


Clara Badino

Mindfulness

en la era del miedo y la ansiedad

El arte de elegir la paz



Grijalbo

Clara Badino

Mindfulness en la era del miedo y la ansiedad

El arte de elegir la paz

Grijalbo

*Uno mismo es quien se hace el mal.
Uno mismo es quien se mancilla.
Uno mismo es quien puede evitar el mal.
Uno mismo puede purificarse.
Pureza e impureza son algo personal,
nadie puede purificar a su prójimo.*

BUDA

1. Introducción

Qué es Mindfulness y por qué lo necesitamos

Le propongo un experimento. A medida que lee estas líneas, pregúntese —como quien no quiere la cosa— qué está haciendo su mente. ¿Está tranquila y concentrada? ¿Curiosa por saber qué tendrá para enseñarle este libro? ¿Inquieta y apurada, ansiando llegar rápido al punto para poder seguir con la próxima asignatura? Acaso esté deseando algo: un café, un descanso, una siesta, un poco de compañía. O por ahí está molesta con algo que ocurrió, algo que alguien dijo, y aunque ya casi no lo recuerda, es posible que una nube negra ensombrezca en este momento sus pensamientos.

Y su cuerpo, ¿cómo está? ¿Tenso, rígido, alerta? ¿Relajado y distendido? ¿Cuán cómoda es la posición que eligió para la lectura? ¿La eligió?

Último, pero no menos importante, ¿cómo está respirando? Ante este interrogante, quizás se pregunte si hay más de una forma de respirar. Y la respuesta será: tantas como personas en el mundo, y como momentos en que se haga la pregunta. Entonces, observe: ¿es pausada y tranquila? ¿Es rápida, entrecortada? ¿Profunda? ¿Superficial? ¿Pareja en tiempos de inhalación o exhalación? ¿Proclive a retener el aire entre una y otra?

Este reconocimiento interno de vivencias, este detenerse, observar sin juicios, estar donde uno está, pura y simplemente *ser*, es el corazón palpitante de la sencilla pero revolucionaria práctica llamada Mindfulness, y es la propuesta de este libro.

Sencilla, porque no pide de nosotros nada complicado ni sofisticado. No requiere de un equipamiento especial, un lugar particular para realizarla ni una condición física determinada. Y revolucionaria, porque puede transformar nada menos que la forma de percibir el mundo y vivir la vida.

Sin embargo, voy a ser clara y sincera: *sencilla* no significa *fácil*.

¿Por qué? Veamos.

La cultura en la que vivimos es generosa en estímulos, conocimientos y

oportunidades. Pero no lo es tanto en tiempo para absorber esos estímulos, procesar esa información y aprovechar esas oportunidades. Más bien, tendemos a vivir inmersos en un maremoto de presiones y apuros, saltando de una actividad a otra, barajando dos o tres a la vez, con una conciencia muy limitada de lo que estamos sintiendo, pensando y necesitando, ajenos al único momento real, el momento presente.

Como una pequeña muestra, comparto con ustedes los sorprendentes resultados de una investigación reciente de la Universidad de Virginia, que revelan los límites a los que estamos dispuestos a llegar para evitar permanecer un momento en estado de quietud: dos tercios de los hombres y un cuarto de las mujeres que participaron en el estudio sintieron tanta ansiedad y nerviosismo ante la propuesta de pasarse 15 minutos solos con los pensamientos, que optaron por administrarse una descarga eléctrica que poco antes habían dicho que pagarían por evitar.

Este estado de desconexión no es gratuito. Bajo su reinado, la ansiedad y el miedo se han convertido en epidemia, y cada día cobran nuevas formas: hiperquinesis, síndrome de déficit de atención, trastornos obsesivo-compulsivos, adicciones de toda clase: al alcohol, al cigarrillo, a los psicofármacos, al trabajo, al consumo, al sexo, a las pantallas, a la adrenalina misma. ¡Estímulos, estímulos, estímulos!

Pero aun si pudiéramos procurarnos una vida simple en un paraje apartado de la sociedad, sin presión alguna, veríamos que la mente se las ingenia de todos modos para crear temores, dudas, penas, preocupaciones. El malestar puede surgir en cualquier momento, ya que es parte de la experiencia humana. Y la mente se ha ido condicionando para reaccionar a ella, generando un círculo vicioso de sufrimiento, insatisfacción, desregulación y manejo desacertado de las emociones, que impacta en forma directa sobre nuestra salud.

Por eso decimos que Mindfulness atención pura no es una práctica *fácil*, aunque sí simple. Porque nos invita nada menos que a desaprender condicionamientos sociales y culturales tan antiguos como el hombre. Y nos ofrece algo simple de experimentar: más rechazamos la incomodidad, más aumenta. A mayor resistencia, mayor tensión.

Acerquémonos a la propuesta.

Mindfulness es un estado de conciencia caracterizado por la atención pura libre de distracción, y es estar presentes en el presente con una actitud de indagación neutral, curiosidad, recepción, paciencia, compasión y apertura. Este estado de integración e integridad nos permite observar nuestros estados internos —pensamientos, emociones,

sentimientos, sensaciones— y todo lo que ocurre a nuestro alrededor, como si lo percibiéramos por vez primera.

En realidad, esta capacidad está presente en nuestras vidas: la consciencia es quizás nuestro más valioso acervo como seres humanos. Pero no solemos experimentarla más que por instantes, a niveles muy superficiales, antes de sumirnos nuevamente en un sinfín de elucubraciones, recuerdos o fantasías que nos alejan de esa percepción pura, de ese estado de cognición claro que nos permite ver la realidad tal cual es.

Mindfulness tiene el poder de transformarnos, operando por momentos como un ancla que nos trae de vuelta a nosotros mismos, y a la vivencia de cada momento. Nos trae una y otra vez a la posibilidad real de transitar receptiva y afectuosamente los procesos, observar neutralmente los sucesos y dar respuestas, inhibiendo la reacción ligada a la distracción y al automatismo.

La práctica de Mindfulness no persigue ningún objetivo, lo que propone realmente es reconocernos como personas con personalidad: quiénes somos en esencia, más allá del nombre, edad, sexo, profesión; quiénes fuimos cuando llegamos al mundo.

Pero aun sin perseguir objetivos —o quizás por ello—, quien practica esta disciplina con compromiso y compasión descubrirá sus beneficios: cambios a corto, mediano y largo plazo que irán enraizando en lo profundo. Ya veremos en qué consisten estos cambios en subsiguientes capítulos.

A modo de adelanto, digamos que veremos modificada nuestra percepción de las cosas, especialmente de todo aquello que nos resulta amenazante y estresante. Y que, al tomar nota de tantos detalles que pasaban inadvertidos, tomaremos consciencia de que la vida nos fue dada para vivirla en su totalidad. Así, habitaremos cada minuto, sentiremos cada segundo. Podría decirse que *viviremos más*, no por alargar nuestra vida en años, sino por transitarla tanto más intensamente.

¡Los invito a compartir esta gran aventura!

De Oriente con amor: el regalo de Mindfulness

Mindfulness es una enseñanza que proviene del budismo, una doctrina filosófica que data de 2500 años a.C. El término es una traducción al inglés de la palabra *sati*, en pali (idioma en el que se registraron las enseñanzas de Buda), y significa intención, atención pura, recepción y presencia del corazón. Es un concepto rico y múltiple: abarca a la vez una práctica formal de meditación y también una manera de percibir el mundo, a la vida y a uno mismo.

¿Cómo llega esta sutil y milenaria disciplina de Oriente a ser abrazada por Occidente?

La historia comienza a fines del siglo XIX, cuando los colonizadores del Imperio Británico entran en contacto con prácticas budistas en la India, y se asombran de la paz y el autoconocimiento de quienes las practican. Movidos por este interés, en 1875 un grupo de aristócratas europeos y norteamericanos forma en Madrás la Sociedad Teosófica, con el propósito de explorar y divulgar esos antiguos conocimientos. Jiddu Krishnamurti, figura destacada de ese movimiento, describió en detalle la práctica de la atención pura en varios de sus libros.

Mientras tanto, otros personajes relevantes de Occidente trazaban nuevos puentes con la sabiduría del Este: Richard Wilhelm puso al alcance de muchos la herencia taoísta con su traducción del *I Ching* (el Libro de las Mutaciones), y el psiquiatra suizo Carl G. Jung, responsable del prólogo de esa primera traducción del oráculo, hizo historia al integrar en su obra la psicología profunda con la espiritualidad, abrevando fuertemente en prácticas contemplativas del continente asiático.

La invasión china del Tíbet en 1951 llevó al exilio a miles de monjes budistas tibetanos y dio pie a que más personas se interesaran en las prácticas meditativas.

Ya por los años 60, jóvenes inspirados por obras como *Siddharta*, de Herman Hesse, *El camino del Zen*, del filósofo Alan Watts, *El aquí y ahora*, de Ram Dass y *Las*

religiones del mundo, de Huston Smith, así como por impulsos contraculturales como los viajes de Los Beatles a la India (a estudiar con Maharishi Mahesh Yogui), se volcaron ávidamente a buscar experiencias místicas y conocimientos en el budismo, el hinduismo, el Tantra y el Tao. Es por esos años que la meditación, el yoga, el Tai Chi, el Chi Kung y otras disciplinas hicieron su desembarco en Occidente.

El programa que hizo historia

En 1979, el biólogo molecular Jon Kabat-Zinn, practicante de yoga y meditación Zen de larga data, llegó a una intersección crucial en su vida: se propuso investigar los posibles beneficios de las disciplinas que estudiaba para conocer la mente y aliviar el estrés, en un contexto clínico. Desarrolló entonces un curso de medicina mente-cuerpo de ocho semanas de duración, basado en prácticas contemplativas y totalmente despojado de creencias religiosas y culturales. Lo llamó Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), o práctica de Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena.

