

MÓNICA ESGUEVA

MINDFULNESS

UNA GUÍA PRÁCTICA



zenith

Mónica Esgueva

Mindfulness

Una guía práctica

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: septiembre de 2016

© Mónica Esgueva, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-15855-4

Depósito legal: B. 15864 - 2016

Fotocomposición: Víctor Igual

Impresión y encuadernación: Romanyà Valls S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

<i>Los mandamientos paradójicos</i>	15
<i>Introducción</i>	17

PRIMERA PARTE. A PROPÓSITO DEL MINDFULNESS

Cómo funciona el proceso	28
Características del mindfulness	31
Algunos mitos sobre el mindfulness	34
Algunas dificultades	38
La carrera frenética	43
Tomar responsabilidad	45
Liberar nuestros hábitos	48
Ver las cosas como son	50
El mindfulness en la vida diaria	54
¿Cuánto lleva introducir nuevos hábitos?	57
El mindfulness en la psicología	60
Trabajar con el dolor físico	64
Aprender a hablar y a escuchar de verdad	67

Desmontar la panacea del pensamiento positivo	68
La idiosincrasia de la mente	71
Juzgar y criticar	73
Abrirse en lugar de defenderse	76
Mindfulness y compasión para niños	78
Meditar no equivale a huir	82
Tratarse con benevolencia	85
Los estados mentales destructivos	86
Ni huir ni rechazar	95
Algunas trampas del ego	97
El culto a la acción	102
Cuidado con los teléfonos móviles	104
El mindfulness en la empresa	106
El mindfulness en el Ejército americano.....	110
El «yo».....	114
Odiarse, despreciarse y rechazarse	118
Tener compasión por uno mismo.....	122
Aceptación radical	127
La condición humana	132
La liberación de todas las tensiones	135
Una vida con significado	139
El amor universal como fuente inagotable.....	142
Las tradiciones orientales.....	146
La búsqueda de nuestra verdad.....	152
El mito de la libertad	156
La meditación como camino del alma	159
El amor absoluto y el amor relativo	161
La unidad pasa por la multiplicidad.....	165
El servicio	169
Avanzar en estados de conciencia	173
El camino de la liberación.....	176

SEGUNDA PARTE. LA NEUROCIENCIA CONFIRMA

Un analgésico más potente que la morfina	188
Cómo afecta el estrés al cerebro	194
Cómo actúa la meditación sobre la ansiedad.....	196
La memoria y la concentración	200
Impacto sobre la capacidad de la memoria de trabajo y la experiencia afectiva	202
Los cambios en nuestra manera de desear implican una reducción en nuestros niveles de estrés.....	206
La reducción del tamaño de la amígdala y de la conec- tividad funcional con el resto del cerebro	209
El impacto en el cerebro tras solo ocho semanas de práctica regular.....	211
La meditación ayuda a preservar el envejecimiento ce- rebral	213
La meditación reduce los centros cerebrales del «yo»....	215

TERCERA PARTE. EJERCICIOS PARA PRACTICAR

Mindfulness: pausa de respiración de tres minutos	221
Mindfulness: cubo de hielo.....	223
Meditación caminando.....	225
Mindfulness de sonidos y pensamientos.....	228
Meditación para un atasco, una sala de espera o una cola	232
Ejercicio de mindfulness en movimientos y estiramien- tos	234
Cultivar emociones positivas	235
Trabajar con las emociones	239
Mindfulness para explorar las dificultades.....	243
Meditación y autocompasión	245

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

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

La apertura a la experiencia se optimiza como un estado «de no defensa», de ganas de compartir la experiencia, de apertura a lo desconocido y a lo que no podemos conocer, a

las emociones que puedan surgir, a las ideas que lleguen e, incluso, a todo aquello que nos pueda sorprender y parecer incompatible.

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

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

Cómo funciona el proceso

Lo primero que tenemos que hacer es tener las expectativas correctas. Al empezar a practicar, debemos esperar cierta dificultad. La mente salta de un tema a otro como los monos de rama en rama, haciendo ruido constantemente como las abejas. Esto es algo inevitable y perfectamente normal, es algo con lo que cada persona ha de lidiar al sentarse a meditar. Lo importante es percatarse de que hemos estado distraídos, fantaseando, planificando, preocupándonos o lo que sea. Con firmeza y al mismo tiempo gentileza, sin enfadarnos ni juzgarnos por la falta de concentración, volvemos a la respiración como objeto constante de atención. No importa si esto sucede cientos de veces, retornamos una y otra vez con infinita paciencia.

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

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

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

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

Si entramos en ese estado letárgico de bruma mental, vol-

vemos a contemplar cada inspiración y expiración, atendemos a las sensaciones del aire al entrar y salir por las fosas nasales, o bien a cómo el abdomen se hincha y se vacía con cada respiración.

