aprendizaje que surge de la experiencia de nuestra conducta. Por ello, y dado que en las personas influenciadas por la emoción de la pérdida la conducta juega un papel importantísimo, pues quedan neutralizadas en gran medida por esa emoción, deberemos actuar acorde con nuestros objetivos.

Ya de antemano, por el mero hecho de que nuestro enemigo, la depresión, nos someta también a través de nuestra conducta, podemos intuir que haciendo la contra a esa orden de inactividad estaremos luchando contra ella. Cuando nos sintamos deprimidos, abatidos, nos parecerá que no podemos hacer nada; que no somos capaces de llevar a cabo ninguna tarea. Nada más lejos de la realidad, Bástese con observarnos para ver cómo nuestro cuerpo obedece a nuestra voluntad, y realiza tareas si así se lo pedimos. Así, por mucho que no nos apetezca levantar un brazo, si ejercemos nuestra voluntad y ordenamos a nuestro brazo que se mueva, podremos observar cómo, aun sin apetencia, lo hace. Igualmente, aun sin apetencia, nuestros pies se moverán y nos llevarán a dar un paseo cuando

nosotros se lo pidamos. Leer, hacer las tareas de la casa, charlar, escuchar música o practicar algún deporte serán quehaceres que podremos realizar si, aun sin apetencia, nos proponemos hacerlo. De ese modo, para comenzar a trabajar adecuadamente en contra de nuestra depresión, de nuestra emoción de la pérdida, resultará muy beneficioso marcarse una disciplina diaria en la que organicemos nuestro tiempo y lo tengamos ocupado en las distintas tareas que elijamos para la composición de nuestras actividades cotidianas. Dedicar uno de esos ratos a la práctica de la meditación, y otro a practicar algún ejercicio físico moderado nos reportará un gran beneficio.

Auto-observarnos atentamente cada vez que podamos centrar nuestra atención resultará de gran ayuda. Así, podremos observar cómo en algunos momentos nos sentimos bien con nosotros mismos o con la tarea que hemos llevado a cabo. Puede que nuestra valoración en términos generales de lo alegre o triste que resulta nuestra vida dé un balance negativo; pero eso no quiere decir que todos los momentos que vivimos en el día sean negativos o nos sintamos tristes. Si observamos adecuadamente podremos ver que hay ratos que nos gustan más que otros, actividades que nos resultan más agradables. Intentaremos comprender por qué esas actividades o ratos nos resultan más agradables; y, sobre todo, procuraremos no renunciar a nuestra alegría. Cuando aparezca, habrá una especie de voz interior que nos diga... "eh, no te alegres; recuerda tu condición". Nosotros seremos conscientes de que, efectivamente, tenemos muchos momentos de tristeza en el día;

pero...¿Y qué? Eso no debe impedir que disfrutemos de todo aquel momento en que nos sentimos mejor, bien, a gusto. Nos esforzaremos por seguir disfrutando, ahora conscientemente, del momento que estamos viviendo. Debemos dejar a un lado todo sentimiento de culpa, gran censura de nuestra alegría, y aprovechar para disfrutar de la vida y amarla en todo momento que nos dé ocasión; ello sumará momentos de alegría que debilitarán nuestra tristeza.

Respecto de nuestros sentimientos de culpa, podemos preguntarnos.... "¿De qué soy culpable?" "¿De haber nacido mortal, o ignorante?" "¿Cuál es mi culpa?" "¿No haber aprendido antes?" Y respondernos: "No son motivos para ser culpable de nada; aprendo, rectifico y hago lo que buenamente puedo; no tengo por qué considerarme culpable de nada".

Responsabilidades, sentido del deber, cargo de conciencia, sentimiento de culpa..., nos harán creer que no debemos relajarnos y disfrutar cuando nos sea posible; y, nada más lejos de todo eso. Debemos aprovechar para disfrutar de todo momento que nos sea posible hacerlo; será el mejor modo de encontrar armonía en nuestra vida y compartirla así con nuestros seres queridos o con nuestro entorno; será el mejor modo de ser agradecidos con la vida.

Pequeños momentos, un baño de agua caliente, oír una bonita canción, recrearnos en nuestros pensamientos..., son los que componen una vida. Debemos aprender a disfrutar de esos pequeños

momentos que nos brinda, y hacer honor a esa alegría que nos fue dada. Renunciar a vicios y malsanas formas de vida, pues no son necesarios para vivir y, ni mucho menos, para ser felices; lejos de ello, sólo servirán de caldo de cultivo de nuestra pena y sufrimiento, por intentar ocultarlo tras esas malsanas formas.

En resumen, renunciar a la ilusión y centrarse en el presente, saboreando de él cada instante que nos brinde, incluyendo nuestra condición de personas afectadas por el sufrimiento; pero en constante movimiento y lucha por el cambio, disfrutando la belleza cada vez que se presenta. Aprovechando nuestra capacidad de adaptación y cambio que nos permite nuestra naturaleza de la mano de la atención y la comprensión.

## **Capítulo XI**

### **El miedo a ser rechazados (fobia social)**

El miedo a ser rechazados se encuentra entre los grandes temores del ser humano.

Buscando el papel que ha debido jugar en nuestra evolución y supervivencia como especie, resulta claro pensar lo necesario que ha sido para nuestros antepasados ser bien considerados por los miembros de su comunidad. Como seres sociales que somos, hemos necesitado de la aceptación de los demás para sobrevivir. Aparte de eso, nuestra dependencia de los mayores cuando somos niños condiciona nuestro desarrollo posterior; son muchos los años que necesitamos de esos cuidados hasta poder salir adelante por nosotros mismos, al igual que cuando somos ancianos, que también necesitamos del cuidado de otros. Todo ello conlleva un marcado carácter social, una carga genética considerable y un aprendizaje que refuerza nuestro apego a los demás, nuestro temor a ser rechazados.

Pero, realmente.... ¿a qué tememos cuando

somos, o mejor, cuando nos sentimos rechazados?...  
A quedarnos solos; a no poder sobrevivir.

Como todos nuestros temores, éste lo viviremos con mayor o menor intensidad en función de lo peligroso que consideremos para nuestras vidas lo que advierte ese temor. Y, como el resto de temores, esa advertencia puede ser fundada y realista, o infundada y ser producto de nuestra imaginación. Sea de uno o de otro modo, si nuestro ser lo considera convincente experimentaremos cada uno de los pensamientos que tengamos a ese respecto con mucho temor. Y, al igual que ocurre con el resto de nuestros temores, este miedo condicionará nuestras conductas, moviéndonos a evitar ser rechazados por los demás. De ese modo reforzaremos cada vez más nuestra creencia de que es terrible no obtener el beneplácito de todos cuantos nos rodeen, y nuestras sensaciones de angustia y malestar manifiestas cada vez que en nuestra mente aparezca uno de esos pensamientos que predicen que somos rechazados por alguien, acabarán resultándonos intolerables; nos producirán tal aversión que tenderemos a evitar, no ya el rechazo en sí de los demás, sino las situaciones que despierten en nosotros esas sensaciones y pensamientos tan desagradables. Muchas de las personas con agorafobia presentan este tipo de miedo entre sus numerosos temores; y muchas de las personas con este tipo de temores presentan características muy similares a las personas con agorafobia cuando su temor es muy exagerado.

Cabe preguntarnos... ¿Por qué motivos somos

rechazados por los demás? Podemos serlo por ser feos o poco agraciados físicamente, por ser violentos o poco sociables, por resultar ineptos, por pertenecer a distinta clase social o étnica, por tener algún tipo de enfermedad o tara física..., y por un abundante número de motivos totalmente subjetivo y a criterio de quienes valoren ese rechazo. Pero, si hay un motivo por el que a las personas no nos gusta ser o sentirnos rechazados, es el miedo al ridículo.

Nuestro sentido del ridículo es tal que puede llevar a las personas a cometer todo tipo de actos con tal de que los demás no le consideren ridículo, débil, torpe. Pero, al margen de la evitación de situaciones, violencia, o cualquier otra conducta que pueda desencadenar en las personas ese sentido, y de las emociones que nos provoca, lo que nos interesa en este capítulo es aprender sobre el mismo y cómo superarlo.

Para ello, basta observar el comportamiento y el sentimiento de las personas que sufren en extremo este temor. Sus vidas quedan muy limitadas, dado que su miedo les conduce a evitar todo tipo de trato con otras personas que no pertenezcan a su entorno más cercano. Hablar, comer o escribir en público les resulta una tarea, más que dificultosa, tremendamente sufrida. Para ello, su mente pone frente a su atención una y otra vez todo tipo de pensamientos alarmantes, que les mantienen entre alerta y vigilantes ante la posibilidad de que se presente una situación que favorezca el resurgir de esos pensamientos y sensaciones, ese malestar al que

tanto temen; y angustiados cuando, por uno u otro motivo, sus temores hacen acto de presencia y se dispara su ansiedad.

La superación de este temor pasa, al igual que cualquier otro, por hacer un análisis profundo del fundamento de nuestros temores; por la correcta observación de nuestras sensaciones y pensamientos, para aprender a tolerar tanto a unas como a otros; y por la aplicación del pensamiento y conductas adecuados.

Al analizar los fundamentos de nuestros temores, al margen de la carga genética que al respecto podamos tener, y de la comprensible función que para la supervivencia como especie haya podido realizar este temor en nosotros, podremos llegar a comprender que nuestro temor es infundado. Para muchas personas resulta terrible, y lo experimentan como tal, el mero hecho de que una o más personas les puedan rechazar, porque creen que resulta vital para ellos su aprobación, o, de que menos, perjudicial para su bienestar dicho rechazo, aunque no sean conscientes de esa creencia (cognición). Ese tipo de creencia y de reacción resulta común en todos nosotros, en función de lo importante que nos resulte la persona o personas de quien consideremos su rechazo; si bien, para muchas personas, en especial quienes sufren lo que se denomina fobia social, interpretar que son rechazados por cualquier miembro de la sociedad supone experimentar un alto grado de ansiedad y angustia, con las consecuencias que ello les conlleva. El juicio que de ellas puedan tener

personas cuyo beneplácito o desaprobación no supondrá nada para su vida o su bienestar, pues no son determinantes en sus actividades ni en sus relaciones afectivas, o en cualquier otro área de importancia para su bienandanza, adquiere carácter vital para estas personas, y como tal lo sienten en innumerables situaciones, debido a la visión distorsionada y carente de buena observación, a la creencia que se han forjado gracias, una vez más, a sus pensamientos, a sus sensaciones, y a la interpretación de ambos, y a su comportamiento esquivo de aquellas situaciones que les causan ese temor.

Pero no sólo aquellos cuyas vidas quedan limitadas en extremo por el temor a la opinión que merezcan a los demás sufren por esa causa; pues, aunque no tan extremadamente, todos, unos más y otros menos, nos dejamos afectar por ese miedo, evitando algunas situaciones innecesariamente y sintiéndonos mal en muchas otras por ello.

### **¿Cómo podríamos superar ese temor?**

Podemos renunciar voluntariamente al beneplácito de los demás y sentirnos bien; podemos no

necesitarlo y sentirnos totalmente a gusto por ello. Pero, además, si analizamos lo vital que para nosotros resulta no ser rechazados, podremos llegar a la conclusión de que, a lo sumo, lo más que nos podría pasar por ser rechazados es que nos rechazara absolutamente todo el mundo, quedar completamente solos, lo cual resultaría prácticamente imposible; pero, aun en el caso de que fuera posible, siempre nos tendríamos a nosotros mismos y podríamos sobrevivir a ese hecho.

Lógicamente, cuanto más a gusto estemos con nosotros mismos y más nos conozcamos y comprendamos, mejor sobreviviremos en esas circunstancias; pero, eso también nos ocurre ahora, pues, mediante un correcto conocimiento interior será difícil que nuestros temores nos condicionen, y menos en extremo, lo que supone un grato bienestar. Además, ante un correcto conocimiento interior surgirá una mayor aceptación de nosotros mismos, en cualquier circunstancia; y, cuando nuestra imaginación tenga a bien traernos el supuesto de la soledad a nuestra mente, ésta comprenderá que, aun en ese supuesto, la vida no resulta tan trágica, pues nos tenemos a nosotros. Ello restará ansiedad a ese temor y lo pulirá notablemente.

Así pues, si queremos superar ese temor, deberemos meditar esto y utilizar toda la fuerza que nos dé la razón sumada a las ganas de vivir plenamente esta vida, sin absurdos condicionamientos que nos limiten tan extremadamente.

Una vez hecho esto, nuestro siguiente paso debe ser el de perfeccionarnos en la práctica de aprender a observar y tolerar nuestras sensaciones y pensamientos; lo que ya expusimos en anteriores capítulos. Cuando tengamos el suficiente manejo, podremos observar cómo, efectivamente, nuestras sensaciones de ansiedad y angustia se manifiestan a la par que el pensamiento que nos las provoca, si bien puede ser seguido por otros pensamientos que mantengan e incluso aumenten nuestra ansiedad, guarden o no directa relación con el pensamiento que causó nuestro temor originalmente.

Ya con cierta habilidad en esta práctica, deberemos esforzarnos en aprender a cambiar nuestros pensamientos, infundados e irracionales, por otros más adecuados, lo que deberemos hacer en el momento en que aparecen nuestros pensamientos alarmantes. Así, a modo de ejemplo, si pensamos que no podemos hacer tal cosa porque alguien puede pensar que somos... ridículos, deberemos pensar, aunque nos cueste mucho trabajo hacerlo, una y otra vez, que ese no es motivo para que no podamos hacer algo, para que quedemos privados de poder hacer tal cosa. Eso no quiere decir que por el mero hecho de pensarlo y llevar a cabo la acción que nos hemos propuesto emprender aun a pesar de nuestro temor al rechazo, no vayamos a experimentar ansiedad, en absoluto. Experimentaremos tanta ansiedad como nuestro ser, a pesar de nuestra razón, considere de perjudicial para nuestro bienestar llevar a cabo esa acción.