El curso comenzó en el sótano de la Universidad de Massachusetts, donde Kabat-Zinn recibía derivaciones de pacientes que no habían encontrado alivio con tratamientos convencionales. El experimento fue un éxito: el programa demostró ser eficaz para aliviar un amplio abanico de síntomas: fobias y ansiedad, trastornos de la alimentación, conductas adictivas, trastorno límite de la personalidad, depresiones recurrentes, dolor crónico, psoriasis y muchas otras dolencias.

Tan acertada resultó la iniciativa que Kaiser Permanente, la prepaga más importante de Estados Unidos, incorporó al poco tiempo el programa a su cobertura, comprobando que el modelo MBSR ofrecía beneficios a corto, mediano y largo plazo.

El programa fundado por Kabat-Zinn dio origen a la Clínica de Reducción de Estrés (dentro del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts). Ambos fueron tema del documental “La curación y la mente”, a cargo del periodista Bill Moyers, así como de un libro del mismo nombre. El programa MBSR comenzó a implementarse en más de 200 centros médicos de EE.UU. y Europa, y se extendió más allá del ámbito clínico. En los años siguientes, Kabat-Zinn entrenó en atención plena a presidentes de empresas, jueces, miembros del clero, atletas olímpicos y miembros del Congreso de Estados Unidos.

Monjes en el laboratorio

En 1985, un encuentro entre tres visionarios —Tenzin Gyatso, el catorceavo Dalai Lama, el empresario Adam Engle y el neurocientífico Francisco Varela— dio nacimiento al Mind & Life Institute, una organización sin fines de lucro dedicada a investigar la intersección entre las neurociencias y el budismo, con el fin de ayudar a aliviar el sufrimiento y promover la salud a través de un rol activo de autocuidado. Bajo su tutela se organizaron encuentros cumbre sobre tópicos como el cerebro y las emociones, la compasión y el altruismo, la neuroplasticidad y la naturaleza última de la conciencia y la realidad.

En el 2005, un ejemplar de la revista *National Geographic* reflejó estos avances con una tapa que mostraba a un monje tibetano con la cabeza cubierta de 128 electrodos, y preguntaba: “¿Qué secretos guardan los cerebros de las personas que han dedicado años a la práctica de la meditación budista?” La respuesta que daba la nota era contundente: numerosas investigaciones habían revelado que el ejercicio sostenido de la práctica contemplativa produce cambios en diversas estructuras cerebrales y altera los procesos cognitivos y afectivos. Estos descubrimientos terminaron de cimentar el interés en Mindfulness por los beneficios evidentes en toda persona que la cultiva disciplinadamente con intención, atención pura, paciencia y corazón.

Mi acercamiento a la práctica

Corría el final de los años 90 y yo dedicaba mis días a instruir a alumnos privados en la disciplina del yoga. Hacía poco tiempo me había divorciado y, tras varios años difíciles, estaba transitando un reencuentro conmigo misma. El tiempo era propicio para dar un salto, y por un venturoso designio me llegaron noticias del programa de Kabat-Zinn, paralelamente, de distintas fuentes.

Una alumna de yoga me alcanzó un artículo apasionante que describía su trabajo, y otro conocido me acercó un ejemplar de *La curación y la mente*. El impacto fue inmediato. Mi corazón dio un vuelco y supe que debía contactar a Kabat-Zinn e invitarlo a venir a la Argentina.

No disponía de medios para semejante empresa, pero era tal la confianza que sentía

que podría concretarlo. Me acuerdo como si fuera hoy el día en que envié la carta por Correo Argentino. Al mes llegó la esperada respuesta. ¡Kabat-Zinn decía que sí! Hacía un tiempo que tenía la mirada puesta en la Argentina —aclaraba— ya que era el país de habla hispana que estaba a la cabeza en medicina mente-cuerpo, y con gusto realizaría la visita.

Viajé a encontrarme con él en Nueva York para invitarlo personalmente. Luego vendí el departamento, incurrí en deudas varias, y así pude costear su viaje a la Argentina. En abril del año 2000, el autor y científico llegaba a Buenos Aires.

El programa MBSR fue avalado por el Centro Médico Universitario y de Investigación de CEMIC, lo cual permitió que todas las conferencias se dieran dentro de un marco médico e institucional y que fueran abiertas al público. La primera presentación que hizo Kabat-Zinn, en una sede de CEMIC en Barrio Norte, fue a sala repleta. La semilla estaba sembrada. Cuatro meses más tarde, inaugurábamos el primer curso de MBSR en Visión Clara.

Con los años fui enriqueciendo la práctica al sumar conocimientos y experiencias. Hoy los cursos que damos en la asociación Visión Clara mantienen la esencia del MBSR, pero se han adaptado a las nuevas demandas y necesidades.

Siento gran agradecimiento por este inquieto precursor que en el momento justo y con una increíble claridad introdujo la práctica de Mindfulness en el sistema de salud como una medicina complementaria.

Desde que dedico mi vida a enseñar esta noble disciplina mi percepción ha cambiado, mi vida ha cambiado, el mundo ha cambiado para mí. Y mi vocación es cada vez más simple: llevar al mundo el alivio del sufrimiento a través de la experiencia personal.

Lo que comprueba la ciencia

Es importante que cada uno descubra por sí mismo, a través de la experiencia, los beneficios de la práctica. No obstante, podríamos decir que la ciencia ya se ha pronunciado: unos 3.000 estudios dan cuenta de numerosos beneficios conferidos por esta práctica milenaria (tanto la meditación en sí como otras herramientas que se enseñan en el curso de Mindfulness de ocho semanas), dentro de un contexto de salud integral.

La intención de este libro no es presentar un extenso listado de estudios científicos. Aliento a quien tenga la curiosidad de hacerlo a referirse a fuentes confiables, como el Mind and Life Institute (<https://www.mindandlife.org/>), el Center for Mindfulness (<http://www.umassmed.edu/cfm/>) o el Laboratorio de neurociencias afectivas de la Universidad de Wisconsin (<http://www.investigatinghealthyminds.org/>), dirigido por Richard Davidson.

El objetivo de este capítulo es más modesto y puntual: señalar la gran riqueza y amplitud de beneficios que ha demostrado generar la práctica, en diversos estudios de laboratorio. Los veremos segmentados por planos, aunque, por supuesto, son interdependientes.

Beneficios en el plano emocional:

- Descenso en los niveles de la ansiedad, el miedo, la preocupación y la impulsividad.
- Reducción en los niveles de estrés, percepción de soledad y depresión.
- Aumento en la autoestima y la autoaceptación.
- Mejora de la resiliencia ante situaciones de enfermedad y dolor.
- Incremento del optimismo, la relajación y la lucidez.
- Mejora en la calidad de vínculos e interacciones sociales, especialmente en la calidad de la empatía.

- Disminución de síntomas ansiosos como comer o fumar compulsivamente.

En el plano físico:

- Baja de la presión sanguínea.
- Baja en la incidencia de desórdenes inflamatorios, colon irritable y asma.
- Mejora en la sintomatología de cuadros de diabetes.
- Menor severidad en las manifestaciones de la psoriasis.
- Mejora en el índice respiratorio y la variabilidad cardíaca.
- Reducción de síndromes premenstruales y menopáusicos.
- Mejora en la inmunidad y los niveles de energía.
- Alivio de dolencias en pacientes con fibromialgia, artritis y HIV.
- En pacientes de cáncer, algunos estudios demuestran bajas en la morbilidad y en la recurrencia.

En el plano mental:

- Mejora en las habilidades cognitivas y en la creatividad.
- Incremento en la memoria y agudización de la concentración.
- Optimización del proceso de toma de decisiones y la resolución de problemas.
- Mejor manejo de las distracciones y disminución de los síntomas en desórdenes como el ADD y el ADHD.
- Mayor eficiencia en el procesamiento de información.
- Más autonomía y maestría.

Entre los efectos constatados específicamente en el cerebro, se incluye una mayor activación de la corteza prefrontal izquierda, un área relacionada con el manejo adaptativo de las situaciones amenazantes o de alta demanda interna y externa y una mayor inmunidad (aumento de anticuerpos).

Este cambio de activación cerebral provee una nueva base neurológica para la resiliencia. En los capítulos siguientes exploraremos y profundizaremos cómo la práctica de la atención pura va desarrollando la capacidad de concentración y la de observar neutralmente sucesos y procesos, aumentando la tolerancia a la incomodidad y el poder de adaptación, como un camino de evolución personal. Esto es, en esencia, lo que la

práctica de Mindfulness propone para descubrir y cultivar la paz.

El poder de la intención

Cuando una persona se acerca a Visión Clara para aprender la práctica de Mindfulness, lo primero que se le ofrece es un audio que abre una serie de interrogantes antes de tomar la decisión de comenzar.

He aquí los más importantes:

¿Tiene usted la intención y el coraje de reeducar la mente?

¿Está dispuesto a darle a la salud mental, cerebral, emocional, corporal y espiritual el primer lugar en su escala de prioridades?

¿Está decidido a tomar un rol activo para hacer lo que nadie puede hacer por usted?

¿Es consciente de que la disciplina será la única herramienta que le dará la posibilidad de practicar, más allá de que tenga usted o no ganas, se sienta bien o mal?

¿Puede comprometerse con usted mismo a recibir y transitar momentos de incomodidad como parte del entrenamiento?

¿Está dispuesto a trabajar la flexibilidad y abrirse a un paradigma complementario?

La primera pregunta contiene una palabra clave. Esa palabra es “intención”. La intención es el punto de partida inexorable, y habrá que volver a renovarla una y otra vez a lo largo del camino.