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

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

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

A medida que vayamos entrenándonos comprobaremos que las interrupciones estarán cada vez más espaciadas y las distracciones nos molestarán menos. Poco a poco la sensación de tranquilidad irá incrementándose y las irritaciones psicológicas irán disminuyendo. Iremos experimentando una mayor libertad al vernos menos atrapados en emociones perniciosas como la envidia, el miedo o la ira. También la agitación y la angustia se irán diluyendo y empezaremos incluso a acceder a momentos de gozo espontáneo, de amor incondicional, de luminosidad y paz, quizá como nunca antes habíamos experimentado. Aunque estos estados o sensaciones son efímeros y terminan cuando nos levantamos, nos

señalan un camino que ni siquiera sabíamos que existía. Obviamente no se trata de la iluminación ni la comunión con la Unidad, pero nos regalan destellos de una paz ilimitada y una plenitud maravillosa que está al alcance de todos, a través de la paciencia, el esfuerzo y la práctica.

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

Características del mindfulness

Básicamente, con el mindfulness buscamos estar presentes en lo que está sucediendo, reflejándolo como un espejo. Es un entrenamiento hacia la relación directa y abierta, sin juicios y sin sesgos. Observación sin crítica ni repulsa. Buscamos desarrollar un interés equilibrado por lo que acontece, en nuestro interior y en el exterior, sin necesidad de cambiar nada. Nos convertimos en científicos de nuestra propia mente, de nuestra propia vida. Empezamos a mirarlo todo con un microscopio lo más límpido posible, sin nociones preconcebidas, sin barnices innecesarios, sin análisis retóricos.

Para poder observar con claridad hacia fuera, hemos de limpiar nuestra visión hacia dentro también. ¿Cómo vamos a observar nuestros temores si no somos capaces de admitir

que tenemos miedo? ¿Cómo podemos observar y traspasar las emociones difíciles sin aceptar que están dentro?

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

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

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

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

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

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

De alguna manera nos convertimos en objeto y sujeto al

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

No reaccionamos ante lo que vemos, simplemente lo anotamos, lo comprendemos, lo reconocemos. El mindfulness es la base de la paciencia, de la serenidad y del equilibrio. Si deseamos progresar, hemos de tener la humildad de aceptar lo que quiera que encontremos durante nuestra contemplación. Sean miedos pueriles, cólera acumulada, rabia escondida, deseos inconfesables, rencores sin saldar, aburrimiento latente, heridas sangrantes, debilidades vergonzosas, errores que no nos hemos perdonado, etcétera. Lo que quiera que veamos es lo que hay, aunque hasta ahora hayamos tratado de ocultarlo o reprimirlo. Solo así podemos enfrentarnos a lo real, no a una versión edulcorada para públicos poco maduros.

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

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

Algunos mitos sobre el mindfulness

1. No es éticamente neutro

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

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

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

2. Entra en conflicto con algunas religiones

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

3. Es fácil

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

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

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

4. Se practica solo durante la meditación

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

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

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

5. Es algo pasivo

Es indudable que puede ser utilizado como una manera relativamente pasiva de descansar y calmar la mente, y se han comprobado los numerosos beneficios que aporta a la salud, al aliviar el estrés, reducir la presión arterial, etcétera. No obs-

tante, el mindfulness se puede utilizar como una forma de cultivar la sabiduría y la visión práctica, proporcionando una valiosa información sobre cómo funciona nuestra mente. Esta capacidad para la investigación intrínseca de esta técnica es la que nos permite ir disfrutando de una mayor serenidad en cada instante, pase lo que pase.

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

Usando el poder del mindfulness, podemos fijarnos en esta tendencia a aferrarnos y a resistir, y en por qué a menudo nos sentimos inseguros e insatisfechos con la vida. Podemos tomar conciencia de esta tendencia nuestra y aprender a soltar este ciclo agotador de agarrarse y rechazar. Y cuando lo hacemos, una sensación de alivio va surgiendo, y nos permite abrirnos a la sensación de paz y bienestar que proviene de estar completamente presente sin perseguir y sin empujar.

6. Es un tratamiento eficaz para los problemas psicológicos

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

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

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

Algunas dificultades

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

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

1. Engañarnos o evadirnos

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

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

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

2. Sueño

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

La otra es que la mente no entrenada en la meditación asocia los estados de calma y relajación con el hecho de dormir,

pues suele ser de los pocos momentos en los que la gente experimenta esa quietud y bienestar. Resulta natural, por lo tanto, que al sentirnos relajados la mente lo interprete como una señal para poder empezar a adormecerse.

3. Afanarse demasiado

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

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

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

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

la realidad aparente. No es, pues, una pesada faena más que añadir a nuestra ya larga lista de tareas pendientes.

4. Imposibilidad de concentrarse

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

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

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

5. Obsesiones

Admitámoslo, los seres humanos somos obsesivos. Ese es uno de nuestros grandes problemas, nos enfocamos en ciertos pensamientos y no hacemos más que dar vueltas a su alrededor. Algunos se atrancan en fantasías sexuales y otros en preocupaciones incesantes o en ambiciones. Alimentamos com-

plejos durante años, guardamos rencor a personas con las que ya ni tenemos contacto, lamemos heridas de acontecimientos que ocurrieron hace años... y dedicamos el tiempo libre a pasar la película en la pantalla de la mente. Por eso, cuando nos sentamos a meditar, aunque les pidamos que desaparezcan y nos dejen tranquilos, rara vez lo hacen. Esos pensamientos persistentes requieren un enfrentamiento directo.

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

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

6. Análisis y conceptualización

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