Sin embargo, nuestra práctica de la meditación y

nuestro empeño deben ser suficientes para aguantar y comprender nuestra ansiedad hasta que ésta resulte más tolerable; pues, en la medida que dejemos de evitar todas aquellas situaciones que evitamos únicamente por nuestro temor a ser rechazados, a la vez que vayamos adquiriendo destreza en nuestra atención a las sensaciones y pensamientos, y en la tolerancia de aquellas y el cambio de éstos por otros más adecuados, nuestra ansiedad ante ese tipo de situaciones será mucho menor y podremos realizar todas aquellas actividades de que nos privamos por el mero hecho de creer que es terrible que los demás nos rechacen.

A todo ello, hay que sumar que, al igual que las personas influenciadas por la emoción de la pérdida tienen una visión discriminatoria de la realidad, mediante la que ven predominantemente aquellos aspectos que les resultan negativos, cargados de pesimismo y auto-recriminación, las personas que sufren este temor (como otras que sufren otros temores) tienden a ver motivos de rechazo por doquier y, aunque sólo resulten producto de su imaginación en la mayoría de ocasiones, ello no impide que los vivan como ciertos.

De ese modo, deberemos aprender a considerar que, aparte de que no tiene esa vital importancia que seamos ciertamente rechazados, no lo somos en absoluto tantas veces como creemos apreciar, influenciados por nuestra particular y discriminatoria visión.

Pero, en el caso de que así fuese, deberemos

aprender a observar a la gente como es: personas que, como nosotros, cambian y están en constante movimiento. Difícilmente podremos encontrar a alguien con una opinión única e inamovible. Al igual que nosotros, los demás tienen pensamientos contradictorios unos de otros, respecto de otras personas o de cualquier tema en general. Nuestro modo de pensar varía en función de multitud de circunstancias; nuestro aprendizaje, nuestro entorno e influencias, nuestro estado de ánimo, etc. ¿Quién no ha opinado de forma positiva en alguna ocasión de alguien y, en otra ocasión, de forma negativa? Incluso en instantes consecutivos se puede dar esa disparidad de opiniones condicionadas por múltiples motivos.

Nuevamente, nosotros no podemos cambiar el modo de pensar de los demás, aunque podamos influir en él. No está en nosotros decidir si caemos bien o mal; por consiguiente, desear que seamos siempre bien recibidos, aceptados y que todos nuestros actos caigan en gracia a los demás, resulta una tarea imposible.

Así pues, y a modo de resumen, mi consejo para superar ese temor es el siguiente:

Práctica con las sensaciones y con los pensamientos que las provocan, para aprender a modificar éstos.

Meditar acerca de la importancia que para nosotros tiene la aprobación de los demás.

Renunciar al deseo de aprobación.

Afrontar las situaciones que debemos llevar a cabo en nuestra vida cotidiana y que evitemos por ese temor. Si nuestras limitaciones son muchas, comenzaremos por afrontar las tareas que nos resulten más asequibles y continuaremos realizando otras de mayor dificultad.

*“Hacer el ridículo sienta mejor de lo que parece, aunque no nos guste demasiado”.*

## Capítulo XII.

### **La agorafobia, o el miedo a experimentar miedo, y las crisis de pánico, ansiedad o angustia.**

Podríamos decir de forma muy simplificada que **la agorafobia es el conjunto de conductas de evitación y de procesos cognitivos que operan en un individuo muy condicionado por el miedo a experimentar aquellas sensaciones que le producen miedo intenso.**

Normalmente, ese cambio cognitivo que conduce a quienes sufren agorafobia a evitar todo tipo de sitios o situaciones que les puedan provocar las sensaciones a las que temen, por miedo a perder el control y sufrir una crisis de ansiedad, o morir de forma inminente al experimentarlas, o perder el control y volverse locos o cometer alguna locura, se produce a partir de una primera crisis de ansiedad, o de algún episodio de intenso miedo en aquellas personas que sufren de agorafobia aun sin tener crisis de pánico.

Esa experiencia aterradora, la crisis de ansiedad, queda impresa en la memoria de quienes la sufren, iniciando todo un proceso de cambios cognitivos dirigidos a evitar que una experiencia similar se vuelva a producir. El individuo pasa a un estado de

alerta general en el que su atención está siempre vigilante a la posible aparición de algún síntoma que delate el riesgo de que se produzca una crisis. Esto sucede porque cuando se experimenta una crisis de pánico el individuo siente en todo su ser, de un modo intenso, que está corriendo un peligro de muerte inminente, o de volverse loco. Ese sentimiento, manifestado por el conjunto de sensaciones que experimenta, se acompaña de la fuerte convicción de la fatalidad del acontecimiento. Así pues, la persona afectada tratará en lo sucesivo de evitar todo tipo de sitios y situaciones en los que considere que puede correr el riesgo de que se manifiesten esas sensaciones a las que teme, que pasan por ser las típicas que se producen cuando nuestra ansiedad es elevada, como palpitaciones, sudoración, sensación de falta de aire, náuseas y sensación de angustia, sensación de mareo, dolor cervical, sensación de hormigueo y/o adormecimiento de piernas y/o brazos, dolor en el pecho, ruido en los oídos, etc. No todas las personas que sufren crisis de ansiedad experimentan todas estas sensaciones, sino que varían tanto en número como en tipo, entre las distintas personas, e incluso se añaden algunas diferentes en algunos casos.

Ilustrar adecuadamente este trastorno es harto complejo, por ello emplearemos el relato de una supuesta experiencia a modo de ejemplo.

María, una joven de 20 años a la que le gustaba divertirse con sus amigos y disfrutar de la vida, estaba atravesando una época "baja" emocionalmente hablando. Una serie de acontecimientos en su vida le mantenían por aquel entonces más alterada y nerviosa de lo habitual en ella. Un día una de sus amigas le explicó la fatalidad que le había acontecido a un familiar de esta amiga suya: La tía de su informadora, que era joven y gozaba de aparente

buena salud, había sufrido un ataque cardíaco del que no pudieron hacer nada los médicos para salvarla. Según contaban algunos, de repente sintió como una molestia en el pecho, se puso pálida y se desmayó en un sueño del que ya nunca la pudieron despertar.

El relato de aquello le impresionó bastante, pues había conocido a la fallecida y, ciertamente, parecía estar llena de vitalidad. De repente comprendió que ella también estaba al alcance de morir de una forma similar, y eso le alertó bastante, aunque no era muy consciente de la repercusión que podría llegar a tener el temor que le suscitó.

Un día festivo salió a divertirse, como era habitual, con sus amigos. Tomaron alguna copa (y no sé si tomarían algo más que alcohol, pues nunca me lo dijo) y se pusieron a bailar. De repente, en mitad de la velada, entre muchísima gente y ruido, sintió como un dolor en el pecho que le alarmó bastante. Recordó a la tía de su amiga y su fatal desenlace. De inmediato pensó que lo que había tomado estaba obrando fatídicamente en su organismo, y se mantuvo muy alerta ante cualquier síntoma o indicio que se manifestara preocupante. Sintió fuertemente el latir de su corazón, que había aumentado su ritmo con energía, al tiempo que se le encogía el estómago y concebía molestas náuseas. Creyó confirmadas sus sospechas, y su corazón latió aún más deprisa reafirmandolas todavía más, al tiempo que buscaba la salida de aquel lugar a toda prisa. Mientras salía del local parecía que se estuviese asfixiando, su cara se tornó pálida y desencajada, y una especie de sacudida eléctrica recorrió todo su ser. Sus amigos, alertados por la situación, le preguntaron qué le ocurría, mientras la acompañaban en su búsqueda de aire fresco. Ella les respondió que se encontraba muy mal, que sentía desmayarse y le faltaba oxígeno, que creía que estaba sufriendo un infarto, y les pidió que la

llevasen a un hospital.

Subieron en un coche y se dirigieron al más cercano. El malestar de María contagió de nerviosismo a sus compañeros. Ella se afanaba en respirar rápida y profundamente el aire que entraba por la ventanilla abierta del coche, mientras creía que tal vez no llegasen a tiempo. No habían transcurrido más de diez minutos desde que su corazón comenzase a latir fuertemente y sintiese que le faltaba el aire; sin embargo, aquello parecía una eternidad.

Llegaron al hospital, y la intensidad de sus síntomas, que habían amainado notablemente durante los últimos minutos, volvió a resurgir. Explicó al médico que la atendía lo que había tomado y la experiencia que había tenido, tras lo cual le hicieron todo tipo de reconocimientos, mientras sus síntomas disminuían notablemente, y vieron que no tenía ningún problema cardíaco o de cualquier otra índole por el que preocuparse. Le pusieron un ansiolítico en el suero que le habían instalado poco antes y le explicaron que se trataba de ansiedad, de una crisis de ansiedad, de stress. Le recomendaron que descansara y que viese a su médico de cabecera.

Salió agotada del hospital; más que tranquila parecía que estuviera exhausta. La llevaron a casa y durmió durante horas.

Al día siguiente continuaba agotada, parecía que le hubiesen dado una paliza, aunque sin golpes. Reflexionó acerca de qué pudo haberle provocado aquello tan terrible. Pensaba que había estado a punto de sucederle lo peor.

Decidió no tomar nunca más de aquello que había tomado, fuera lo que fuese, para que no se volviese a repetir tan dramática situación; y permanecía rígida, alerta ante cualquier síntoma, por si acaso...

Un par de sábados más tarde, en aquél mismo local, comenzó a sentirse mal nuevamente. No había tomado nada extraño, sólo un refresco de cola y unas patatillas; y, sin embargo, su corazón volvió a latir a un ritmo frenético, y de nuevo le faltaba el aire y se sentía morir, al tiempo que experimentaba una especie de descarga por todo su cuerpo que hubiera puesto el vello de punta al más pintado. Corrió a llamar a uno de sus amigos para que la llevase al hospital. De camino parecía repetirse la historia de la vez anterior, y, una vez en el hospital, más aún.

Nuevamente le advirtieron que se trataba de ansiedad, y en esta ocasión le aconsejaron que visitara al psiquiatra, o al psicólogo.

Durante los días siguientes a esa segunda crisis permaneció sumamente asustada y vigilante a que sus síntomas no volvieresen a aparecer. Su médico de cabecera le había recetado unos tranquilizantes, y esperaba la consulta con el psiquiatra, que sería un mes después. Apenas si salió de casa en la primera semana, tras este último episodio, y, poco después, volvió a salir casi con toda normalidad. Y digo casi, porque desde entonces, y en muchísimo tiempo, no volvió a visitar el local en el que se habían desencadenado sus crisis, por temor a que se repitieran.

Unas semanas después, subiendo las escaleras de su casa, sintió el latir de su corazón, que palpitó fuertemente, al tiempo que pensaba que corría el

riesgo de que le volviese a dar aquello. Afortunadamente, la cosa quedó sólo en el susto; pero desde entonces subía y bajaba de su piso en el ascensor comunitario, intentando evitar con ello que se volviera a repetir un episodio similar. Para cuando le tocó cita con el psiquiatra, ya había decidido, un poco conscientemente y otro poco inconscientemente, no realizar ningún tipo de ejercicio que pudiese alterar el ritmo de su corazón; bailar, que tanto le había gustado, subir o bajar escaleras, practicar deporte o incluso andar demasiado rápido fueron prácticas que excluyó de su vida. La medicación que le mandó el doctor le fue relativamente bien, al principio; aunque no por ello pudo volver a realizar esas actividades que había decidido evitar por si le daba (una de aquellas crisis). No tuvo que transcurrir mucho tiempo cuando, un día que se encontraba haciendo cola en el supermercado, comenzó a sentirse mal nuevamente; parecía que le fuese a dar una crisis allí mismo sin que pudiera salir de esa situación; no saben la de cosas que pensó en un momento. “¿Qué pensarían los demás de ella si se daban cuenta de que estaba teniendo una crisis?” “La tomarían por loca”. Al fin le tocó pagar a ella y llevarse su compra; pero aquello le supuso una experiencia terrible, aunque no tan intensa como las anteriores. De hecho, ni siquiera fue al hospital, pues sabía que era ansiedad. En cambio, sí se tomó una de aquellas pastillas, un ansiolítico, que llevaba últimamente siempre consigo por si le daba una crisis, tal como le aconsejó su médico.

Aquello complicaba aún más su situación, pues tras esa experiencia parecía no haber sitio seguro fuera de su casa.

Desde entonces los sitios públicos en general eran motivo de angustia para ella. Sólo salía de casa acompañada por un familiar en quien confiaba que podría ponerla a salvo si se desencadenara una crisis.

Por lo demás, en su cabeza fueron anidando todo tipo de miedos atraídos por su constante preocupación; si al principio sólo el palpar de su corazón le producía pánico, ahora eran varias más las sensaciones que le aterraban, como la sensación de mareo o la de falta de oxígeno, y aquellas que no toleraba se multiplicaron. Así, cualquier sensación, como frío o calor, hambre o saciedad, dolor o relajación le producía malestar, y luchaba, infructuosamente, para que no se manifestaran en ella.

La depresión era casi una constante en su vida, y las obsesiones lo eran totalmente.