Puede parecer redundante hablar de la importancia de la intención en una práctica contemplativa como Mindfulness. Después de todo, no estamos hablando de correr una maratón, levantar pesas o hacer complejas cuentas matemáticas. ¿Cuánta intención podríamos necesitar para recordar la simple determinación de habitar el presente?

La experiencia demuestra que es, en general, mucho más de lo que las personas piensan, creen o imaginan. Puede ser que la novedad, la necesidad de hacer cambios y la expectativa de beneficios ayuden a que sostengamos al comienzo la práctica con cierto ritmo. A medida que pasa el tiempo, lo simple se hace cada vez más difícil al surgir los primeros obstáculos: la pereza, el apuro, una lista interminable de responsabilidades y necesidades prioritarias para la mente condicionada. “Ahora no tengo tiempo, medito

más tarde”, “Hoy paso, retomo mañana”, “Necesito dormir un rato más, practico a la noche”, “Hoy es sábado, paso”, “La agenda está llena, paso”, “¡Uy, me olvidé de acordarme de estar presente!...” Una letanía de excusas viene a nuestra mente cada vez que miramos el rincón designado para la práctica formal.

Quizás lo que más conspire para enraizar la práctica es la falsa percepción de que quedarse quieto, en estado de presencia, equivale a “no hacer nada”. No hay que confundir quedarse quieto con no hacer nada. Mindfulness es acción en la inacción, y, por momentos, una inacción tanto más poderosa que la acción misma. Por eso la práctica es revolucionaria, innovadora y transformadora.

La incoherencia queda en evidencia cuando aun ante los beneficios tangibles terminan ganando las resistencias. La intención de cultivar la paciencia, por ejemplo, que exploraremos más adelante, puede librarnos del sufrimiento de la impaciencia.

Por otra parte, elegir sostener la intención es una manera de ser fiel a uno mismo, a esa voz interior que reconocemos como una guía clara.

Por supuesto, no será suficiente poner la intención de una vez y para siempre. Las distracciones volverán a presentarse. Será necesario, por lo tanto, renovar la intención momento a momento.

Tan importante es este punto que una de las tantísimas definiciones de la práctica es “Intención de autorregulación momento a momento”.

Veamos, entonces, varios aspectos que incluye la intención en Mindfulness:

- Intención de cambio.
- Intención de atención libre de distracción.
- Intención de concentración.
- Intención de capacitarnos en una evolución ligada al poder de adaptación momento a momento.
- Intención de desarrollar el arte de involucrarse sin identificarse.
- Intención de observación neutral.
- Intención de indagar y descubrir.
- Intención de recibir afectuosamente los sucesos.
- Intención de cultivar la paciencia.
- Intención de transitar sin apego y sin rechazo los procesos, diferenciando los sucesos agradables, no agradables y neutrales.

- Intención de cambio y transformación de la mente y el corazón.

La “intención de transformar” puede sonar ambiciosa, pero sucede real y simplemente por acumulación de práctica.

Luciana Caruso, practicante de larga data, puede dar fe. Hace un año tuvo ocasión de poner a prueba la firmeza de su intención cuando le encontraron un carcinoma de segundo grado en el riñón izquierdo.

“Estar en actitud de Mindfulness me permitió no entrar en pánico”, dice. “Cada vez que me daba cuenta de que mi pensamiento se iba al futuro, me traía amorosamente y me decía ‘momento a momento’. Aun inmediatamente después de la cirugía (de extirpación del riñón), hice la práctica sabiendo que si acompañaba los dolores y no los resistía, no iban a aumentar. Yo creo que apenas salí de la anestesia ya estaba conectada, presente en el presente.”

Aunque reconoce como importante la compañía y el apoyo de sus amigos y familiares, sabe que un pilar clave de su recuperación fue su actitud de presencia y amor para consigo misma, y, sobre todo, su firme determinación de recibir el miedo. “Cada vez que mi mente generaba escenarios futuros de miedo, la traía de vuelta suavemente. Incluso cuando en sueños intentaba cambiar de posición y me dolía hasta el alma, escuchaba una vocecita suave que me decía: ‘Esto está sucediendo en este momento’. Mi recuperación fue excelente y los médicos estaba asombrados de mi buen espíritu y semblante”, recuerda.

A los diez días pudo volver a trabajar de a poco, y hoy es una mujer sana. “El recuerdo que tengo de todo el proceso de enfermedad es amoroso, un momento donde me descubrí como una persona flexible, con poder de adaptación”, asegura. Pero el camino siempre recomienza, y aunque hoy los desafíos sean un subte lleno en hora pico o un día de trabajo estresante, Luciana renueva su compromiso de observarse a sí misma y a su entorno con curiosidad y compasión, pase lo que pase.

Un ejercicio que revela el poder de la intención

Desde la postura de sentado, tome la decisión de pararse. Descubra entonces que si no está la intención de pararse como punto de partida, no podrá surgir el impulso ni la

acción de ponerse de pie.

Intente estar presente para *darse cuenta* de que en todo proceso hay cuatro pasos: intención, impulso, acción y respuesta a la acción.

Un cuento ilustrativo: “La mariposa y la vida”

Un hombre encontró un gusano en el capullo y se lo llevó a su casa para ver cuándo saldría a la vida en forma de mariposa. Después de varios días vio que había un pequeño agujero, y entonces se sentó a observar. Vio cómo el gusano forcejeaba por horas desde adentro para abrirlo: luchaba duramente para poder pasar su cuerpo a través del pequeño agujero, hasta que llegó un momento en que parecía verse cansado y atascado en su intento por salir. Entonces el hombre, en su inocencia, decidió ayudarlo, y con unas tijeras cortó el capullo para hacer más grande el agujero.

Por fin, pudo salir.

Sin embargo, la mariposa tenía el cuerpo muy hinchado y las alas pequeñas y dobladas. El hombre siguió observando, pues esperaba que aquel cuerpo se deshinchara y las alas se desdoblaran y creciera lo suficiente para poder verla volar. Pero ninguna de estas cosas sucedió y la mariposa solamente pudo arrastrarse.

Nunca pudo volar.

Lo que el hombre en su inocencia y en el apuro no sabía es que el esfuerzo que hacía el gusano para salir por el diminuto agujero del capullo era la forma en que la naturaleza forzaba a salir los líquidos que había adentro de su cuerpo, desplegando sus alas. Así, el gusano transitando con esfuerzo la vía para salir del capullo se transformaba en mariposa. El hombre al “facilitarle” el tránsito *sin darse cuenta* le había quitado a la mariposa la posibilidad de volar.

El cultivo de la paciencia

“¿Aprender un instrumento? ¡Imposible! Yo no tengo paciencia...” “Claro que es mejor comer comida casera, pero ¿quién tiene paciencia para cocinar?” “Si algo no soporto es que me hagan esperar, no soy una persona paciente”. Pareciera que la paciencia es algo con lo que se llega al mundo, o de lo contrario se vive condenado a padecer su ausencia para siempre. La práctica de Mindfulness ofrece algo diferente: la paciencia como cultivo. El más valioso, importante y saludable al que podríamos dedicarnos.

Los invito a hacer un ejercicio. Imaginen que viven en un lugar alejado de la ciudad, a mucha distancia de cualquier almacén o supermercado. Un lugar donde su vida y su salud estén íntimamente relacionadas con lo que puedan y decidan cultivar. Es sabido: todo cultivo está en permanente interconexión e interacción no sólo con quien lo cultiva, sino con el medio ambiente. El sol, la lluvia, las plagas, el viento, el frío o el calor son una inmensa red donde se teje el cultivo. Exactamente lo mismo ocurre con el cultivo de la *paz-ciencia*.

¿Quién cultiva la paciencia en nuestro interior, desde la práctica de Mindfulness? El observador neutral, el testigo sin juicios, la vigilancia que nos permite elegir y decidir, gobernar momento a momento el impulso, las palabras, las miradas, los gestos, las acciones. Pero “gobernar” no es lo mismo que “controlar”. La palabra gobernar proviene del latín *gubernare*, que significa tener la mano en el timón. Ante el primer signo de tormenta, el navegante experimentado recoge las velas, de modo de no oponer resistencia, y con la mano firme sobre el timón, acompaña todo aquello que no puede modificar. Sabe que el control es una ilusión, pero que gobernar atentamente la situación puede marcar la diferencia.

¿Y cómo se cultiva la paciencia? He aquí lo novedoso: desde este abordaje, la paciencia se cultiva al tomar consciencia de la impaciencia. *Darnos cuenta* del momento en que surge la impaciencia nos da el poder de elegir vigilarla, gobernarla, transitarla y

transformarla gradualmente en su opuesto complementario.

¿Qué es realmente la paciencia? Es la capacidad de abrir un espacio de neutralidad, ecuanimidad, de dejar que las cosas sean como son en ese momento. Es la presencia de una mente-corazón que comprende que un suceso puede ser percibido y manejado de muchas maneras diferentes; la paciencia nos da la posibilidad de recibir lo que está sucediendo sin reaccionar.

Pero este dejar ser no es pasivo sino paciente, es un dejar ser que respeta la Ley Natural, la ley de autorregulación.

Descubrir la impaciencia y sus múltiples rostros es revelador, ya que la impaciencia interactúa y se retroalimenta con la ansiedad, el miedo, el deseo percibido como carencia, la angustia, el desasosiego, la frustración y tantísimos otros fenómenos más pequeños y sutiles que tienen el poder de desregularnos, aumentando la confusión, perturbando la cognición y creando más tensión y reacción.

Una mente impaciente desea controlarlo todo. En el momento de la impaciencia surge una oportunidad única y experiencial que nos muestra claramente cómo la impaciencia interactúa a la vez con pensamientos y sentimientos y es el momento para descubrir su impacto en el cuerpo. En el tránsito de la impaciencia podemos darnos cuenta de que la respiración se acorta, se vuelve superficial, adquiere un ritmo acelerado y un sonido similar a un fuelle. En ese momento la función del diafragma, que es el músculo respiratorio más importante, queda limitada, acelerando el círculo de desregulación.

Tiempo al tiempo

Mahatma Gandhi fue un gran cultivador de la paciencia. En *Experiencias con la verdad*, su autobiografía, declara al comienzo: “La verdad es relativa” y narra con candidez y sinceridad la gran impaciencia que lo caracterizó en su juventud.

Gandhi comenzó a cultivar la paciencia cuando observó el gran sufrimiento que generaba su impaciencia, en él mismo y en quienes lo rodeaban, sobre todo en su amada esposa.

Fue tan firme su determinación de cultivar esta cualidad que fue capaz de liberar a la India del dominio de los ingleses desde una militancia basada en lo que él llamó “resistencia no violenta”. Esta es la sabiduría de la paciencia: Gandhi tenía la capacidad

de esperar que su mente y su corazón estuvieran pacientes, compasivos y claros a la hora de tomar una decisión, pues era consciente de que en ella iba el destino de toda una nación.

La paciencia lo llevó a ayunar en varias ocasiones como forma de protesta, poniendo en riesgo su vida. Confiaba absolutamente en el cultivo de la paz interior como una herramienta poderosísima para liberar a la India, y ofrecer al mundo.

Una pausa para la paz

Pero no hace falta ser Gandhi para experimentar el sosiego a través de la práctica de la paciencia. Eduardo Busaca es un empresario argentino que dirige una compañía de 600 personas en la provincia de Buenos Aires. El suyo es un cargo de alta demanda, con permanentes situaciones de estrés, tensión y conflicto. En el caso de Eduardo, además, este estrés empeoraba por una personalidad “cortante, directa, poco amable”, según la describe él en sus propias palabras.

La crisis económica que arreció en la Argentina en el 2001 lo sumió en la preocupación y la angustia, y decidió aprender a meditar para intentar aliviar el sufrimiento. Al mismo tiempo tomó medidas como separar su casilla de correo laboral de sus mails personales, para no ser invadido por el trabajo los fines de semana, y procuró pasar más ratos en la naturaleza. Como su vida laboral transcurre en parte en la costa, siempre que podía se reencontraba con el mar y su calmo influjo.

Pero más allá de estos cambios, Eduardo necesitó recurrir a la práctica de Mindfulness para transitar estresantes jornadas laborales y procurar atemperar su tendencia a reaccionar con irritación y empeorar las situaciones.

Así lo cuenta él: “La meditación me ayudó a parar, observar y descubrir las conductas reactivas. Descubrí que no necesariamente tenía que hacer algo para sacarme de encima la ansiedad. Yo era un tipo que saltaba todo el tiempo, ante la más mínima incomodidad. Estábamos en una reunión de trabajo, por ejemplo, y si yo veía que lo que alguien estaba proponiendo ‘estaba mal’ (para mi forma de ver las cosas) lo planteaba sin atenuantes. Aprendí que para cuidarme a mí mismo y a los demás tengo que parar, observar neutralmente lo que estoy sintiendo sin pasar a la acción, y *darme cuenta* de si la emoción surge de una necesidad real o si es simplemente una reacción de mi

personalidad y sus condicionamientos”.

Otra instancia cotidiana que logró modificar: “Recibís un mail que te molesta y al toque contestás y después decís ‘¿Para qué lo hice?’. En cambio, podés hacer otra cosa: respirar, esperar, tomar contacto con el motivo de la molestia. Eso te da un espacio para descubrir una estrategia diferente, global, orgánica, porque a veces cuando uno actúa sobre la calentura lo que hacés es romper en vez de construir”.

¿El resultado de todo este esfuerzo? Por un lado, una mayor sensación de bienestar y conexión. Por otro, la devolución de personas de su entorno laboral, que expresan sorpresa y satisfacción de hallarlo menos agresivo y con mayor capacidad de escucha. “Aunque no me lo dicen, creo que mis hijos también lo sienten”, dice, y su voz deja entrever la importancia de este último corolario.

Un ejercicio para reconocer la impaciencia en uno mismo

Plantéese los siguientes interrogantes, sin buscar respuestas conceptuales:

¿Quiere controlarlo todo?

¿Quiere asegurarse permanentemente objetivos predeterminados?

Observe la impaciencia en algún juego (deportes, de salón, de mesa) en el que el resultado no le agrade.

Observe neutralmente la impaciencia que surge ante el deseo desesperado de que las cosas sean de una manera determinada.

Descubra que cada vez que se *da cuenta* de que está preso de la impaciencia tiene la posibilidad de elegir seguir cultivándola o decidir cultivar el opuesto complementario: la paciencia.

El miedo y la ansiedad, ¿un flagelo inevitable?

“Vaya uno a saber por qué, en el curso de este mes he tenido insomnio. Me despierto alrededor de las cuatro de la mañana y mi mente es una catarata: pensamientos, emociones, por momentos pequeños diálogos, y a veces imágenes, como una actuación en la que yo me estoy contemplando a mí misma.

”El monólogo interior es incesante: ¿Qué hora es? ¿Por qué me despierto? ¿Será que comí muy pesado? ¿Y si me levanto y hago algo productivo? No, mejor me quedo quieta a ver si me duermo otra vez. Podría cargar el lavarropas... Qué suerte que los chicos ya están en casa. ¿Y si mañana voy al Hospital más tarde? Los pensamientos y las emociones se mezclan, se entrelazan, se ovillan. Qué bronca, ¿por qué mi marido duerme como un tronco y yo no? ¡Dormite ya, solo faltan dos horas para que suene el despertador, qué impotencia!”

Quien narra esta pesadilla emocional es Marcela Caltabiano, alumna de la Formación de Visión Clara, quien acudió a la práctica en busca de ayuda para los temores que la paralizaban y sumían en estados de intenso sufrimiento. Así continúa su relato:

“Comienzan a aparecer sensaciones en el cuerpo. Tengo calor, me siento pesada, como si no hubiera digerido. Tengo una ligera opresión en el pecho, ¿será que me subió la presión? Y si es un dolor de pecho, ¿será un infarto? Imposible, solo tengo 53 años y me cuido, estoy controlada por médicos, esto no puede estar pasando, ya me duele un poquito menos el pecho, pero ¿puede ser que se me esté extendiendo al brazo?

”El sufrimiento sigue, como una espiral que me arrastra y me envuelve. Yo soy toda sufrimiento, soy insomnio, soy miedos, juicios, pensamientos, emociones.”

Marcela no está sola. Cada vez más personas experimentan episodios frecuentes de miedo, angustia y ansiedad, cuando no viven presos de estas emociones la mayor parte del día.

Cuando dicté el primer programa MBSR en Visión Clara en agosto de 2000, entregamos a quienes se anotaban unos cuestionarios para completar. En esa primera planilla la ansiedad y el miedo no figuraban entre los primeros motivos de consulta. Hoy, encabezan la lista y se han extendido como una epidemia.

Primero empezaron a aparecer como síntomas. Luego tomaron la forma de un diagnóstico: trastorno de ansiedad generalizada. Y hoy, cada vez más, llegan a los cursos pacientes derivados por los médicos en busca de un complemento al tratamiento clínico, terapéutico y medicamentoso.

La práctica de Mindfulness es complementaria de la medicación, la terapia, los procedimientos, la psicoterapia y a las diferentes formas de abordaje psicológico. Pero mientras la persona no tenga intención, compromiso y la decisión de hacer el esfuerzo necesario y poner en marcha poderosos recursos internos, a través de un rol activo, no desarrollará la capacidad de romper el círculo de desregulación por medio de la práctica de Mindfulness.

La prisión del miedo

¿Por qué hablamos de desregulación? Desde la mirada de Mindfulness, el miedo y la ansiedad son los condicionamientos que están en la conciencia de base. Representaremos la conciencia de base como una pirámide invertida en cuya base están la ansiedad y el miedo como condicionamientos.

Es importante aclarar que los condicionamientos no son ni buenos ni malos en sí mismos. La práctica de Mindfulness nos permite descubrirlos y reconocer si, en ese momento, ese condicionamiento es saludable o no.

Estas emociones surgen ante una situación percibida como amenazante, sea real o imaginaria. La mente intenta inmediatamente asumir el control, un control ilusorio que aumentara el círculo de desregulación: mayor intento de control, mayor desregulación.

La propuesta de la práctica es simple pero sorprendentemente difícil: enseñar a las personas a poner la intención de concentrar, calmar la mente, para luego observar neutralmente las emociones.

Mindfulness es el arte de involucrarse sin identificarse.

Involucrarse es acercarse a la experiencia manteniendo un espacio mínimo para poder

descubrir sin juicios lo sutil, lo pequeño y lo evidente. Identificarse es pegarse a la experiencia perdiendo el espacio mínimo donde danzan observador y observado, suceso y testigo. Es la identificación la que da origen a la reacción, la confusión y la desregulación.

¿Por qué es tan difícil desarrollar la capacidad de involucrarse sin identificarse? Porque vivimos en la cultura de la identificación, la cultura del ego, de la dualidad, la separación, las fronteras, las batallas; una cultura que nos ofrece ser exitosos desde el hacer sin tregua, sin *darnos cuenta* de que tarde o temprano esto conducirá a una mayor insatisfacción y desequilibrio.

Para empezar a percibir de una manera distinta y así manejar de una manera diferente las emociones, el primer paso es *darse cuenta* de que uno no “es” miedoso o ansioso, sino que está momentáneamente transitando un estado de miedo o ansiedad. Claro está que, de tanto estarlo, una persona puede percibirse y ser reconocida por su entorno como “una persona miedosa (o ansiosa)”. Pero este rasgo puede no ser determinante.