...Por fortuna, aprendió a superar esa situación.

Esta es una historia totalmente inventada; pero que bien refleja la realidad de muchas personas, hombres o mujeres, que han padecido o padecen agorafobia.

## **Una solución**

Independientemente de recibir la ayuda del profesional o profesionales adecuados, la solución a la agorafobia pasa por la comprensión, por parte de quien la sufre, del origen de su mal. Son muchísimas las personas que entran en las redes tejidas por la crisis de pánico con la convicción de que su problema,

a este respecto, es meramente orgánico. Creen tener alguna afección cardíaca, o auditiva, o relacionada con sus cervicales, o cualquier otra a que achacarle su problema de ansiedad, como única causa de su tremendo malestar. Hay muchos casos en los que la persona afectada lo es también de un problema orgánico, el cual ha conducido su temor a ciertas sensaciones relacionadas con ese problema, pasando a tener dos problemas totalmente distintos; el problema orgánico, y otro psicológico que nada tiene que ver con el orgánico, a excepción de que le asusten las sensaciones derivadas de éste. La persona tiene que asesorarse bien, por médicos y psicólogos, y aprender a diferenciar su problema orgánico del psicológico, para poder darle el tratamiento adecuado a cada cual.

En el caso de quienes sufren agorafobia con crisis de pánico, lo primero que deben hacer es aprender que lo que alimenta a sus crisis de pánico es el temor, irracional, de que por experimentar las sensaciones a las que teme (siendo las propias del miedo intenso) corre el grave e inminente peligro de morir. Así, comprobando y aprendiendo que por el mero hecho de experimentar dichas sensaciones no se muere nadie, se deja de temer tan grande fatalidad por ese tipo de episodios, con lo cual se deja de experimentar crisis de pánico. A mi juicio, la diferencia entre experimentar pánico o experimentar una crisis de pánico radica en que cuando experimentamos pánico sentimos un miedo intenso, provocado por una determinada situación que consideramos tremendamente peligrosa para nuestras vidas, y ello nos causa las sensaciones típicas del pánico; una crisis de pánico se experimenta cuando la causa del pánico reside en que consideramos fatalmente peligrosas nuestras propias sensaciones, típicas de ese estado o de la ansiedad elevada en general.

La definición que el DSM IV hace de la crisis de angustia es la siguiente:

***"La característica principal de una crisis de angustia es la aparición aislada y temporal de miedo o malestar de carácter intenso, que se acompaña de al menos 4 de un total de 13 síntomas somáticos o cognoscitivos. La crisis se inicia de forma brusca y alcanza su máxima expresión con rapidez (habitualmente en 10 minutos o menos), acompañándose a menudo de una sensación de peligro o de muerte inminente y de una urgente necesidad de escapar. Los 13 síntomas somáticos o cognoscitivos vienen constituidos por palpitaciones, sudoración, temblores o sacudidas, sensación de falta de aliento o ahogo, sensación de atragantarse, opresión o malestar torácico, náuseas o molestias abdominales, inestabilidad o mareo (aturdimiento), desrealización o despersonalización, miedo a perder el control o volverse loco, miedo a morir, parestesias, y escalofríos o sofocaciones).***

Todas estas sensaciones son inocuas en sí mismas; es decir, todas ellas son sensaciones totalmente normales y naturales, fruto de nuestra ansiedad durante esos episodios, y por sí solas no nos harán ningún daño.

No correremos peligro porque sintamos sensación de asfixia, y sí lo correremos si verdaderamente nos falta el aire, que es una cuestión bien distinta; pues quienes sufren crisis de pánico creen que les falta el aire, y por ello lo toman aceleradamente, hiperventilando, lo que les crea aún más ansiedad.

Tampoco moriremos por el mero hecho de apreciar el latir o palpar de nuestro corazón. Nuestro ritmo cardíaco varía con mucha frecuencia a lo largo del

día; si caminamos, si permanecemos sentados, si nuestro trabajo requiere ejercicio, si estamos haciendo la digestión o si nos alarmamos por cualquier causa aunque no seamos conscientes de ello, el latir de nuestro corazón cambiará de ritmo, y ello es completamente natural. Si tenemos o no un problema cardíaco deberá ser el médico adecuado quien nos lo haga saber, así como la conveniencia o no de evitar determinadas situaciones, y no sólo guiarnos por lo que nosotros instintivamente creamos.

Igualmente ocurre con quienes experimentan una sensación de mareo y temen por ello. Piensan que esa sensación les hará desmayarse para no despertar jamás, o algo similar; sin embargo, la sensación de mareo pueden provocarla diversas causas. Por ejemplo, cuando nos obsesionamos por cualquier motivo y sometemos nuestra mente a un trabajo intenso de razonamientos ansiosos de solucionar nuestra obsesión y nuestra angustia, entra en un estado de relativo aturdimiento, en el que experimentamos, en ocasiones, sensación de mareo. También cuando tenemos algún problema audio-vestibular, o cuando hiperventilamos y a nuestro cerebro llega más oxígeno del que necesita, o al tensar rígidamente las cervicales, impidiendo la circulación sanguínea con toda normalidad experimentamos sensación de mareo; pero ello no implica necesariamente que nos caigamos desmayados para no despertar jamás cada vez que experimentemos esas sensaciones. Debemos considerar el verdadero alcance de nuestro mal orgánico pues son muchas las ocasiones en las que, influenciados por el temor que nos produce, limita y angustia nuestra vida innecesariamente. E igualmente, deberemos asegurarnos de no confundir un problema orgánico con la crisis de ansiedad, lo que también se da en alguna ocasión.

Aprendiendo a observar nuestras sensaciones aprenderemos que no tenemos por qué temerles, aprenderemos a tolerarlas y a que no despierten en nosotros temores que generen una exagerada ansiedad innecesaria. Pues, aprender a observar nuestras sensaciones, como hemos visto en capítulos anteriores, implica aprender a observar los pensamientos de que se acompañan, las creencias o cogniciones que originan en muchos casos el surgir de nuestras sensaciones, así como el modo de percibirlas.

Así, en esta segunda fase tendremos que trabajar para aprender a tolerar nuestras sensaciones y para aprender a cambiar nuestros pensamientos irracionales, generadores de nuestro pánico y de nuestra ansiedad en general, por otros más racionales. Este trabajo implica exponerse a esas sensaciones y pensamientos, de forma gradual y progresiva, con la mayor atención posible, lo que supondrá un enorme esfuerzo para quienes están afectados por este mal.

*(El libro "Cómo tratar con éxito el pánico, con o sin agorafobia" de Elia y Bernardino Roca, pasa por ser un buen manual para guiarse en el tratamiento de este trastorno; al igual que el libro "Tratamiento psicológico del Pánico y la Agorafobia" de Carmen Pastor y Juan Sevilla).*

De ese modo conseguirán controlar sus crisis de pánico, si bien continuarán teniendo ansiedad elevada e incluso amagos de crisis bastante desagradables. Para continuar avanzando en su curación bastará con seguir escuchando, atendiendo a sus sensaciones y pensamientos, además de a la naturaleza en general, y comprender que no por mucho apego que tengamos a la vida, por mucho que intentemos evitar la muerte

con todas nuestras fuerzas y herramientas, cambiaremos la realidad de que ésta pueda aparecer en cualquier momento. Deberemos aceptar esa realidad no con resignación, sino con decisión; con la decisión de vivir plenamente cada instante, bueno o malo, y con la actitud de continuar aprendiendo de esta vida y de nosotros mismos, con el fin de pasar por ella lo más felizmente posible.

Por experimentar tanta ansiedad a lo largo de su vida, y también ahora para su curación, tendrán que aprender de la emoción de la pérdida y de cómo tratarla; pero no les será muy difícil, si adquieren maestría con las sensaciones y los pensamientos en su tarea destinada a erradicar su agorafobia. También tendrán que aprender con sus obsesiones, pues sus miedos anidarán ahí, máxime después de expulsarlos de su conducta de evitación; pero ya no será una tarea muy complicada, después de haber aprendido a manejar sus crisis de pánico de este modo. Con todo, el trabajo será largo y duro, pero muy compensatorio.

Así la historia de nuestra querida Maria, continuó de la siguiente manera:

...Tras vivir unos años en tan tremenda situación, en la que la desesperanza le llevaba a idear cosas terribles, en ocasiones incluso pensó en acabar con su vida para dejar tanto sufrimiento, se sintió dispuesta a mirar cuál era el verdadero origen de su mal. Toda su ira, aun en medio de la confusión, decidió transformarla en la energía necesaria para enfrentarse a sus temores. También toda su bondad y todo su amor, decidió emplearlos para su finalidad.

Buscó información respecto de las posibles soluciones que tendría su mal; fue muy cuidadosa,

pues ya había oído bastante acerca de lo que le ocurría, y mucho de lo que se comentaba resultaba cuanto menos inútil. Trató de buscar información fiable; datos de estudios epidemiológicos respecto del trastorno de pánico, con o sin agorafobia, que le ayudasen a diferenciar el tipo de tratamiento adecuado para su curación. Una vez que vio las distintas terapias que existían para solucionar su problema, eligió la denominada cognitivo-conductual, por ser la que mejores resultados ofrecía con diferencia sobre las demás. Se empapó bien de en qué consistía la terapia, el modo en que operaba en la persona, los pasos a seguir, etc., pues sabía bien que no por el mero hecho de ir a un psicólogo éste le ayudaría, dada la cantidad de tipos distintos de terapias con las que trabajaban estos profesionales, y los tremendos desacuerdos entre unas terapias y otras y entre los propios psicólogos que las impartían. Así pues, y dado que el mero hecho de ir a un psicólogo no le garantizaba que le indicaran correctamente el tratamiento adecuado, se ilustró con un buen manual, aunque tomó consejos de dos, para ser más exactos, al tiempo que visitaba al psicólogo.

Dedicó varios meses únicamente a su recuperación. Primero se dedicó a comprender que, efectivamente, lo que le provocaban sus crisis era su temor a morir sólo por experimentar determinadas sensaciones a las que temía muchísimo. Ya el comienzo no fue fácil, pues había pasado muchos años convencida de que era verdaderamente peligroso para ella sentir esas sensaciones tan tremendas; a eso hubo que añadirle su primera desilusión, pues creyó que por el mero hecho de entender que no tenía por qué temerles a sus sensaciones dejaría de hacerlo, lo cual estaba muy lejos de la realidad. Ella lo entendía razonablemente, sin embargo, todo su ser continuaba creyendo que sus sensaciones eran peligrosas; tuvo que exponerse a ellas, practicando ejercicios físicos que le

provocaran esas sensaciones a las que temía, al tiempo que aprendía a cambiar los pensamientos irracionales, que eran los que le hacían percibir sus sensaciones como peligrosas, por otros racionales y prácticos.

Pronto descubrió que la clave con la que optimizar sus esfuerzos para aprender y comprender rápido, era la atención, permanecer muy atenta a sus pensamientos, al igual que a sus sensaciones, para comprender mejor cómo surgían unos con otros; es decir, para ver por ella misma cómo cada vez que sentía miedo ante una sensación era porque en su mente había surgido un pensamiento que la alertaba, erróneamente, del grave peligro que corría al experimentarla. Así, pronto fue capaz de poder observar con claridad cómo se disparaba su ansiedad cuando percibía una sensación y en su mente aparecía un pensamiento que le advertía algo como... "¡Oh no, el corazón va a latir fuertemente", "¡Cuidado, hay que ponerse a salvo". También observaba que siguiendo el hilo de ese tipo de pensamientos encontraba siempre el mismo temor a morir por aquello. Eso le fue de gran ayuda, pues en esos momentos tan difíciles se esforzaba en decirse una y otra vez: "No es cierto que vaya a ocurrir lo que tanto temo sólo porque experimente estas sensaciones, y me quedaré observándolo, sin huir ni luchar contra ellas, para que todo mi ser comprenda que no tengo por qué temerles". Y, a base de practicar una y otra vez aquella difícil tarea, y de meditar y reflexionar en casa todo lo que le acontecía, aprendiendo a relajarse y a "soltarse" poco a poco de sus terribles miedos, consiguió paulatinamente realizar de nuevo todas aquellas actividades que ya no hacía por sus temores desmedidos, exponiéndose gradualmente a ellas, comenzando por las que le resultaban más asequibles y continuando por otras más difíciles para ella, pero que pronto pudo realizar también.

Aplicó todo aquello que había aprendido a las distintas áreas de su personalidad, pues ya antes de ser agorafóbica era muy exigente consigo misma y con la vida en general, y ello le había ido creando cada vez más y mayores problemas emocionales. Además, durante los últimos años y debido a su agorafobia, y ahora con el tremendo esfuerzo que había realizado, la emoción de la pérdida se había hecho fuerte en ella, y también muchas obsesiones. Pero no tuvo grandes dificultades para superar esto, al menos en comparación con el esfuerzo que le supuso superar la agorafobia; y con las herramientas que aprendió a manejar durante su recuperación, pudo vencer sus problemas de ansiedad y, además, aprender a amar y disfrutar de las cosas bellas de la vida como no lo había hecho nunca antes. Comprendió que lo que había aprendido iba mucho más allá de la superación de sus grandes miedos limitantes. Había aprendido a conocerse y comprenderse a sí misma, y a actuar consecuente y conscientemente.

### **Pequeño resumen de consejos ante la agorafobia:**

1º. Asesórese bien para entender en qué consiste su

problema. Los manuales que se mencionan son bastante explícitos y contrastados.

2º. Intente comprender que sentimos en función de lo que pensamos. Si algo nos parece peligroso experimentaremos miedo, sea o no peligroso; si no nos parece peligroso ese algo no experimentaremos temor, aunque lo fuese.