Observar lo que está sucediendo

El paso siguiente, aunque no necesariamente en forma lineal, es descubrir el momento en que la ansiedad y el miedo hacen su aparición y observar neutralmente su impacto en la mente-cuerpo.

Veamos, entonces, cuáles son algunos de los primeros síntomas y sensaciones:

- Respiración corta y superficial, con sonido a fuelle, en íntima interacción con los estados mentales.
- Visión borrosa.
- Tensión generalizada pero a la vez manifiesta en zonas específicas: panza, vísceras, colon, cuello, garganta.
- Transpiración.
- Boca seca.
- Palpitaciones que estremecen al cuerpo.
- Estado de distorsión cognitiva, inhibición de los sentidos.
- Sensación de muerte inminente.

¿Cómo sugerirle a una persona cuya mente está en este estado que simplemente observe neutralmente? Sería desacertado y hasta poco humano encomendarle semejante tarea.

En el momento en que el círculo de desregulación llegó a su apogeo, la única herramienta posible y potente será entrar en el cuerpo. De esta manera, Mindfulness se pondrá al servicio de abrir lo que está cerrado.

¿Qué está cerrado? El cuerpo. ¿Quién cerró el cuerpo? La mente. La misma mente que lo cierra tiene el poder de abrirlo, ya que la mente es una sola. Pero en momentos de miedo y ansiedad la mente está dispersa, disparada en mil direcciones —pasado cercano y lejano, futuro cercano y lejano—, formulando juicios, comparando, evaluando e intentando controlarlo todo, pensando sin parar como una radio interna sin botón de apagado.

Por otro lado, querer apagarla sería volver al control, y no lograríamos otra cosa más que echarla a rodar con más velocidad aún y mayor volumen.

Por eso, la forma más simple y saludable es vigilar a la mente y descubrir cómo impacta en el cuerpo.

El cuerpo será una herramienta poderosísima cuando comencemos la práctica.

¿Cómo entramos en el cuerpo?

A través de la toma de consciencia, de darnos cuenta de las tensiones, las necesidades y las posibilidades que el cuerpo tiene en ese momento.

A modo de experiencia, puede ser revelador apoyar el cuerpo en el piso. Apoyarlo para luego soltarlo. Aunque será imposible soltar el cuerpo si la mente no está presente donde está el cuerpo. Ahí se abre un espacio para sentir músculos y conectar con la mayor cantidad de sensaciones posibles, descubriendo las zonas de mayor tensión, las zonas donde ha impactado la emoción.

Una vez allí, hacemos pequeños movimientos, lentos y pausados. Lentificar a consciencia los movimientos no es tarea fácil, pero es vital y necesario, ya que crea gradualmente las condiciones para que la mente también se lentifique.

Y así, el animal manso que es el cuerpo, lacayo permanente de una mente impaciente, irá trayendo afectuosamente la mente a casa, al momento presente. Mente y cuerpo se irán apaciguando y, en íntima interdependencia, irán regulando también al cerebro. Entonces la integración dará paso a la integridad, el reconocimiento de nuestra humanidad, la posibilidad de redescubrirnos como personas.

La ansiedad y el apuro como un estado crónico

La ansiedad se ha instalado en nuestras sociedades como un condicionamiento común a todos, que alimenta determinadas conductas. Las causas de este condicionamiento colectivo son múltiples, la más evidente a simple vista es el estilo de vida, un factor que crea conductas propias de una época.

En los cursos de atención pura formulamos una pregunta que suele ser un disparador para *darse cuenta* del estilo de vida en el que estamos inmersos:

¿Estoy apurado o vivo apurado?

El apuro crónico alimenta el desequilibrio. En tanto generador de adrenalina, se ha transformado en una adicción. La velocidad y el vértigo se han instalado como un modelo del éxito.

El miedo se manifiesta también de diferentes formas. No hace falta más que prestar atención a nuestras expresiones más cotidianas para darnos cuenta: “Me llevo un abrigo, tengo miedo de que refresque”, decimos. “Me tomo una aspirina, tengo miedo de tener dolor de cabeza.” Observemos con sentido del humor el contenido de nuestros bolsos y carteras: ¿cuántas cosas llevamos allí “por si acaso”? Por si acaso... es simplemente miedo.

La ansiedad y el miedo —en interdependencia con la insatisfacción— se revelan también en la desesperación por adquirir más y más cosas. Más le doy a la mente, más pedirá, por distracción hemos ido cediendo a su trampa mortal de adquirir y consumir como mecanismo de defensa, cultivando sin darnos cuenta una mente insaciable.

Surge así el deseo desesperado de asegurar lo adquirido, y aun lo que nos falta por adquirir (¡hay electrodomésticos que se venden hoy con un seguro sobre el seguro!). Esto alimenta más el ciclo de la ansiedad y el miedo. El “asegurarnos” contra fallas futuras es miedo enmascarado. Miedo a perder lo que tanto nos costó conseguir.

La práctica del *darse cuenta* puede correr gradual o abruptamente velos que nos impiden ver la realidad. ¿Qué es lo que realmente nos podemos asegurar en la vida? Descubrir que no hay nada que tengamos que no podamos perder puede ser un impacto estresante. Pero es tan evidente que el velo que se corre muestra a la vida en su real dimensión: compleja e inexorablemente incierta.

Al descubrir esta realidad estamos listos para dar el primer paso en el camino sin fin que es la práctica de Mindfulness.

El descubrimiento de Buda

Buda indagó en la insatisfacción, exploró el misterio de la ansiedad, el miedo, la angustia, el desasosiego, la desesperanza. Recorrió sus oscuros caminos, descubrió sus múltiples rostros, penetró en la materia de estas emociones y descubrió que es una empresa inútil huir de ellas, como de la muerte. Así, pudo *darse cuenta* de que lo sabio, simple y saludable era transitarlas pacientemente, sin oponerles precarios alivios.

¿Por qué? Porque dejándolas ser cesa su sombra y así la ansiedad-miedo se transforma y se diluye hasta dar lugar a su opuesto complementario: el amor (Heidegger).

Así fue para Marcela Caltabiano, en esa madrugada tortuosa que tan bien recuerda. “De pronto, un pensamiento y me despierto de esa letanía sufriente. Viene a mi mente el recuerdo de esa vez que hice un retiro en Luján: nos levantábamos a esa misma hora a meditar y nos maravillaba lo quieta que estaba la mente en esa penumbra. Entonces, me dispongo a transformar este círculo vicioso de tensión, sin esperar nada, solo observando y dejando que suceda lo que está sucediendo.”

De esta manera, con solo situarse en una actitud receptiva, el terror comenzó a aflojar su nudo. Así lo cuenta ella: “Me siento en el borde de la cama, bajo los pies al piso y empiezo a tomar consciencia de la respiración. Me *doy cuenta* de que mi mente va muy rápido. ‘¿Por qué no te volvés a acostar? ¡Así te vas a despabilar!’, me escucho decir. Pero pongo la firme intención de cultivar la paciencia.

”Al principio, la sensación es de estar atada de los pies a un elástico, como esa gente que hace saltos acrobáticos: me encuentro allá abajo, entre los pensamientos y emociones, y cada vez que llevo la atención a la respiración es como un tirón que pega el elástico y me saca de la vorágine. Pero al poco tiempo se van suavizando los tirones y ya no es tan duro traer la atención a la respiración y permanecer en ella. Los pensamientos se vuelven más fugaces y se desvanecen, las emociones tardan un poco más, las sensaciones físicas van migrando, cambian de lugar, bajan su intensidad, hasta ser sencillamente los latidos del corazón, el ruido de los intestinos y la incomodidad de la postura erguida.

”Después de unos diez minutos más o menos, me vuelvo a acostar, y demoro poco en dormirme. Esto se repite varias semanas, con diferentes experiencias, pero la mente siempre se aquieta al fin”.

Un ejercicio para descubrir en el cuerpo el miedo y la ansiedad

Busque un lugar apartado y siéntese o acuéstese. Sienta que respira y que el ritmo y el sonido de su respiración muestran claramente su estado mental.

Rote los hombros varias veces hacia un lado y hacia el otro. Abra y cierre la boca. Frótese los ojos y la zona del cuello. Tome inhalaciones más profundas e intente vaciar la mayor cantidad de aire residual. Quédese por un momento vacío de aire, y cuando inhale descubra que hay más capacidad en los pulmones para cargar oxígeno.

Descubra, observando sin juicios, si el miedo que está en la mente es real o si tiene que ver con un recuerdo que se proyecta hacia el futuro: “Esto que me sucedió me va a volver a suceder”. Y pregúntese: ¿Realmente está sucediendo aquello que genera miedo en este momento? ¿El miedo es real o imaginario?

Dolor y sufrimiento

María Isabel Davidziuk tiene 49 años y es psicóloga, especializada en discapacidad y violencia familiar. Durante gran parte de su vida sufrió de cefaleas intensas. El 14 de noviembre de 2006, tras un pico de estrés, dos aneurismas que habitaban silenciosamente su cerebro desde quién sabe cuándo hicieron eclosión. El accidente cerebrovascular (ACV) no dejó secuelas físicas, pero la obligó a hacer un alto en una vida demasiado llena de apuros y preocupaciones.

Estuvo casi un mes internada. Ya en su casa, pasó los siguientes seis meses con una idea fija: “Mi cabeza no sirve más”. No lograba encontrar ganas ni motivación para hacer nada. Sus amigas lograron convencerla al fin de retomar sus actividades. Al poco tiempo de volver a trabajar, se *dio cuenta* de que, a pesar del susto y el tiempo transcurrido, nada había cambiado en lo profundo: “Seguía sobreexigiéndome como siempre, ignorando las señales del cuerpo en momentos de crisis y llegando hasta el agotamiento”.

Luego recrudecieron los dolores de cabeza. El diagnóstico fue “neuralgias de trigémino” y el pronóstico, desalentador: según los médicos, había poco y nada que hacer; debía hacerse a la idea de convivir con ellas toda la vida.

Dos difíciles años más tarde, su terapeuta la alentó a que indagara en la práctica de Mindfulness, para ver si podía —al menos— relacionarse de una manera diferente con el dolor. Hizo el curso introductorio en Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). A su término no había mejorías, pero su instructora la instó a seguir practicando.

A los diez meses de haber comenzado, hubo una noche decisiva. Así lo cuenta Isabel: “Como era habitual, me desperté a las cinco de la madrugada con la cara retorcida de dolor. Tenía ganas de golpearme la cabeza contra la pared para ver si ponía fin al dolor o terminaba con el suplicio. De repente escuché mi voz (lo pondré en palabras más educadas porque las que usé en el momento no son decorosas para compartir): ‘¿No ves, inútil? ¡A quién podés ayudar vos, si ni siquiera podés ayudarte a vos misma, estúpida!

¡Trabajaste como un animal todo el día y encima ni podés descansar! Especialista en estrés, ¡ja! ¡Estúpida!’ Me estremecí al ver cómo mi voz me maltrataba. Ahí fue cuando pude detenerme, decidida a hacer algo diferente. Me abracé a mí misma compasivamente y empecé a practicar. Fue la primera vez que a los diez minutos cedió el dolor y pude volver a dormirme sin tener que tomar medicación”.

Si bien los dolores persistieron un año más, fueron cambiando y espaciándose. Aparecían, habitualmente, al regreso de las largas jornadas en el consultorio, o luego de actividades extenuantes. Como respuesta intensificó la práctica, poniendo más consciencia en los pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones corporales, sucesos externos, muy presente para *darse cuenta* de la relación de la mente con todo lo que estaba sucediendo interna y externamente.

“La práctica diaria me permitió por momentos apagar el ruido de la mente. Pude observar la dureza con la que me juzgaba cuando las cosas no salían perfectas (o lo que considera perfecto la mente condicionada). El observar neutralmente los juicios y *darme cuenta* de que eran pensamientos, y no necesariamente la realidad, me ayudó a distenderme. También pude observar el circuito del dolor: cada vez que estaba tensa, distraída, sin escuchar las señales del cuerpo, comenzaba la tensión muscular en la zona del cuello o mandíbula, que llevaba al bruxismo e iba dando pie a la cefalea. Cuando esto me sucede hoy, si estoy trabajando, comienzo a hacer la práctica informal, simplemente poniendo atención pura en la manera en que estoy percibiendo y conectada con todo lo que estoy sintiendo. Y según el tiempo del que dispongo, hago la meditación formal de 45 minutos.”

Gracias a estos cambios de percepción, hoy Isabel no toma más medicación y no ha vuelto a tener neuralgias intensas. Pero entiende que el trabajo continúa: “Al ser terapeuta y tener jornadas largas, donde mi ser vibra con el dolor del otro, es fundamental estar presente y observar el cuerpo para no lastimarlo. En tanto estamos vivos, el dolor puede presentarse. Pero Mindfulness me ha ayudado a liberarme de una gran cantidad de sufrimiento. Aprendí a vivir en presencia del corazón y a tratarme con paciencia y compasión, como siempre traté a los demás. Esto ha sido para mí una verdadera transformación”.

El testimonio de María Isabel pone de relieve una pregunta:

¿De qué hablamos cuando hablamos de dolor?

El dolor es un fenómeno complejo y multidimensional, que surge por diversas causas.

El dolor físico, emocional, psicológico, espiritual y sentimental son interdependientes: interactúan y se retroalimentan. Por eso, cuando el ser humano siente dolor puede llegar a percibir su integridad amenazada.

Pero hay una diferencia importante: tanto en el plano físico como en el emocional, es posible distinguir el dolor del sufrimiento.

El dolor es real y forma parte de una vida plena y completa. El sufrimiento, en cambio, es creado por la mente al rechazar desesperadamente el dolor. Así, el dolor puede ser un agente transformador, mientras que el sufrimiento genera confusión, perturba la cognición y hasta puede llevar a la enfermedad.

La mente, condicionada por vivencias, cultura, creencias, religión y herencias, cultiva por momentos el sufrimiento y tiene gran poder. En la vida de muchas personas, como en la de María Isabel, se presenta eventualmente un punto de inflexión: o nos disponemos a deshacer gradualmente los condicionamientos que generan el sufrimiento, o les concedemos el poder de deshacernos.

Cuando se realiza la práctica de Mindfulness con intención y disciplina, se producen modificaciones en la amígdala cerebral, centro de percepción que va desarrollando la capacidad de una relación diferente de la mente con el dolor. El dolor en sí no puede modificarse a voluntad, pero este cambio en la percepción y cognición permite a la persona recibir el dolor con paciencia y afectuosidad, y manejarlo de una manera distinta.

Hoy la Medicina Basada en Evidencia Científica (PNEI) comprueba que, al desarrollar la capacidad de recibir el dolor de una manera diferente, el nivel del dolor tiende a volver a su dimensión real, disminuyendo todo lo agregado por el sufrimiento. En consecuencia, una y otra vez sorprende ver el descenso en los niveles de dolor. Desde un rol activo, la persona puede reconocer en su propia experiencia que no es el dolor en sí mismo lo que la atormenta, sino la relación de la mente con el dolor.

¿Por qué tiene la práctica de Mindfulness el poder de poner fin al sufrimiento? Porque el sufrimiento está en la mente y surge cuando la mente está en el pasado o el futuro. En el presente puede haber dolor, pero no sufrimiento.

El dolor del alma

¿Opera de igual modo la práctica con el sufrimiento emocional?

Tomemos como ejemplo un dolor que todo padre comprenderá de inmediato: el impacto que tiene sobre nosotros el dolor de un hijo. Se trata de un dolor universal e inevitable, ya que nuestros hijos van a transitar sucesos dolorosos por el solo hecho de estar vivos. ¿Cómo puede ayudarnos la práctica para poder transitar este desafío?

Mindfulness nos enseña a tocar este dolor con amor y menor confusión (diferenciando dolor de sufrimiento). No se trata de vivir anticipándose al dolor, sino de abrazarlo abiertamente cuando llega, recibiendo la gran enseñanza que nos deja.

En el dolor nos podemos unir a todos los seres vivos que también están transitando dolor. Estamos más vulnerables, más compasivos, más humildes y amorosos. Aunque suene paradójico, el dolor nos enseña, es el gran maestro y tiene el poder de transformarnos.

No es fácil, por cierto. Puedo dar fe. Tocar con atención pura el dolor momentáneo de mis hijos ha sido posible por haber aprendido a tocar el propio dolor momentáneo, decidida a recibirlo, transitarlo, comprender que es parte de la vida cambiante y perecedera que decido habitar, reconociéndola como misteriosa y milagrosa.

Cuando intentamos evitar el dolor de los hijos para no sentir el propio, cuando vivimos el dolor con des-atención, toda nuestra consciencia queda atrapada en él. ¡No existe otra cosa! Y la sombra de ese dolor reprimido se vuelve tanto más amenazante. Es entonces que estamos en presencia del sufrimiento, que trae consigo el peligro de dañarnos y enfermarnos.

El sentido profundo y real del dolor no es matar sino transformar.

Viví personalmente la experiencia de recibir el dolor intenso hace ocho años con la muerte de un nieto, y el dolor desgarrador de sus padres.

No hay lógica ni razón que pueda entrar en el misterio de la muerte. Mi mente condicionada no puede entender la muerte del nieto, pero sé que es simple y sabio no intentarlo. Hay preguntas, no busco respuestas, y así surge la comprensión y la confianza en algo inconmensurable que tiene un orden perfecto.

La gran tarea es observar sin juicios la inmensa tristeza. Y aún más difícil la tristeza de los hijos, de los nietos, de hermanos, nueras, yernos, amigos, padres, niños, personas cuyo dolor nos toca de cerca. Es difícil tocar el dolor del mundo.

“Tocar el dolor del otro con miedo es lástima. Tocar el dolor del otro con amor es compasión” (Stephen Levine).

Sin embargo, pude vivenciar un gran cambio al recibir desde el corazón aquello que no estaba en mí poder cambiar. Tocar la realidad de la muerte sin rechazo abre un espacio completamente nuevo, un espacio donde muero una y mil veces de dolor, pero donde cada muerte trae una resurrección. Resucito al momento presente, al aquí y ahora tal cual es. Surge un orden diferente, un espacio infinito donde el dolor es una parte importante del todo pero no es el todo.

La muerte no es lo opuesto a la vida, sino parte de ella. El opuesto complementario a la muerte es el nacimiento.

Un ejercicio para relacionarse de una manera diferente con el dolor

Intente recibir el dolor como una oportunidad para *darse cuenta* de cómo la mente condicionada inmediatamente rechaza el dolor en términos de pasado y futuro. Observe sin juicios, con coraje, compromiso y valentía y descubra a través de su experiencia cómo en el momento presente no hay sufrimiento.

Intente *darse cuenta* de que al rechazarlo en términos de pasado y futuro, el dolor no hace más que acrecentarse.

Vivir como autómatas

A veces una historia vale más que mil conceptos. Les cuento una que presencié personalmente. Viajaba en tren cuando vi a un señor subir a los tumbos, con el celular en la mano izquierda, intentando marcar un número o encontrar un contacto. Llevaba debajo del brazo izquierdo un diario, sosteniéndolo con mucha presión debajo de la axila. Del hombro derecho colgaba un maletín que se veía pesado, seguramente con una computadora, y en esa misma mano llevaba un paquete que parecía ser un obsequio.