Por ejemplo: Imagine que sube a una atracción de feria, tal como la montaña rusa. Estadísticamente queda demostrado que no resulta peligroso subir en ella, pues el índice de siniestros u otro tipo de accidentes producidos así nos lo demuestra; sin embargo, experimentaremos ansiedad y temor al subir en ella, dada nuestra percepción del mismo.

Ahora imaginemos que viajamos de pasajeros en un buen coche por una cómoda autopista, con una temperatura agradable y una música ambiental relajante a la velocidad de 150 Km/h. Puede que vayamos relajados y disfrutando de nuestro viaje; sin embargo, es verdaderamente peligroso viajar a esa velocidad, por muy cómodos que nos sintamos, pues las estadísticas así lo demuestran. Nuevamente, la percepción del peligro es errónea para nosotros.

Por ello, es muy importante que comprenda que tiene una percepción errónea de sus sensaciones y pensamientos, causante de sus crisis de pánico.

3º. Practique los ejercicios de meditación expuestos en anteriores capítulos, con el fin de adiestrarse en la percepción y atención a sensaciones y pensamientos; lo que le será de gran ayuda para aprender a tolerar sus sensaciones y cambiar las creencias (cogniciones)

que originan sus crisis.

4º Con la ayuda de un manual, y si es posible de un buen profesional, dispóngase a provocarse las sensaciones a las que teme, con el fin de aprender a tolerarlas. Prácticamente todas las sensaciones a las que temen las personas con trastorno de pánico pueden experimentarse con la práctica de ejercicio físico dinámico, tal como footing, aeróbic, etc., pues con ellos se provoca que el ritmo cardíaco sea mayor, que se produzca sudoración, sensación de falta de oxígeno, molestias abdominales, sensaciones de mareo (para ello basta con cualquier ejercicio que requiera movimiento en general, lo que, además, sirve como ejercicio de reeducación vestibular). Una sensación sumamente importante en las crisis de pánico es la que se experimenta tras hiperventilar, la cual no podremos practicar sólo por hacer deporte (a menos que vayamos a hacer submarinismo, que se practica la hiperventilación para comprobar la respuesta ante ésta antes de sumergirse en aguas profundas). Para provocarse esa sensación basta con respirar rápido y profundo durante un minuto. Experimentará las sensaciones típicas de la hiperventilación, las cuales conocen bien la mayoría de quienes han experimentado crisis de pánico. Normalmente producen parestesias (una sensación como de hormigueo en las extremidades) y otras sensaciones bastante desagradables para las personas afectadas. **No obstante: Si decide llevar a cabo alguna de estas prácticas consulte a su médico, pues el le podrá informar si hay algún motivo por el que usted no deba llevarlas a cabo.**

5º. Tras haber practicado con sus sensaciones y pensamientos, vaya afrontando gradualmente las situaciones que evita y que deberían formar parte de su vida cotidiana.

6º. Tenga en cuenta que el aprendizaje no es lineal, y en su recuperación tendrá momentos en los que piense que ha retrocedido en lugar de avanzar. Eso es normal que ocurra, no se desanime por ello: a todos quienes hemos salido de ese problema nos ha ocurrido. No obstante, continúe adelante y podrá solucionar sus obstáculos, aprendiendo a conocerse y a tolerar sus sensaciones y pensamientos.

## **Capítulo XIII.**

### **Las adicciones.**

Si hay algo que caracteriza a la sociedad actual, tanto en los países desarrollados como en muchos que no lo

están, es la adicción a distintos tipos de drogas de un gran número de sus habitantes. Desde el alcohol a la cocaína, pasando por el tabaco, las denominadas drogas de diseño o la heroína, las drogas y su consumo se extienden por todo el planeta causando estragos entre los consumidores y los miembros de sus familias y comunidades en general. Hace pocas décadas se hablaba de drogas relacionándolas con un estrecho segmento de la población, normalmente perteneciente a una clase social marginal y a la juventud más vanguardista. Hoy por hoy, en una sociedad como la nuestra, el consumo de drogas está extendido por, prácticamente, todos los núcleos sociales. ¿Quién no tiene un familiar, amigo o conocido afectado por ese problema?, cuando no sea uno mismo quien está o ha estado afectado directamente. Por ese motivo, si bien todos podemos saber bastante acerca de cómo son y cómo actúan las drogas en el individuo y en la sociedad en general, creo que no está de más tratar este tema y relacionarlo con la meditación, y más concretamente con una meditación aplicada a la sociedad del siglo XXI, con su problemática actual.

Todos sabemos que cuando una persona se “engancha” a una droga (sustancia química catalogada como tal, no hacemos referencia a tratamientos farmacológicos) poco a poco supedita todos sus valores éticos y morales al consumo de esa sustancia, llegando, en muchas ocasiones, incluso a someterse y venderse ella misma y a todo cuanto le rodea, si es preciso, a cambio de obtener dicha sustancia.

Lógicamente, tan poderosa adicción crea una situación personal y familiar tremendamente angustiada; pues, el adicto no pierde todos sus

valores repentinamente, sino que lo va haciendo poco a poco y de forma sufrida. Cuando una persona adicta a las drogas delinque, se prostituye o maltrata a un ser querido, ello no quiere decir que lo haga sin el más mínimo remordimiento; no si esa persona anteriormente tenía una escala de valores en los que delinquir, prostituirse o dañar a los demás fuera en contra de sus principios, de sus creencias. Si bien es capaz de hacer todo eso y más, alguien así, sufre enormemente por su situación, y ni que decir tiene sus seres queridos.

Igualmente, las personas que son adictas a sustancias que si bien no les conducen a delinquir porque su consumo es lícito y asequible, o porque su voluntad no ha sido doblegada hasta ese extremo, sufren emocionalmente al ser conscientes del daño que se están haciendo a sí mismos con esa adicción, así como con otros resultados de la misma que también les afectan, como puede ser el daño a sus seres queridos.

Hago esta aclaración por un doble motivo. Muchas personas pueden pensar que los adictos hacen todas las cosas que sean necesarias para saciar su sed de droga sin que ello les suponga ningún problema de orden moral o ético, sin vergüenza ni principios, cuando no es así. Los adictos, como todos los demás, tienen sus valores y creencias, si bien todos ellos van siendo debilitados y doblegados por su adicción. Por otro lado, antes de iniciarse en las drogas muchos son los que creen que en ese estado, en ese modo de vida, no existe el sufrimiento, que sus miedos y

angustias dejan de existir gracias al consumo de esas sustancias, y nada más lejos de la realidad.

Sea por la desinformación y la falta de prevención, por la búsqueda de nuevas emociones entre los jóvenes, por el intento de escape de muchas personas de su realidad cotidiana o por cualquier otro motivo las drogas se han extendido por todo el planeta, y parece que han venido a quedarse; así pues, no está demás en absoluto aprender un poco más de ellas, para ayudarse a prevenir quienes no hayan tenido problemas con ellas, y a curarse quienes sí los tienen.

Aunque no lo parezca, las drogas son similares a las obsesiones y compulsiones; o, lo que es lo mismo, a cualquier miedo con su correspondiente conducta de evitación. Un fumador, por poner un ejemplo, tiene un deseo o ansia que se manifiesta en su mente de forma recurrente. Para calmar ese ansia, lejos de exponerse al temor que se la provoca, observarlo, comprenderlo y erradicarlo, lleva a cabo la conducta de evitación que tiene aprendida para calmar su sed o ansiedad: fumarse un cigarrillo. Esto le calma la ansiedad, si bien, resulta seriamente perjudicial para su salud; sin embargo, dado que no ha erradicado el origen de ese deseo, pronto volverá a emerger en su mente, cual obsesión, y tendrá que volver a fumarse otro cigarrillo, y así, uno tras otro, día tras día.

Podemos pensar que la fuerza de adicción del tabaco, o de cualquier otra droga, reside en las sustancias químicas que posee; y esto es verdad, pero sólo a medias.

Esas sustancias químicas tienen la capacidad de adaptar nuestro organismo a su presencia, de tal modo que, en su ausencia, nuestro organismo reacciona con ansiedad; pero no con una ansiedad que pueda ir más allá de la que nos puedan provocar las sustancias químicas que segregará nuestro propio organismo, sea por causa de esa ausencia, o por cualquier otra que nos cree una ansiedad elevada o incluso extrema, como puedan ser las obsesiones o las crisis de ansiedad, si bien, algunas drogas tienen la propiedad de crear en el adicto desajustes orgánicos más allá e independientemente de la ansiedad, como dolor, delirios, y otras disfunciones en el denominado síndrome de abstinencia. Pero, en mi opinión, la ansiedad y la conducta adictiva que se desarrolla en torno a la droga, es muy similar a la que se desarrolla ante los miedos y las conductas de evitación.

**(No obstante, las personas con adicciones a cualquiera de las denominadas drogas duras, e incluso a cualquier otra, deberá servirse de los profesionales e instituciones adecuadas para su recuperación, aparte de su gran voluntad y motivación, pues pueden tener daños orgánicos, psicológicos y sociales originados por su adicción, para cuyo tratamiento requieran de personal debidamente cualificado).**

## **Ante el tabaquismo**

Hace unos años, el tabaco pasaba por ser un vicio casi inofensivo para nuestra percepción. Hoy por hoy, gracias a los avances tecnológicos y a los distintos estudios, sabemos que es la droga más peligrosa para nuestra sociedad, pues es la que más muertes y enfermedades causa. Miles y miles de fumadores desean dejar de fumar, dado lo nocivo que resulta para la salud, amén de otros inconvenientes socio-laborales y económicos. Sin embargo, como para la mayoría de sus problemas de salud, física o psicológica, quisieran que existiese una fórmula que, bien sea de la mano de la medicina, con algún tratamiento farmacológico o similar, o de algún tipo de terapia exótica y poco comprometida, solucionara su problema adictivo. Como para muchos de los problemas de salud general, sea física o psíquica, ese tipo de solución no existe. Ello no exime que algún tratamiento médico nos pueda ayudar en esta cuestión; pero, en mi opinión, si queremos erradicar la adicción al tabaco o a cualquier otra droga, deberemos realizar un trabajo interior amplio y comprometido.

Lo primero que debemos hacer para erradicar nuestra adicción es plantearnos si verdaderamente queremos hacerlo, y por qué; qué nos aporta su consumo y cuáles son sus perjuicios para nosotros.

Para ello, el empleo de las técnicas de meditación que se muestran en anteriores capítulos resultarán de indudable valía.

Así, gracias a nuestro manejo en la atención a nuestras sensaciones y pensamientos, podremos discernir con claridad qué es lo que verdaderamente pensamos y creemos acerca del tabaco respecto de nuestro bienestar.

Si somos adictos al tabaco y nos fijamos en todo lo positivo que nos aporta, posiblemente veremos que calma nuestra ansiedad en determinados momentos, que nos gusta su sabor, que nos ayuda a relacionarnos socialmente con otros fumadores, y poco más. Si nos fijamos en su lado negativo, podremos observar que, realmente, la ansiedad que calma es únicamente la que nos produce su adicción; respecto de su sabor, únicamente nos gusta gracias a nuestra adicción, que ha cambiado nuestra percepción del mismo, pues a todo aquel que fuma por primera vez su sabor le resulta repudiable. Respecto de las relaciones sociales a las que nos une, lógicamente, si hemos sido fumadores durante largo tiempo, nos habremos relacionado preferentemente con otros fumadores, a muchos de los cuales tendremos apego y afecto, y nuestro abandono de ese hábito pudiera quebrar, en mayor o menor medida, nuestra relación con algunas de esas personas; pero, no debemos olvidar que, posiblemente, debido a nuestra adicción al tabaco habremos desestimado otras amistades y relaciones que, tal vez, ahora serían motivo de nuestro afecto. Por lo demás, sigue habiendo

numerosos motivos por los que no fumar; el mero hecho de ser conscientes de que es perjudicial para nuestra salud siempre será motivo de malestar para nosotros, máxime cuando los problemas de salud derivados de su consumo comienzan a hacer acto de continuada presencia en nuestras vidas, desde nuestra forma física, la cual pronto comienza a mermar cuando adquirimos ese hábito, hasta problemas tan fatales como el cáncer, pasando por infinidad de otros problemas serios de salud, como la infertilidad o la bronquitis crónica. Así pues, como todos sabemos, sólo nuestra salud ya es suficiente motivo para dejar de fumar.

A estos motivos se les pueden añadir muchos otros. Por ejemplo, el simple respeto a los demás; pues, resulta francamente difícil fumar sin perjudicar la salud de otras personas, al menos si vivimos en sociedad. Y, siendo responsables y considerados con nuestros iguales, podemos meditar acerca de cómo se extiende su consumo gracias a la imitación. Como decimos por aquí, las personas somos "monillos de repetición", especialmente los críos y los jóvenes, edades en las que suele comenzar este hábito. Si reflexionamos un poco y miramos tanto el presente como el pasado, podremos ver que el consumo de tabaco de forma cotidiana y extendida entre los distintos sectores de la sociedad, resulta un hábito adquirido recientemente. Antes del siglo XX y hasta el comienzo de la humanidad, no era normal que la gente fumara, si bien puede que hubiera determinados rituales y momentos en los que se fumara, no era lo común, cotidianamente, entre las

personas. Resulta un vicio adquirido en nuestra historia reciente, el cual ha sido extendido con tanta facilidad debido, entre otras muchas razones, a nuestra tendencia a copiar el comportamiento de otros individuos. En esto, los medios de comunicación, como en otras muchas cuestiones, juegan un papel muy importante. En cualquier caso, podríamos decir que nosotros no hubiésemos sido fumadores si nunca hubiésemos visto fumar a otros. Eso implica que nuestro hábito será un posible modelo a seguir por nuestros hijos o por otros niños y jóvenes en los que creamos cierta influencia; otro motivo más por el que no fumar.

Y un motivo que para mí resulta muy importante es por el mero hecho de sentirnos un poco más libres, más a gusto con nosotros mismos, siendo conscientes de que no tenemos esa adicción que nos encadene.

Así pues, nuestro primer trabajo deberá consistir en valorar todos sus aspectos positivos y todos sus aspectos negativos de forma adecuada; esto es, meditándolo con la debida atención y concentración, poniendo en nuestra mente estos aspectos de forma ordenada y meditándolos con tranquilidad.

Para ello utilizaremos el lugar y la posición de meditación que nos resulten más cómodos. Tranquilizaremos nuestra respiración y el corriente ajetreo de nuestros pensamientos, en la medida en que nos sea posible, y pondremos frente a la atención de nuestra mente alguna de esas cuestiones. La analizaremos en profundidad, procurando que no se

nos escapen detalles por una visión pobre de la misma. Así, no deberemos juzgar lo bueno que nos resulta el sabor del tabaco, por poner un ejemplo, sin considerar que esa percepción agradable es únicamente fruto de nuestro hábito. Ni tampoco deberemos obviar que nos gusta fumar, aunque en esa apreciación deberemos añadir siempre el porqué; es decir, nos gusta fumar, pero gracias a nuestra adicción. Así, poco a poco, deberemos meditar todos los aspectos que nos presente nuestra relación con el tabaco, por duro que nos parezca, si queremos valorarlo adecuadamente, y que nuestros valores tengan la suficiente consistencia como para guiar nuestros actos aun con la ansiedad que nos produzca la abstinencia.

De ese modo tendremos una clara y onda visión de nuestro compañero, el tabaco. Al principio nos resultará angustioso admitir esa cruda realidad, al igual que las campañas antitabaco impactan por las duras imágenes que presentan, tanto en los paquetes como en anuncios televisados. Si queremos erradicar nuestra adicción, deberemos concienciarnos de cuantos efectos negativos advirtamos en él. Para ello deberemos observar de forma consciente en nuestra mente esos efectos. Visualizar los pensamientos, las imágenes que nuestra imaginación pueda reproducir respecto de los perjuicios que para nosotros consideremos del tabaco. Ese trabajo nos resultara angustioso y pesado; pero deberemos llevarlo a cabo si realmente queremos aprender a dejar de fumar, y erradicar nuestra adicción. Aprenderemos a llevarlo a cabo, también, de forma improvisada y cotidiana,

toda vez que tengamos ocasión, procurando no evitar de tratar esa cuestión si realmente estamos decididos a dejar de fumar.

Así, cada vez que fumemos un cigarrillo procuraremos fijarnos en lo traicionero de su sabor, y recordar, en la medida de lo posible, sus efectos nocivos para nosotros.

Ello nos producirá cierto rechazo de la acción de fumar y del tabaco en general; si bien, por sí solo no será suficiente para dejar de hacerlo.

Ciertamente, se trata de "machacarnos" a nosotros mismos con la evidencia de la realidad, una y otra vez. Ello nos creará angustia y malestar, como dije anteriormente; pero es el único modo fiable que conozco para superar una adicción.

Nuestro siguiente paso consistirá en exponernos gradualmente a la ansiedad que nos produce no fumar. Es decir, al igual que hacemos con las situaciones o pensamientos a los que tememos, que gradualmente vamos exponiéndonos a ellos y aprendiendo así a fortalecer nuestra voluntad, los fumadores deberán aprender a exponerse, poco a poco; a no fumar. Para ello se ejercitarán seriamente en posponer cada cigarrillo que deseen fumarse un cierto tiempo. Unos minutos durante los primeros días y unas horas posteriormente. Durante esos periodos de tiempo sin fumar deberán estar atentos para poder seguir aprendiendo, comprendiendo. Así, deberán observar con atención todas sus sensaciones y

pensamientos.

A las primeras deberán aprender a tolerarlas, como todo aquel que quiere aprender a superar su ansiedad. Para ello será suficiente con observarlas atentamente sin rechazarlas, sin huir o luchar contra ellas, sino atendiéndolas valientemente. Nuevamente, el empleo de preguntas y pensamientos adecuados del tipo... "¿Qué son?" "¿Qué es lo que me mantiene adicto a este hábito?" "Son sensaciones, sólo sensaciones que puedo tolerar".

Igualmente, deberemos estar atentos a los pensamientos producidos por el deseo de fumar. Observaremos todo tipo de argucias producidas por nuestra mente en forma de pensamientos que intentan convencernos de lo positivo que para nosotros resulta fumar, sólo para evitar la ansiedad que nos produce el hecho de no hacerlo.

Al principio será suficiente con aprender a observar esos pensamientos; pero pronto deberemos participar de una forma más activa en nuestro aprendizaje, debatiendo y desmintiendo cada pensamiento que intente convencernos de lo apropiado que resulta fumar un cigarrillo. Pensamientos como... "Venga, si no es tan malo; total, por uno", o "realmente, a mí no me afecta tanto", o "para mi salud (o mi ansiedad) es preferible fumar un poco", deberemos ser capaces de detectarlos con facilidad; y pensar, aunque nos cueste trabajo, a modo de diálogo interior que contradiga los postulados de esos pensamientos que intentan echar

nuestra labor por tierra, otros como... "Ya, ya; sé muy bien que estos pensamientos son sólo producto de mi ansiedad, que el tabaco es perjudicial para mí, y que si cedo a este cigarrillo, detrás vendrá nuevamente el deseo de fumar otro, y tendré que volver a luchar contra estos mismos pensamientos que ahora intentan hacerme ceder, si quiero dejar de fumar".

Y así, iremos posponiendo activamente nuestro próximo cigarrillo hasta que, un día, decidamos dejarlo definitivamente.

Cuando decidamos dejarlo definitivamente deberemos estar muy atentos prácticamente todo el día y a todas horas, pues nuestro deseo estará presente muy a menudo, al igual que lo está cuando fumamos habitualmente, sólo que ahora nos limitaremos a observar nuestras sensaciones de ansiedad cuando surja ese deseo, y las observaremos sin llevar a cabo la compulsión de fumar cuando surjan. Sencillamente, observaremos cómo vienen y las experimentamos, y cómo se van, aun sin hacer otra cosa que observarlas. Observaremos que no siempre tienen una intensidad elevada, sino que hay numerosos momentos puntuales en los que experimentamos esa ansiedad, tantos como momentos podremos observar cómo esa ansiedad vuelve a bajar de intensidad, limitándonos únicamente a observar y tolerar las sensaciones que nos produce, y a observar y cambiar los pensamientos que intentan convencernos de que volvamos a encender un cigarrillo, por otros más prácticos y realistas, que se adecúen a la determinación que hemos tomado. El

modo de cambiar esos pensamientos, al principio podrá parecer un intenso diálogo interior en el que surjan una y otra vez pensamientos en forma de frases que nos inciten a volver a fumar, y a los que nosotros respondamos con otras frases, una y otra vez, que contradigan con decisión y cierto argumento esos pensamientos tan inadecuados.

Un ejemplo podría ser el siguiente:

**-Tipo de pensamiento que surge e incita a fumar (surge solo):** "Un cigarrillo tampoco es tan malo; calmará mi ansia, me sentiré mejor y me hará esta dura tarea más llevadera".

**-Tipo de pensamiento práctico y realista que deberemos emplear para ayudarnos a superar nuestra ansiedad y a mitigar los efectos del tipo de pensamiento anterior (no surge solo, debemos esforzarnos para pensarlo):** "Cómo que un cigarrillo tampoco es tan malo; un cigarrillo es seguir fumando". "¿Qué conseguiré con un cigarrillo?" "¿Calmar por unos minutos mi ansiedad?" "Después de esos minutos vendrán otros cargados nuevamente de ansiedad, exactamente igual que si ahora no me fumo ese cigarrillo; mi ansiedad pasará, y después volverá a surgir, con una salvedad, y es que, pasado un poco tiempo, ya no tendré tanta ansiedad por fumar".

Y así, un momento tras otro, deberemos pasar los días que nuestra abstinencia manifieste una ansiedad elevada.

Durante esos días deberemos practicar los ejercicios de meditación que más nos relajen. Por ejemplo, los ejercicios en los que nuestra atención se concentra en un punto u objeto determinado pueden resultarnos tranquilizadores; no obstante, si algún otro nos gusta más, esos días aprovecharemos para llevarlos a cabo. Igualmente, aprovecharemos para realizar todo tipo de actividades que nos resulten agradables y relajantes, como pasear, leer o cualquier otro hobby que nos sea de agrado, a la vez que nos distraiga, en la medida de lo posible, de nuestro nocivo hábito. Hemos de tener en cuenta que, muy posiblemente, experimentemos la emoción de la pérdida y tristeza mientras dura nuestra adaptación a la nueva situación, por lo que nos conviene esforzarnos en llenar ese vacío que parece dejarnos ese hábito.

La ansiedad elevada, como comentamos en otro capítulo, hace emerger esa emoción de pérdida o depresión tan paralizante y triste; por ese motivo será conveniente que nos motivemos adecuadamente. Para ello podremos servirnos de la meditación.

### **Práctica de la motivación.**

En un lugar y en una postura cómoda para nosotros, comenzaremos a fijarnos en nuestra respiración, y procuraremos que sea calmada. Igualmente, observaremos por unos minutos nuestros pensamientos, procurando no involucrarnos en ellos,

procurando soltarnos de ellos y observarlos como meros espectadores. Seguidamente, comenzaremos a motivarnos, reflexionando y poniendo en nuestra mente pensamientos de ánimo, para lo que no hay que ser exagerados. Intentaremos ser realistas y positivos. Surgirán pensamientos y estados de escepticismo y apatía. Da igual. Nosotros, conscientes de ellos, continuaremos animándonos y desacreditando ese tipo de pensamientos negativos. No debemos intentar engañarnos a nosotros mismos poniendo en nuestra mente ilusiones o falsas expectativas en las que no creamos poco ni mucho; sin embargo, sí debemos motivarnos ensalzando nuestras expectativas reales.

Por ejemplo, no debemos pensar que lo vamos a superar sin ni si quiera experimentar ansiedad y altibajos; pero sí debemos pensar que somos capaces de soportar nuestra ansiedad, y observarla una y otra vez hasta aprender a tolerarla, aunque ahora nos parezca imposible, al igual que nuestros altibajos. No debemos pensar en la ansiedad que experimentaremos, pues esa la podemos imaginar mucho más terrible que lo que realmente será, y sí centrarnos en la ansiedad que estamos experimentando en el momento presente, sin huir ni luchar contra ella; eso nos facilitará enormemente la tarea, aunque continúe resultando ardua.

Durante esos días en los que la ansiedad sea más elevada debido a nuestra desintoxicación y al síndrome de abstinencia, deberemos estar atentos a no abusar de otras drogas; pues resulta frecuente que cuando se deja un vicio se inicia o potencia otro, y no

nos interesa hacerlo, principalmente, por varios motivos. El primero, porque las drogas son malas; de hecho si hemos decidido dejar de fumar es gracias a esa consideración. El segundo, porque nuestro síndrome de abstinencia cesará en el momento en que hayamos aprendido, interiormente, a vivir sin el tabaco, y para ello, cuanto más serenos y atentos podamos estar, mejor, más fácil y rápido nos resultará. El tercero, porque debido a nuestra condición y a las características de la misma resulta muy fácil traspasar nuestra conducta adictiva de un vicio a otro. Es decir, resulta muy fácil caer en las redes de otras drogas y vicios cuando estamos dejando una adicción, pues encontramos con ello cierto consuelo a la ansiedad que nos provoca la desintoxicación. Lógicamente, eso es aún peor que seguir fumando, pues habremos adquirido una nueva adicción, tal vez aún más nociva, y no habremos aprendido a dejar la otra, con lo que puede que tengamos dos en lugar de ninguna. Por ello deberemos prestar especial atención a no tomar ninguna droga, o a no abusar del alcohol si se encuentra entre nuestros hábitos, durante nuestra desintoxicación (ni en otra ocasión).

Cada día que pasemos sin fumar deberemos pensar conscientemente en el grandioso mérito que tiene, pues, aunque para otros pudiera parecer coser y cantar, nosotros somos conscientes del gran esfuerzo que estamos realizando y del mérito que ello conlleva, de los beneficios que para nuestra salud y para el resto de áreas de nuestra vida estamos obteniendo, incluyendo el beneficio que aporta a

otros; por ello, no debemos dejar pasar un día sin meditar unos minutos acerca de tal logro y sin motivarnos a continuar en nuestra tarea.

Pasados unos días, comenzaremos a ser conscientes del gran camino que llevamos andado. Ahora no tiene por qué parecernos una misión imposible, pues, del mismo modo que hemos conseguido pasar uno o varios días sin fumar, podremos pasar el resto. Sin embargo, deberemos estar atentos para que esos acontecimientos no nos creen una euforia incontrolada que nos incite a volver a fumar por considerar una tarea fácil dejar de hacerlo. Como siempre, nuestra ansiedad buscará todo tipo de argumentos para hacernos caer en las redes de sus deseos, en este caso fumar. Esa euforia puede ser motivo para volver a fumar, dada la confianza que hemos adquirido de nuestras posibilidades en esta reciente experiencia. Lejos de dejarnos engatusar por el deseo de fumar, disimulado ahora y fácilmente desapercibido tras esa euforia, deberemos continuar atentos y ser capaces de detectar las nuevas argucias de nuestro deseo, sin subestimarlos, aprendiendo a cada instante cómo es y cómo se manifiesta; felicitándonos por ser capaces de hacerlo.