No había asientos libres, los que estábamos parados teníamos un espacio reducido entre nosotros. El hombre comenzó a hablar por el celular y soltó sin darse cuenta la presión que hacía sobre el diario. El diario cayó al piso. El señor se esforzaba por levantar el diario, haciendo más esfuerzo aún por no perder el hilo de la conversación. La otra mano se aferraba fuerte al paquete, lo cual le imposibilitaba estirarla para recoger el diario.

No obstante, como un autómatas el hombre se flexionó hacia adelante. La fuerza de gravedad atrajo el pesado maletín, que se le deslizó del hombro.

Lo miré con curiosidad. Era un equilibrista con muchas pelotas en el aire. Aunque no eran pelotas ni estaban en el aire.

Podía ver y sentir el estrés del señor, la desesperación por hacer varias cosas a la vez, el deseo de control... En ningún momento dudó en seguir hablando por teléfono mientras, distraída e inútilmente, intentaba acomodar el maletín, que volvía a resbalarse del hombro una y otra vez, y cada vez que sucedía le daba un gran cimbronazo, lo que hacía que como acto reflejo se aferrara más al paquete que llevaba, tensando más la mano derecha.

Cuando la evidencia le demostró que si no daba por finalizada la llamada telefónica, no podría guardar el celular y utilizar esa mano para levantar el diario, lo pisó como diciendo... ¡lo tengo! Y continuó hablando.

Tenía la respiración corta y sonora, los hombros se acercaban más y más a las orejas y

en el mundo de distracción en el que había entrado hablaba de cosas personales en voz muy alta. Probablemente tenía cierta conciencia del diálogo que estaba manteniendo por teléfono, pero estaba ausente de absolutamente todo lo que le estaba sucediendo y de todo lo que sucedía a su alrededor.

Lo cierto es que me vi reflejada.

Algunos años atrás podría haber estado en la misma situación. Y también podría volver a estarlo si me distraigo. La distracción está siempre al acecho, latente.

Observe neutralmente lo que ocurre a su alrededor cuando viaja en un medio de transporte. Toda la cibernética encendida: quien no tiene una pantalla delante está leyendo, hablando por celular, durmiendo o permaneciendo en una especie de limbo, desconectado de lo que le sucede y lo que lo rodea.

Me pregunto si el aumento de lo que hoy llamamos inseguridad no estará también relacionado con este nivel de distracción, que es una oportunidad para cualquier infortunio...

Vivir en automático es vivir ausente, y vivir ausente aumenta la posibilidad de sucesos peligrosos y a veces lamentables. Volver a habitar el momento presente no es una garantía de seguridad, pero es un camino de vuelta a una menor confusión, una mayor claridad.

Los equilibristas

Creemos que el equilibrista es solo aquel que por vocación se entrena para exhibir en público el arte del equilibrio. Pero, en verdad, todo somos equilibristas.

El equilibrio es algo dinámico, orgánico. La ley natural, la ley de la autorregulación, está en movimiento permanente: momentos de equilibrio y su opuesto complementario, el desequilibrio.

El equilibrio, por lo tanto, es una medida interna que cambia momento a momento. Por eso es tan importante poder *darnos cuenta* cuándo estamos equilibrados, cuándo desequilibrados, y restablecer el equilibrio.

El equilibrista profesional conoce de cerca la incertidumbre. Está en un estado de atención pura que le permite *darse cuenta* de cuándo se está inclinando hacia la derecha, y así neutralizar con un movimiento (por momentos muy sutil) hacia la izquierda, y viceversa. El equilibrio es siempre nuevo, ya que lo que la mente condicionada llama “lo mismo”, para la mente Mindfulness es siempre nuevo. El equilibrista sabe que el equilibrio está entre los opuestos. Para él los opuestos se presentan sin confusión como complementarios, no como contrarios.

Como decide cuidar su vida, el equilibrista danza con la totalidad de la experiencia. Está atento a las sutilezas cargadas de información no conceptual que lo guían en el arte de mantenerse neutral, ecuánime. No tiene preferencia por ir hacia adelante, hacia atrás, hacia izquierda o derecha. No se apega. No rechaza. Simplemente descubre, en cada momento, cuándo están dadas las condiciones para dar el paso.

El equilibrista sabe que no hay seguridades, se arriesga desde el autocuidado. Y es el riesgo lo que le permite experimentar la vida real y agradecerla, descubriéndola como un milagro, un misterio y un aprendizaje continuo.

Reconocerse equilibrista es decidirse a abandonar las jaulas ilusorias de las seguridades y certezas, donde el precio que pagamos es la pérdida de la espontaneidad.

Todos anhelamos conocer la vida en su real dimensión, pero demasiado a menudo nos

movemos como sonámbulos, atrapados en una suerte de pecera donde imaginamos estar seguros.

Le propongo un ejercicio. Hágase esta pregunta: ¿qué es realmente lo que me puedo asegurar? Luego pase revista, con paciencia y con respeto, a todo aquello que posee. ¿Cuáles de estas “posesiones” cree que podría “asegurarse” realmente?

La casa

El auto

La salud

El dinero

El afecto de sus seres queridos

El trabajo

La vida

En este contexto, “asegurarse” equivale a resistirse al cambio, y desear que todo permanezca inalterable.

Luego, marque en el piso una línea con cinta adhesiva —de aproximadamente 5 o 7 metros— y comience a recorrerla como si fuera la cuerda de un equilibrista.

Observe cuándo un pie está adelante y el otro atrás. Tal vez necesite extender los brazos para neutralizar el movimiento. Hágalo muy lentamente y descubra en qué preciso momento surge el equilibrio. En ese preciso momento podrá dar el paso.

Descubra los opuestos como complementarios —el equilibrio es una línea sutil que está entre los opuestos—. De eso se trata el próximo capítulo.

Integrar los opuestos

*La sombra siempre es luz que adopta la forma
de aquello que la obstaculiza.*

K. G. DÜRCKHEIM

Frío-calor. Día-noche. Salud-enfermedad. Vida-muerte. Agradable-desagradable. El ser humano se va condicionando gradualmente, de modo de percibir el mundo en términos de opuestos contrarios. Así también, abraza solo una parte de la experiencia y elige negar o ignorar la otra.

Esta percepción del mundo como una constante dualidad nos aleja de la totalidad de la experiencia y de la verdadera naturaleza de la vida. ¿Cuándo termina el día y comienza la noche? ¿Quién puede decir en qué instante preciso el calor deviene en frío? ¿Hay una división tajante entre la vida y la muerte? Es difícil para la ciencia y la medicina reconocer claramente el límite.

Lo cierto es que todos los opuestos son complementarios, parte de un continuo enriquecido por una infinidad de matices sutiles, pequeños, que van cambiando y transformándose para dar lugar a la evidencia del momento, solo del momento. Todo en nuestro organismo funciona naturalmente complementándose, en una permanente interdependencia: inhalación-exhalación; tono muscular que sube y tono muscular que baja; activación del sistema nervioso simpático, activación del parasimpático. Nada puede existir sin su opuesto complementario.

La dualidad fue creada por la mente y solo ahí existe. Nos definimos y definimos al mundo en términos de contrariedad: Me gusta-no me gusta. Soy bueno-soy malo. Vivimos así en un estado de permanente batalla. La letra “o” simboliza la dualidad. En las películas del Oeste, por ejemplo, siempre hubo buenos “o” malos.

En contraste, la práctica meditativa revela la realidad tal cual es, muestra sin confusión

que soy ambas: soy buena por momentos y soy mala por momentos. Pero una y otra vez decido renovar la intención de cultivar la bondad, vigilando y gobernando al opuesto. Practicar la bondad abre espacios saludables de bienestar y de paz, que reconozco como la verdadera naturaleza de la mente y que es una fuente de felicidad siempre presente. Cuando por distracción me impaciento y mi tono de voz o un gesto dañan a otro, me doy cuenta de que estoy dañándome.

La práctica de Mindfulness es la práctica del autocuidado. Me cuido cuando decido no dañar al otro, pues vivencialmente reconozco al otro como alguien no separado de mí sino diferente, y conectado a mí.

He ido aprendiendo a pasar de la “o” a la “y”. Llamo a la letra “y” la letra de la coherencia. La letra “y” integra y nos revela que hay un espacio entre los opuestos.

Si imaginamos una balanza, veremos que entre los platillos hay un espacio que marca la diferencia entre ambos y a la vez los mantiene conectados. Además de ser el punto de conexión, ese espacio representado por la “y” es donde yace el sutil equilibrio.

Pasar de la “o” a la “y” requiere de la intención de desaprender, de desarmar el condicionamiento que crea el mundo de la dualidad. En la medida en que disolvemos la ilusión de la contraposición, nos sumergimos en una realidad inconmensurable, ilimitada en tiempo y espacio.

La ilusión de la dualidad crea sufrimiento. El camino medio, que experimenta los opuestos como partes inescindibles del todo, es el sendero hacia la paz.

Consumidores consumidos: ¿qué necesitamos realmente?

En la práctica de Mindfulness, la avidez es uno de los condicionamientos burdos que generan insatisfacción. Ante los deseos consumistas que hoy se imponen en el mundo, no solemos detenernos para *darnos cuenta* de una simple e innegable realidad: cuanto más le damos a la mente, más pide.

Descubrir y reconocer cuándo algo que sentimos una necesidad no lo es realmente — sino un deseo, que tiene el poder de generar una sensación de carencia— requiere de intención, determinación y atención pura. En la distracción, somos como peces arrastrados por la corriente.