Así, podrán pasar los días, las semanas, los meses y los años, y nosotros deberemos continuar atentos a nuestras sensaciones y pensamientos; pues, éste, como cualquier otro problema derivado o provocado por nuestra ansiedad, tendrá las mismas características y cualidades que los demás de su

género. Así, nuestra ansiedad intentará abrirse paso con otra conducta compulsiva encaminada a evitar esa ansiedad, a mitigar nuestro insaciable deseo. Fácilmente nos encontraremos inducidos a comer desmesuradamente tras el abandono de ese hábito, o a beber, o a realizar cualquier otra actividad compulsiva que supla al hábito que hemos abandonado o genere otro distinto sin necesidad de suplir. Sin embargo, si no cesamos en nuestra práctica, si ésta pasa a formar parte de nuestra vida, no como una obligación tediosa más, sino como una interesante actividad de aprendizaje y descubrimientos, aprenderemos a conocernos cada vez mejor a nosotros mismos, a disfrutar de todas aquellas cosas que, aun insignificantes en apariencia, componen de forma grata y amable nuestra vida; a no ansiar.

No deberemos bajar la guardia aun con el paso de los meses e incluso de los años, pues, si nuestro esfuerzo queda sólo en la mera demostración de que somos capaces de dejar ese hábito, muy probablemente volveremos a caer en él. Aun teniendo controlada nuestra apetencia, mientras exista el más mínimo rastro de ella, deberemos machacar y meditar sobre lo traicionero de ese deseo, de lo falso de los pensamientos que lo provocan; pues, a buen seguro, si continúa existiendo el deseo de fumar es porque no hay un pleno convencimiento de lo negativo de ese hábito. Y si no hay un pleno convencimiento de lo negativo de ese hábito, es porque no se ha trabajado adecuadamente la meditación y el cambio de pensamientos, por lo que deberemos continuar

haciéndolo una y otra vez, de forma calmada, meditando acerca de los predicados de esos pensamientos que despiertan en nosotros el deseo de fumar, y empleando el pensamiento adecuado en sustitución del pensamiento que enuncia nuestro deseo de fumar, desmantelando los argumentos que intenten convencernos para hacerlo.

Al comienzo de nuestra práctica en detectar las sensaciones y pensamientos que se relacionan con nuestra adicción, nos costará mucho trabajo detectarlos y modificarlos; sin embargo, practicando llegará a resultarnos muy fácil esa tarea; a la par, adquiriremos pleno convencimiento interior, plena comprensión, de que no nos conviene fumar, y nuestro deseo de hacerlo cesará; y si surgiera de forma puntual, nuestro pensamiento intuitivo, cultivado con esa práctica, resolvería de forma rápida y eficaz neutralizando ese deseo.

A estos consejos sólo me resta añadir que tengan especial cuidado en los ratos de somnolencia, cuando nuestra atención es menor y nuestro deseo puede crecer con más libertad. Estos periodos de tiempo es frecuente que se den, entre otros, después de las comidas, lo que, sumado a la costumbre general entre los fumadores de encender un cigarrillo después de las mismas, supone una ligera dificultad añadida. Mi consejo es que aprovechen para practicar relajación durante ese rato, o que realicen alguna actividad que les mantenga más despiertos y entretenidos.



## **Capítulo XIV.**

### **Otros momentos y situaciones en las que practicar meditación.**

Aunque comúnmente asociamos la práctica de la meditación a la figura de un yogui practicando zazen (sentado, con la espalda recta y las piernas cruzadas entre si), la meditación se puede y se debe practicar en todo momento y situación, pues entre los objetivos de la meditación están el de vivir más felizmente cada momento y el de aprender de todas nuestras experiencias. Es conveniente, por ello, aprovechar toda ocasión para estar atentos a nuestros procesos mentales, y continuar así nuestro aprendizaje a la vez que vivimos más plenamente el momentos presente. A continuación se citan unos ejemplos de situaciones que pueden resultar comunes a todos nosotros y en los que la práctica de la meditación resulta muy adecuada; si bien, cuando la realicemos de forma periódica la llevaremos a cabo en cualquier situación aun sin proponérselo.

## Caminar

Caminar resulta común a la mayoría de las personas; a menos que suframos alguna incapacidad que nos lo impida, lo normal es que todos nos desplazemos de forma cotidiana por nuestro propio pie en distintos trayectos y distancias. Resulta muy saludable; no en vano ha sido nuestro medio locomotor durante generaciones y generaciones, por lo que nuestro organismo está adecuado con suma perfección a este ejercicio. Mejora nuestra circulación sanguínea (y también la ciudadana, todo hay que decirlo), ejercita nuestro corazón y también nuestro equilibrio, fortalece nuestra musculatura esquelética en general y nos oxigena al tiempo que ayuda a eliminar toxinas. Es un deporte suave y exento de riesgos añadidos (podemos sufrir alguna fractura o accidente, pero los riesgos son mínimos en comparación con cualquier otro ejercicio físico). En definitiva, resulta un ejercicio sumamente saludable y beneficioso para nuestro cuerpo, y también para nuestra mente si practicamos en él una correcta atención.

Al caminar, nuestro ritmo puede ser lento o rápido, si bien cuando caminamos con un ritmo suave nos resulta más fácil prestar atención a todo cuanto nos acontece. Así, elegiremos un ritmo fluido y que se adecúe a nosotros. Mientras caminamos permaneceremos atentos a todas las sensaciones que experimentamos, intentando observar con detenimiento y atención aquellas que nos resulten más notables. Intentaremos no juzgarlas o valorarlas, al menos no con prejuicios, sino que permaneceremos como meros espectadores expectantes, sumamente

interesados en todo cuanto nos acontece. Sensaciones y pensamientos serán objeto de nuestra atención. Observaremos nuestras sensaciones y los pensamientos de que se acompañan, empleando pensamientos adecuados en sustitución de los que nos generen ansiedad. Si hemos practicado lo suficiente con anterioridad, esto lo podremos hacer de forma intuitiva, sin apenas esfuerzo y sin que los pensamientos permanezcan en nuestra mente largos momentos. En tal caso, aprovecharemos nuestro caminar para serenar nuestra mente centrándola en nuestras sensaciones, que nos resultarán placenteras. Observaremos el movimiento, el nuestro y el de todo lo demás respecto de nosotros. Colores, sonidos, olores, trataremos de percibir todo en torno a nosotros, a la vez que nos integraremos en la naturaleza que nos rodea, sintiéndonos dentro de ella; uno más en ese universo de seres en constante movimiento. Toda vez que advirtamos que nuestra mente esta vagando distraída volveremos a serenarla; para ello podremos centrarnos en la sensación de nuestras pisadas, en el peso de nuestras manos, en su movimiento y en el roce del aire con ellas, en la brisa en nuestra cara, en el aire que respiramos, en el olor, sonido... Cuando nos sintamos cansados aprovecharemos para sentarnos tranquilamente en un lugar cómodo y seguir observando nuestras sensaciones y pensamientos; para guiar estos últimos y pensar en la suerte que tenemos, en la belleza que podemos encontrar en cada pequeña cosa, en cada pequeño instante. Nos regocijaremos en nuestra sensación de cansancio y de descanso, y procuraremos continuar adentrándonos en ese universo que nos rodea, formando parte de él. De regreso, continuaremos nuestro ejercicio, siendo conscientes de lo bien que nos ha resultado ese paseo y de la dicha que hemos tenido de practicarlo.

Después, en casa o en cualquier otro lugar cómodo para nosotros, recordaremos

conscientemente los agradables momentos que hemos disfrutado gracias a ese paseo, y seremos agradecidos y amables con la vida que nos ha sido dada.

## **Práctica deportiva y meditación.**

Nuestro cuerpo y nuestra mente guardan estrecha relación entre sí. Aparte de lo saludable que puede resultar la práctica moderada de algún deporte o ejercicio físico, a nosotros nos servirá esta unión para aprender a relacionarnos con nuestras sensaciones. He seleccionado algunos deportes con los que estoy más familiarizado por haberlos practicado, para citarlos como ejemplo en nuestro aprendizaje; si bien, cualquier otro ejercicio de similares características, así como cualquier trabajo en el que el movimiento físico forme parte considerable en él, puede servir para este tipo de aprendizaje o práctica.

Lo primero que debemos hacer para servirnos, en nuestro aprendizaje interior, de un deporte es definir nuestros objetivos, para no vernos envueltos en una mera obligación más o, lo que es peor, en una obsesiva competición por superarnos físicamente. Marcando nuestros objetivos, prácticos y realistas, podremos disfrutar del concepto del deporte igual a salud, al tiempo que aprendemos a conocernos mejor, relacionándonos con nuestras sensaciones y pensamientos.

## **Ejercicios aeróbicos**

Realizando ejercicios aeróbicos moderados, como bicicleta estática, footing, etc. podremos aprender a relacionarnos mejor con las sensaciones que nos provoque nuestro corazón, lo que resulta especialmente apropiado para quienes temen las sensaciones que les pueda producir éste. También otras sensaciones, como calor o sudoración, oxigenación, cansancio, etc. las podremos experimentar con este tipo de ejercicios, y aprovechar para aprender a tolerarlas y disfrutarlas.

Además, si nos disciplinamos en algún deporte, como pueden ser los nombrados, deberemos ejercitar nuestra voluntad, para no cesar en nuestro empeño, así como en nuestra motivación; resulta sorprendente cuánto se trabaja esto al realizar algún deporte de estas características. Cada vez que quien está practicando un deporte siente la voluntad de abandonar, por ejemplo mientras hace bicicleta, por el cansancio, el aburrimiento o cualquier otro motivo, debe esforzarse y motivarse adecuadamente para seguir adelante. Son muchos los momentos en los que nuestro deseo de abandonar, siempre motivado por alguna supuesta razón, aparece cuando realizamos una tarea tediosa y agotadora, y muchos los momentos que debemos imprimir la motivación positiva para llevarla a cabo tal como nos habíamos propuesto. Con ello se suman muchos momentos de motivación positiva, lo que termina repercutiendo en nuestro estado de ánimo. Si prestamos la debida atención, podremos aprender a motivarnos fácilmente cuando practicamos deporte, y por ende cuando no lo hacemos.

## **Estiramientos**

Las ventajas físicas de realizar ejercicios de

estiramientos son muy numerosas. Un músculo flexible es un músculo sano, y ello nos puede reducir el riesgo de lesiones de muchos tipos, especialmente de las relacionadas con nuestras articulaciones, nuestros músculos en general e incluso nuestros huesos, además de ayudarnos a relajar las tensiones musculares.

Para aprender a estirar y sacarle el máximo provecho a nuestro aprendizaje en conocimiento interior deberemos seguir las siguientes normas:

1º Elegiremos un lugar tranquilo y cómodo para realizar nuestros ejercicios de estiramiento.

2º Marcaremos nuestros objetivos, sin que sean en absoluto exigentes respecto de los logros que queramos obtener estirando.

3º Con la ayuda de un profesor o un manual de estiramientos, llevaremos a cabo ejercicios muy básicos y sencillos, al menos en principio.

4º Una vez decidido el músculo o músculos que vayamos a estirar, con la respiración calmada, nos centraremos en esa zona de nuestra musculatura, y sin ninguna prisa procederemos al movimiento necesario para producir el estiramiento, de forma pausada. Estaremos totalmente atentos a ese estiramiento, que debe producirse sin tensión por nuestra parte; cuando notemos cierta tensión desagradable, cesaremos en nuestro movimiento y permaneceremos en esa posición de estiramiento y algo de tensión, observando con atención y aprendiendo a tolerar esa sensación. Así permaneceremos con la intención de relajar los

músculos que provocan dicha tensión. Si acaso no nos fuera posible porque nos parece muy molesta la posición, retrocederemos en nuestro movimiento lo suficiente para que no nos produzca tanta tensión y seamos capaces de relajar, pasados unos momentos en esa posición, los músculos que están tensos frenando nuestro estiramiento. Si tras permanecer un periodo de tiempo en esa postura, que puede durar desde segundos hasta minutos, somos capaces de relajarnos y permitir que estiremos un poco más, así lo haremos; de lo contrario reduciremos nuestro estiramiento hasta encontrar una posición en la que, aun estirando, estemos cómodos.

De este modo iremos esforzándonos en aprender a conocer nuestras sensaciones musculares, que al principio nos resultarán muy molestas y con el tiempo y la práctica adecuada serán muy gratificantes.

No debemos preocuparnos si consideramos que no tenemos en absoluto flexibilidad, ni desear buenos resultados. Debemos centrarnos en aprender a tolerar la sensación que nos produce el estiramiento, a la vez que en no lesionarnos, pues nuestras sensaciones nos advertirán de la posibilidad de lesiones; y en conocernos mejor, física y psicológicamente. Para ello deberemos estar siempre atentos, concentrados en las sensaciones que nos proporciona el músculo en estiramiento y su antagonista que permanecerá tenso frenando ese estiramiento, a la vez que observando lo que acontece en nuestra mente. Poco a poco iremos conociendo mejor nuestras sensaciones, tolerándolas más; para ello nos centraremos en observar esa sensación, que puede resultar de dolor en estiramientos prolongados, lo que nos puede enseñar a tolerar mejor pequeños dolores. Observaremos atentamente cómo es, centrándonos en el presente de esa sensación, en lo variable que resulta a cada momento, lo que nos hará sentirlo un poco ajeno a

nosotros mismos.

No obstante, debemos tener mucho cuidado en no dañarnos o lesionarnos. También debemos ser realistas en cuanto a lo que conseguiremos respecto de nuestra tolerancia al dolor; puede que los pequeños dolores cotidianos nos resulten más llevaderos, pero no que no sintamos dolor, máxime si experimentamos dolor fuerte.

Así, nuevamente, en este ejercicio trabajaremos el “no luchar ni huir” ante la presencia de sensaciones desagradables; sino aprender a tolerarlas. Aprender a relajar, soltar, en el sentido más amplio de la palabra, pues soltaremos tanto nuestro apego como nuestra musculatura. Siempre, vuelvo a repetir, muy atentos a no hacer estiramientos bruscos u otros movimientos que puedan lesionarnos, y asesorados por un especialista adecuado.

## **Ejercicio moderado con peso**

El ejercicio moderado con peso tiene numerosos beneficios saludables, a nivel físico y psicológico.

Físicamente fortalece nuestra musculatura esquelética y nos proporciona movilidad, con las cuantiosas ventajas que esto nos puede aportar.

Psicológicamente, nos puede ayudar a conocernos mejor y relacionarnos con nuestras sensaciones y pensamientos; además de a sentirnos mejor en

momentos de baja autoestima, como sucede con el resto del deporte en general.

La práctica de estos ejercicios se realiza del siguiente modo:

Se elige un peso determinado para ejercitar el músculo o zona muscular que pretendamos, y se realizan con él una o varias series de repeticiones del movimiento indicado para el ejercicio de dicho músculo o grupo muscular.

De ese modo nuestro trabajo se centra únicamente en una zona muy concreta de nuestro cuerpo, en la que experimentaremos la sensación de tensión muscular y de congestión, y, posteriormente, de relajación. Esto también resulta muy útil para aprender a familiarizarnos con nuestras sensaciones, especialmente a aquellos que se asustan de ellas o les tienen cierta aversión. Al practicar, no debe importarnos si parece poco el peso que somos capaces de levantar; nosotros no vamos a competir, sino a aprender a relacionarnos con nosotros mismos. En el caso de que nos sintamos ridículos o "inferiores" respecto de otros, por nuestro aspecto físico u otra causa, será una buena ocasión para trabajar ese tipo de temores y apegos.

Así pues, si tenemos oportunidad y nos gusta practicar este tipo de deporte, aprovecharemos mediante él para aprender a concentrarnos en un punto determinado; en esta ocasión nos resultará mucho más fácil, pues, el hecho de tener que realizar un esfuerzo físico para mover un músculo o zona muscular concreta levantando peso, requiere de la concentración sobre esa zona. Permaneciendo atentos

y preguntándonos cómo es que nos relajamos (si acaso lo hacemos) cuando practicamos este tipo de ejercicio, podremos observar que nuestra agitada mente cesa en su ajetreo en la medida en que nos concentramos, dada la necesidad de hacerlo para poder levantar el peso que hayamos seleccionado. También la motivación es un área de la que se puede aprender bastante en este ejercicio, pues en la medida en que se va haciendo más pesado el peso que estemos levantando, debido al número de repeticiones que llevemos efectuadas, necesitaremos de una mayor motivación para levantarlo, lo que podremos observar si permanecemos atentos, diferenciando, con la práctica, este acto de motivación entre nuestros procesos mentales.

También el movimiento del miembro que estemos ejercitando puede ser motivo de nuestra atención, lo que resulta placentero si le prestamos la debida atención y lo realizamos con armonía y calma.

Por el contrario, este tipo de práctica puede resultar de apego y ansia si se realiza con la finalidad de obtener un cuerpo sobresaliente, por lo que debemos estar atentos a los pensamientos que nos delatarán esa ambición, y modificar nuestra conducta y actitud si obrásemos en ese sentido. Lejos de ello, nuestra práctica debe servirnos para concienciarnos aún más de que nuestro cuerpo, con el que orgullosamente pasamos por nuestra vida, no nos pertenece, si bien no por ello deja de ser el nuestro, nuestro gran compañero de viaje. Sufre modificaciones que en absoluto dependen de nuestra voluntad; sino que está en continuo movimiento, condicionado e influenciado por numerosos factores ajenos a nuestros deseos. Nuestra higiene diaria o nuestra práctica deportiva influyen en él, al igual que lo hace nuestro descuido; pero seguirá su curso con o sin nuestra conducta y nuestro deseo de

“perfeccionamiento”.

Otro gran inconveniente que puede presentar esta práctica es que, si se practica más que moderadamente, deberemos consumir más proteínas de lo común, pues nuestros músculos la necesitarán tanto para crecer como para no “quemarse” debido al intenso trabajo. Muy posiblemente, esta ingesta añadida de proteínas será, en la mayoría de ocasiones, de procedencia animal, con el consiguiente daño causado a otros seres vivos sólo por nuestro capricho, a menos que decidamos tomar un suplemento proteico de laboratorio o un equilibrado régimen vegetariano en el que abunden las proteínas.

Por todo ello, recomiendo que este ejercicio con peso se realice sin apenas peso. Eliminaremos riesgos de lesiones al tiempo que mejoramos nuestra salud física; podremos trabajar con mayor atención nuestro propósito de conocimiento interior, renunciaremos a la obsesión de tener un cuerpo sobresaliente, y no perjudicaremos con nuestro capricho a otros seres vivos.

## **Artes marciales y otras prácticas de movimientos armónicos.**

Las artes marciales, como el Karate o el Tai-Jitsu, suelen realizar dos tipos de trabajo, el kata y el kyon Kata.

En el ejercicio de katas se puede trabajar la

atención consciente a nuestro movimiento, sensaciones y cuerpo en general. En este tipo de práctica resulta especialmente interesante el movimiento de nuestro cuerpo en relación con el resto del universo que nos rodea y en el que procuraremos sentirnos integrados, dentro de él e interactuando con él en cada movimiento, cada gesto, cada respiración. Para ello deberemos concentrarnos una y otra vez en el movimiento y en el conjunto del ejercicio que estamos practicando, y permanecer atentos a todo cuanto acontece en nuestra mente, como un atento espectador.

En el trabajo de kumite, podremos encontrar distintos aspectos que nos servirán para nuestra práctica en el conocimiento interior y en la superación de nuestros miedos. Ya el mero hecho de enfrentarse a un adversario, aunque sea de forma deportiva, y exponerse a ser golpeados requiere cierto manejo de nuestra ansiedad.

El pensamiento intuitivo adquiere un papel relevante en los karatekas experimentados, pues deben permanecer sumamente atentos, entre el devenir de movimientos, para reaccionar y anticiparse al adversario sin pensar, actuando de forma intuitiva.

Por último, combatir sin que sea la ira quien dirija el combate, requiere un gran autocontrol, digno de un trabajo interior elaborado.

Otras prácticas como la natación o determinados tipos de bailes gráciles y armónicos pueden resultarnos similares a ejercicios de movimiento como caminar, los katas en karate, el Tai Chi, etc. si nuestro objetivo es aprender a relacionarnos con las sensaciones, los pensamientos, el universo... y

aprender a concentrarnos, a auto-observar nuestros procesos mentales, motivarnos, comprender y en, definitiva, aprender a ser un poco más libres.

## **Meditación en el trabajo**

Resulta prácticamente imposible ejemplificar cómo podemos aplicar la meditación en todos y cada uno de los oficios de modo independiente; pero dado que de lo que tratamos en este libro es de aprender a serenar la mente y a manejar el pensamiento intuitivo en aras de un mayor bienestar emocional y que, como vemos, el trabajo en la aplicación es siempre similar, citaremos algunos oficios como ejemplo a modo de orientación.

En todos aquellos trabajos en los que la monotonía respecto de los movimientos que realicemos sea una constante, cuando no sea necesaria toda nuestra atención en otros menesteres, podremos aprovechar para fijarnos en nuestros movimientos, centrando una y otra vez nuestra atención en ellos, deleitándonos y aprendiendo a renunciar al deseo de nuestra mente de vagar a su antojo.

En todos los trabajos que nos brinden situaciones en las que nuestra ansiedad se dispare, aprovecharemos para observar esas sensaciones y los pensamientos que nos las provocan, y con el apoyo y la diligencia que nos proporciona la práctica de la meditación efectuada de forma regular en nuestra casa, procuraremos darle un tratamiento intuitivo a esos pensamientos que nos angustian. Si acaso no tuviésemos la suficiente destreza aún para poder tratarlos de forma intuitiva, intentaremos cambiar los pensamientos que nos originan esas sensaciones por

otros más realistas y prácticos, fruto de nuestro correcto pensamiento en la práctica de la meditación. Esto puede darnos la impresión en muchísimas ocasiones de que resulta infructuoso, pues aunque cambiemos nuestros pensamientos generadores de ansiedad por otros más realistas, en muchas ocasiones no conseguiremos que nuestra ansiedad cese. Ello es debido a que, estamos tan pendientes y deseosos de que nuestra ansiedad cese que sólo conseguimos más ansiedad; para que esto no suceda lo primero que debemos hacer es tolerar nuestra ansiedad y las sensaciones que nos provoca.

Por otro lado, los pensamientos que ponemos de forma voluntaria ante nuestra atención con el fin de contradecir y restar poder a los que han surgido involuntariamente, puede que no nos resulten lo suficientemente convincentes, bien porque no los hayamos meditado lo suficiente, o porque no sean tampoco realistas y pretendamos hacernos creerlos a la fuerza, lo que no dará resultado. Si nuestra razón advierte la forma adecuada de pensar, gracias a nuestra reflexión o meditación, deberemos conducir nuestras acciones en base a esos pensamientos adecuados, aun a pesar de nuestras emociones, que pueden resultar sufridas e invitarnos a actuar torpemente con actitud de "lucha o huida" ante la situación que nos las despierten; para conducir nuestras acciones adecuadamente aprovecharemos la fuerza que nos brinde ese tipo de pensamientos racionales y nuestra motivación, lo que nos ayudará enormemente a pulir nuestros temores y ansiedades.

En aquellos trabajos que resulten estresantes debido a las numerosas gestiones que deben realizarse en el transcurso de la jornada, lo que afecta a la mayoría de trabajos en la sociedad de consumo, deberemos aprender a no correr tras los acontecimientos (venideros), y centrarnos una y otra vez, tal como lo hacemos en el ejercicio de

concentración en un objeto, en la tarea que estemos realizando en el momento presente. Una y otra vez dirigiremos nuestra atención a lo que estamos haciendo, justo en ese momento, y atenderemos a la par a todo cuanto nos rodea de forma intuitiva, sin enredarnos en ello innecesariamente.

En trabajos de alto riesgo o de gran trascendencia, igualmente deberemos aprender a tolerar nuestra ansiedad, considerando primero que nuestra ansiedad nos ayudará a no bajar la guardia y a mantenernos alertas y vigilantes, lo que resulta de gran ayuda en muchísimas ocasiones. Deberemos comenzar a considerarla no como un inconveniente para nosotros, sino como una útil herramienta más. Por mucha ansiedad que experimentemos, nuestras acciones podrán ser acordes con la situación siempre que nuestra atención a lo que estamos haciendo sea la correcta. Por ello es primordial aprender a manejar nuestra atención, en esta ocasión para estar atentos a no ansiar que desaparezca nuestra ansiedad, pues sólo conseguiríamos aumentar la misma; y a realizar nuestros actos adecuadamente, aun en presencia de todas esas sensaciones que nos produce la ansiedad.



## **Capítulo XV.**

### **Continuando con la meditación**

Si hemos sido capaces de pulir notablemente las asperezas que producían nuestro sufrimiento emocional, ahora estaremos en un estadio gozoso en el que el pensamiento intuitivo interactúa una y otra vez permitiéndonos disfrutar de ecuanimidad general durante las jornadas, lo que produce una gran satisfacción y confianza en uno mismo, y permite que nuestras acciones sean poco o nada condicionadas por nuestros temores en la mayor parte de las ocasiones.

En nuestras prácticas de meditación podremos observar con cuánta facilidad permanecemos concentrados en un punto mientras nuestra atención permanece vigilante, a su vez, a los procesos mentales, pudiendo manejar éstos intuitivamente para que no alteren nuestra concentración y nuestra calma. Adquirimos así estadios de serenidad y goce.

En estos niveles la somnolencia se convierte en uno de los obstáculos más difíciles de vencer, el cual será vencido mediante nuestra atención despierta e interesada, debiéndola percibir nada más hacer aparición en nuestro ser.

Los nuevos estadios de serenidad, concentración y auto-observación nos crearán sensaciones placenteras y novedosas, que a su vez desconcentrarán nuestra atención y nos alejarán del estadio hacia el que

avanzamos y que hemos experimentado momentáneamente hasta ser distraídos por esas sensaciones, por lo que debemos volver a centrarla armónicamente una y otra vez, y observar esos nuevos cambios y sensaciones con atención, pues ello permitirá que seamos capaces de identificarlos con prontitud en su aparición y tratarlos intuitivamente, pudiendo continuar concentrados incluso ante su aparición, experimentando así cada vez con más familiaridad esas nuevas vivencias y pudiendo avanzar hacia las siguientes.

### **Práctica: Concentración en un punto, auto-observación y manejo intuitivo de nuestros procesos mentales**

En el lugar y posición cómodo para nosotros, llevaremos a cabo la práctica de la concentración a un objeto, en este caso la punta de nuestra nariz, y de la auto-concentración en nuestros procesos mentales, tal como ya sabemos; pero, pasados unos minutos, trataremos de estar muy atentos al surgir de nuestros pensamientos, sin por ello perder de vista nuestra concentración en la punta de la nariz. En cierta medida resulta como hacer un trabajo en dos planos distintos, o como hacer dos trabajos en uno. Por un lado trataremos de no perder de vista nuestra atención a la punta de nuestra nariz, y por otro estaremos muy atentos a cualquier pensamiento que nos pueda surgir, justo en el momento en que lo haga, para apartarlo de nuestra atención con la mayor rapidez posible. De ese modo conseguiremos que los pensamientos que nos surjan no nos desconcentren de la punta de nuestra nariz, pues los detectaremos en el momento en que surjan y sin que se hayan podido manifestar plenamente, ya que si esto último

sucediera acapararía aún más nuestra atención y nos desconcentraría de la punta de nuestra nariz (o de cualquier otro objeto elegido), y todo ello nos produciría mayor agitación y menos serenidad.

Así pues, practicaremos este ejercicio, en el que podremos observar que si nuestra atención al surgir de nuestros pensamientos es excesiva, descuidaremos la parte de atención que debemos prestar a nuestra punta de la nariz para que el ejercicio resulte con la suficiente serenidad; igualmente, si nuestra atención a la punta de la nariz es desmedida respecto de la atención al resto de procesos mentales, pronto nos veremos despistados por algún pensamiento que ha desviado nuestra atención al no haberlo tratado de forma intuitiva en su debido momento. Aun así no importa cuántas veces nos suceda esto; nuestra función es la de aprender con la experiencia, y de ese modo buscaremos el término medio que nos permita concentrarnos y auto-observarnos de forma óptima.

Si hemos trabajado nuestras sensaciones y pensamientos lo suficiente, no nos resultará difícil realizar este ejercicio, y descubriremos en él el goce de la unión entre serenidad e intuición. El descubrimiento y la correcta aplicación de esta práctica nos producirá motivación y alegría, pues nos abre un nuevo espacio en el que trabajar, más cómodo y gratificante de lo que hasta ahora nos había resultado.

Como con todos cuantos ejercicios de meditación realicemos, podremos llevar a nuestra vida cotidiana la aplicación de esta técnica, y disfrutar así de una mayor paz interior y disfrute sensual.

## **Práctica de la atención a la conciencia.**

Si ya tenemos el suficiente manejo en la práctica anterior podremos pasar a esta siguiente en la que, habiendo comenzado con la práctica del ejercicio anterior, cuando experimentemos bastante serenidad, pasaremos a observar el espacio infinito que parece haber delante de nuestros ojos cerrados, en el que montones de puntitos de algunos colores, más oscuros o claros en función de la luz que haya en la habitación en que nos encontremos, cobran vida moviéndose ante nuestra atenta observación. Observaremos atentos ese espacio, tratando de observar sus dimensiones, de arriba abajo, de izquierda a derecha, en profundidad... Lo haremos sin prisa. Posteriormente, nos fijaremos en un punto de ese espacio, y procuraremos seguirlo con nuestra mirada atenta, pero no tensa. Utilizaremos una potente atención que nos permita concentrarnos en un punto elegido y manejar intuitivamente los procesos mentales que nos surjan mientras tanto. En la medida que vayamos consiguiendo mantener nuestra concentración y potente atención a ese punto a la par que a todo cuanto acontezca, nos encontraremos "metidos" en un estadio superior de calma y atención, en el que los fenómenos apenas si nos molestan mientras observamos lo que nos rodea y acontece en esa situación (escribo "metidos", pues también da la sensación de que metemos la cabeza asomándonos a ese espacio infinito y adentrándonos físicamente en él). Nuestro ser experimentará el goce de ese estadio y en nuestra mente quedará impresa tan gratificante experiencia, repercutiéndonos en lo sucesivo de distintas maneras. Nuevamente, la experiencia de nuevas sensaciones y el miedo a lo desconocido, al paso que estamos dando, será nuestro freno.

Este mayor control mental y conocimiento interior redundará en nuestra vida cotidiana, en la que seremos cada vez más capaces de "soltar" en todo momento. Muchos de nuestros apegos se habrán ido puliendo, pues este estadio es posible alcanzarlo con regularidad si hemos trascendido muchos de nuestros temores gracias, entre otras, a la continuada práctica, la cual nos habrá enseñado que todo lo que consideramos concerniente a nosotros, a nuestro yo, lo experimentamos con sensaciones, de la mano de pensamientos; las unas, sensaciones en relación a nuestro ego, son totalmente flexibles respecto de nuestra percepción, pudiendo pasar de insoportables a tolerables e incluso deleitables; los otros, pensamientos que predicen peligros, deseos y ansiedades respecto de nosotros y que hacen emerger nuestras sensaciones relacionadas con el ego, con la práctica adecuada pasan por ser igualmente tolerables e incluso deleitables, a la par de servirnos de la comprensión, la renuncia, el amor... para valorarlos y tratarlos adecuadamente. Comprenderemos que nada en esta vida es permanente, y que no tiene sentido apegarse (que no despreciar) en demasía a nada en ella, a menos que estemos dispuestos a sufrirlo cuando seamos conscientes de su pérdida; valoraremos y apreciaremos las cosas por lo que son, no por lo que desearíamos que fuesen, amándolas tal cual. En ese estadio nos sentiremos muy orgullosos de nuestros logros, pues para conseguirlo lo habremos deseado tanto como para acaparar la mayor parte de nuestro quehacer diario, y seremos muy conscientes de nuestros logros, lo que, aún, nos mostrará orgullosos y comparables; ese exceso de ego, junto con nuestros temores, que si bien serán mucho menores aún serán bastante manifiestos, supondrán un obstáculo para continuar avanzando en nuestro camino; no obstante, en ese estadio se vive con serenidad y alegría regularmente, pues aunque hablamos del ego como obstáculo, es minúsculo en

comparación con el resto de estadios abandonados hasta llegar este.

Dada nuestra práctica y conocimientos adquiridos, pronto seremos capaces de detectar un orgullo exagerado, así como que lo que en principio se manifiesta en nosotros como una expresión de afirmación y poder, más tarde se traduce en una forma de ansiedad y frustración por su causa, si bien más que llevadera. Pero dado que nuestra experiencia nos ha demostrado que lo que poseemos nos posee, y ya sabemos que nada como renunciar a lo que tenemos para que deje de tenernos, así, como que vivir las cosas como son, sin más, sin desear nada más de ellas nos sitúa en una experiencia de plenitud y felicidad, pronto trabajaremos, si así lo decidimos, para erradicar ese exceso de ego.

Una mayor comprensión de nuestro ser y de la naturaleza de las cosas en general se hará notar en nuestro interior, con lo que reinará la concordia, generalmente, sobre la discordia; pues cuando nuestra mente comprende no suele discutir, lo que nos llena de calma.

La experiencia del amor, el odio, la compasión, la ira, la concordia, la discordia, la empatía o la sensualidad son comprendidas en mayor profundidad gracias a nuestros progresos.

Experimentaremos una gran seguridad en nosotros mismos, pues la persona se siente insegura cuando se siente amenazada, lo que en una mente inquieta suele suceder constantemente debido a su incontrolada imaginación, aunque el individuo sepa de forma racional que no tendría por qué angustiarse con los supuestos que en su mente plasma su

imaginación; sin embargo, eso no ocurre normalmente en este estadio, en el que podemos canalizar nuestras angustias intuitivamente situándonos en un plano muy estable.

Aun así, todavía albergaremos muchas dudas antes de continuar avanzando, y los temores que albergan esas dudas serán impedimentos que tendremos que superar si queremos continuar nuestros progresos. El miedo al cambio que se avecina nos debatirá una y otra vez si estamos o no dispuestos a hacerlo. Juzgaremos lo que creemos que dejaremos atrás, lo conveniente o no de seguir avanzando en este camino. Si nuestra intención es la de continuar aprendiendo de nuestro razonamiento y nuestra observación, superaremos esos obstáculos, en parte gracias a nuestra razón y en parte gracias a nuestro atrevimiento.

Nuestra comprensión y nuestra intuición nos permitirán ver la vida como una corriente de acciones y reacciones continuadas en la que todo está en unión a la vez que en movimiento.

En ocasiones experimentaremos ira, y rara vez odio, que pronto desaparecerán frente a la comprensión.

Con todo, seguiremos teniendo momentos de ansiedad, pues no todos nuestros temores estarán pulidos, ni mucho menos, aunque en general gocemos de mucha seguridad en nosotros mismos.

Respecto de nuestras prácticas, deberemos esforzarnos más en aquellas que consideremos que somos más inexpertos. Así, si serenar nuestra mente nos resulta aún costoso, deberemos continuar trabajando en las prácticas que conducen a ello

principalmente, es decir, la concentración en un punto u objeto dado, manteniendo atención a no ser distraídos por los distintos procesos mentales que nos surjan mientras realizamos esta tarea, y volviendo con suavidad, una y otra vez, a fijar nuestra atención en el punto elegido tantas veces desviemos nuestra atención. Ahora no serán sesiones de veinte minutos; una o dos horas continuadas y diariamente estará bien. Durante ese tiempo habrá periodos en los que podamos esforzarnos más centrandó nuestra atención y muchos momentos en los que no podremos concentrarnos, dejando entonces a nuestra mente que vague por su imaginación, si bien, aún así permaneceremos vigilantes, lo que nos permitirá seguir aprendiendo incluso en esos momentos de menor esfuerzo.

Es muy probable que lleguemos a un punto en el que nuestra concentración nos permita acceder a estadios de profunda calma y recogimiento, pero los que no seamos capaces avanzar. Es posible que el aburrimiento y la somnolencia se sucedan impidiendo nuestro avance, lo que se trasciende manteniendo una decidida actitud de interés. Preguntarnos "¿Qué es? ¿Qué se esconde en el interior de lo que estoy observando?", con autentica atención e interés podrá ayudarnos a superar esos obstáculos.

En nuestra actividad cotidiana veremos reflejada esa serenidad; sin embargo tal vez añoremos aún la felicidad. Estaremos atentos a experimentar qué nos impide que nuestra felicidad surja; cómo es; qué creencia alberga la cognición que impide el surgimiento de nuestra alegría. Una vez observado esto, comprenderemos que no tenemos por qué obedecer a esa cognición, posiblemente formada en una época en que nuestra visión era totalmente diferente; y toda vez que nuestra alegría sea censurada por esa causa seremos conscientes de ello,

permitiendo con cada vez mayor soltura que nuestra alegría surja espontánea cuando le apetezca. Dada nuestra práctica, pronto nos afirmaremos en esta nueva actitud, pues comprenderemos que no tiene sentido privarnos de la felicidad; incluso la impulsaremos activamente.

Si somos expertos en fijar nuestra atención en un punto, pero no somos hábiles en atender a todo cuanto nos acontece para tratarlo con el pensamiento intuitivo ya que nuestra mente se agita con facilidad cuando no estamos tan concentrados, deberemos pulir aún más nuestros miedos, exponiéndonos a ellos a la vez que los exponemos a nuestra observación y sustituimos los pensamientos que originan nuestros temores por otros más racionales y prácticos; por el recto pensamiento. Este trabajo, que se explicó en los primeros capítulos, es largo y costoso; mas es fundamental llevarlo a cabo si queremos progresar en nuestro camino.

Si somos capaces de observar atentamente a todo cuanto nos acontece tratándolo intuitivamente con el poder del pensamiento que tanto hemos ejercitado, nos encontraremos en ese estadio en el que nos sentimos tan seguros como el luchador bien armado que se sabe sin amenazas; pero sin la necesidad de someter para afirmarse, lejos de ello, compasivo por sabedor del sufrimiento universal.

En esta antesala de la alegría y la felicidad la compasión se hace muy comprensible, desechándose aquella que sólo busca ensalzar el ego situando a quien la experimenta en un plano superior en comparación a quien se le ofrece, y movilizándonos por aquella que no tiene mayor interés que el del bien ajeno, que a su vez nos aportará nuestro propio bien en forma de alegría por ser conscientes de que

nuestro trabajo sigue siendo en pro del bienestar, nuestro y de los demás.

Así, llegados a este estadio, y si hemos pulido suficientemente todos nuestros miedos y apegos, podremos experimentar la alegría y la felicidad plenas, en una experiencia en la que no se manifiesta ninguna ansiedad ni deseo temporalmente; inundándonos de una felicidad tal, que su impresión en nuestra mente trasciende a toda nuestra vida (como la crisis de pánico lo hace a la vida de quien la experimenta colmándola de angustia y sufrimiento), llenándola ahora gradualmente de momentos felices en los que el temor va teniendo apenas cabida y la felicidad plena comienza a convertirse en una verdadera constante si nuestra práctica de la meditación y nuestra conducta en general sigue perfeccionándose activamente.

Tras este hallazgo aún pierde más valor lo material en pro de lo interior y espiritual, motivándonos por todo aquello que nos enriquece, a nosotros y a los demás.

Pero eso, que bien podría ser una meta, se convierte en el inicio de un camino, o de una nueva etapa, cuyo objetivo es el de seguir aprendiendo; pues aún tendremos algunos apegos, e incluso podremos crearnos nuevos, pues la vida está en constante movimiento.

Que sean muy felices.

**Si te interesa recibir asesoramiento  
psicológico y/o instrucción en mindfulness,  
visita la web  
<http://joaquincarrizosa.com>**