Al momento de indagar en estas tendencias es importante partir de las necesidades básicas que hacen a la dignidad humana: abrigo, alimento, vivienda, trabajo, salud, educación, afecto, conexión social. Si estas necesidades primarias no se cubren, surgirá el deseo traducido en carencia. La carencia puede dañar profundamente a la persona y puede ser el comienzo de la búsqueda desesperada de necesidades no necesarias.

Todos somos merecedores de cubrir estas necesidades básicas, saludables. Pero merecer no es una actitud pasiva en la que uno espera que lleguen las necesidades por sí solas, como por arte de magia; es un rol activo, es asumir un compromiso con derechos y obligaciones. Incluso el amor requiere un rol activo por momentos.

Estamos bombardeados de información que alimenta la búsqueda de supuestas “necesidades” —viejas, nuevas y variadas—: ropa sofisticada, lugares de vacaciones, marcas de autos, mochilas, esparcimiento, comidas... la lista de consumos “obligados” se vuelve interminable. La avidez se instala lenta y profundamente, y la distracción y falta de consciencia nos impide decidir por nosotros mismos.

Así la necesidad comienza a crear también identidad: somos en relación a lo que tenemos. Consumimos identidad en relación a lo que adquirimos material, intelectual e

incluso —al crecer la confusión— espiritualmente.

Olvidamos que al llegar al mundo éramos completos como personas, sabiamente reclamábamos lo que realmente necesitábamos.

Por otra parte, paradójicamente, con el aumento del consumo innecesario se incrementa nuestra percepción de carencia: a mayor necesidad de consumo, más carenciados nos sentimos.

Uno de los consumos que crece con más voracidad es el vinculado con la tecnología, que va aparejado de la necesidad de más y más velocidad no solo en las máquinas sino también en la vida. La oferta de más megas crece sin cesar. Las máquinas se vuelven obsoletas en pocos meses y aparecen nuevas funciones, aplicaciones y dispositivos que pronto se vuelven indispensables, como formas novedosas de “conectar”. Pero este conectar no es sentirnos parte de una comunidad humana universal e interdependiente, este “conectar” lleva implícita la trampa del aislamiento, del individualismo, de la alienación.

¿Qué vamos cultivando en este mar interminable de necesidades innecesarias, velocidad, individualismo, reactividad, ansiedad, miedo? El aumento de la insatisfacción.

Abra con coraje un interrogante: ¿cómo es posible que en el mundo de las redes sociales cibernéticas, que nos ofrecen “conexión”, aumente la percepción de estar solo? Es que este “conectar” del consumo de estímulos y velocidad dista mucho de ser realmente *conexión*.

Noto una diferencia sutil que abre un espacio de mayor consciencia donde me invito a mí misma a indagar entre la palabra conectar y conexión. Me *doy cuenta* de que puedo conectar a través de una red social y/o celular sin establecer una verdadera conexión con la persona

El mercado de ofertas de consumo tiene un solo objetivo: sembrar el miedo. El miedo vende. El miedo nos hace consumidores compulsivos.

Tal vez usted se esté sintiendo molesto con lo que está leyendo en este momento.

Le propongo, desde una acción valiente, no dejar esta lectura y entrar en un nuevo ejercicio para descubrir y descubrirse.

Ayuno de pantallas

A modo de experimento, lo invito a hacer un ayuno de pantallas. La propuesta es comenzar por apagar el celular por espacio de cuatro horas.

Conviene emprender el desafío en un día no laboral y organizarse antes: avisar a quien crea necesario que no va a estar disponible por ese lapso de tiempo.

¡Aquí vamos! Hágalo con espíritu de descubrimiento: no prender el celular durante esas horas —y, si es posible, ninguna pantalla— puede ser revelador.

Quien ha hecho ayunos sabe que esta vivencia siempre está al servicio de una purificación. Purificar es disponerse a salir del consumo de los hábitos, costumbres y adicciones que alimentan la impureza. Cuando ayunamos nos abstenemos de consumir. En la abstinencia no tardarán en surgir los síntomas relacionados a los impulsos condicionados de la mente.

Ayunar es disponernos a drenar todo lo que está cubierto. Al momento de hacer el ayuno de pantallas, observe sin juicios cuánto tarda en surgir en la mente el impulso desesperado de reencontrarse con el estímulo del dispositivo. El ayuno es ayuno de formas, colores, ruidos; ayuno de las manos moviéndose a toda velocidad apretando botones; ayuno de adrenalina; ayuno de información externa (porque de información interna ayunamos permanentemente).

Observe neutralmente, si puede con sentido del humor, la avidez de la mente ante el desafiante experimento de ayunar durante cuatro horas de la adicción a las pantallas.

Veo a mis nietos adolescentes dormir con el celular y la *tablet* encendida. Oigo el sonido de la entrada de mensajes a cualquier hora de la noche. El consumo de pantalla, hoy, no conoce de recreos.

Hace poco, a modo de chiste, aunque sabía que para el otro podía no serlo, ofrecí a un nieto el desafío de ayunar una noche de pantallas. Recibí entre risitas algo nerviosas un contundente: “¡Me muero si apago las pantallas, Ela! (mi apodo como abuela)”.

“Ok —dije—, era solo una propuesta para hacer un experimento”, contesté con afecto.

Hace unos días vi a la nieta de dos años de uno de mis hermanos usar la computadora con una habilidad que me dejó atónita. ¡Nuevos cerebros! Mas no todo lo nuevo es saludable. Dosificar, neutralizar; ese es el desafío sabio.

Sin duda, alcanzar la dosis exacta de contacto con la tecnología requiere de intención, presencia, atención pura, precisión y firme determinación.

Lo dejo explorando: si usted no pudo mantener las cuatro horas de ayuno, el experimento no falló. El experimento fue propuesto con la intención de que usted

pudiera descubrir el grado de consumo de “necesidades” que gradualmente se ha ido instalando en su vida. Sin juicios, simplemente para *darse cuenta*, elegir y decidir.

¿Qué son las adicciones?

Está claro: cuando hablamos de adicciones no nos referimos solamente a sustancias prohibidas. Esta sería una mirada falsa y reduccionista. Vivimos rodeados de adicciones invisibles que tienen presa a gran parte de la humanidad: el cigarrillo, el café y otros estimulantes, los dulces y golosinas, la cibernética, el materialismo, los vínculos tóxicos, la adrenalina, la velocidad...

Una vez una persona se presentó a sí mismo como un consumidor adicto a las terapias. Conozco también consumidores adictos de prácticas espirituales.

Cuando de adicciones se trata, hay que aclarar primero de qué dependencia hablamos. Una mente dependiente está condicionada por automatismos, por el deseo que hace que se aferre a tantísimas cosas, incluidos ilusorios estados de alegría, felicidad, equilibrio, paz.

Por ejemplo el “inofensivo” y desesperadamente necesario café de la mañana, sin el cual “el día no comienza”. Este es un pequeño ejemplo de una lista interminable de “inocentes” adicciones que también condicionan la mente, el cerebro, el cuerpo, la percepción y el manejo de las emociones.

El viaje al fondo de las adicciones es el descenso a un mundo de no formas, no palabras, no concepto, no ideas preconcebidas, no fórmulas, un mundo donde el límite no es una línea de separación en términos de contrarios que hay que suprimir sino una línea de conexión que nos permite diferenciar, distinguir y elegir. Es abandonar por momentos los mapas e internarnos en territorios desconocidos, los territorios de la mente y el corazón.

Mindfulness es la práctica del descenso al verdadero y único mundo real: la consciencia. Enraizados firmemente en la consciencia, surge en el momento presente el poder de vigilar y gobernar las conductas que nos impulsan a consumir.

Las adicciones están basadas en la evitación de la incomodidad y el apego a una alegría eufórica. La necesidad de placer. La estimulación permanente de los sentidos. A

través de la práctica disciplinada de Mindfulness, las emociones pierden el poder de empujarnos ciegamente hacia una conducta.

Descubrimos así que determinadas emociones pueden no ser determinantes. Mindfulness es la práctica de la libertad, que nos ofrece la posibilidad de recuperar el don máspreciado y precioso: el poder real de elegir y decidir cómo queremos vivir.

Cuando somos testigos afectivos y neutrales en el proceso de adicción a las drogas, descubrimos claramente que la misma sociedad que las promueve condena al consumidor. En la mayoría de los lugares que he recorrido que trabajan en recuperación de adicción, he descubierto un denominador común: ambientes donde el cigarrillo, la ansiedad, la avidez, la tensión y el estrés flotan en el aire. En casi todos los casos, se percibía que eran ambientes con cierto grado de hostilidad, agresividad solapada, de juicios, expectativas, miedo, premios y castigos. ¿Cómo recuperarse si el alma y el espíritu no sanan? ¿Cómo sanar y liberar la mente de la inconsciencia del deseo, de la avidez, de la palabra que hierde, del gesto que daña, del impulso confuso, de la conducta no saludable, de la acción autodestructiva y destructiva?

Sin embargo, hace poco conocí un lugar que trabaja en adicciones en el que practican un camino espiritual. Es una casa pequeña; solo seis personas convivían ahí con la intención y el corazón puesto en liberarse del flagelo de la dependencia.

Fue la primera vez que respiré un ambiente sereno, amable, compasivo. Los ojos de los chicos tenían una chispa de luz y la calidez invitaba a quedarse para dialogar o hacer silencio. Recibían poca medicación y por cortos períodos, mientras el trabajo con la tierra, la introspección y la oración del perdón y el amor se enraizaban y hacían lo suyo.

Confío en que existen otros lugares donde sanar y curar la mente, el corazón, el alma y liberar el espíritu de las ataduras del ego de la adicción.

Ahí vi lo diferente que era curarse de consumir una sustancia, de sanar el corazón desde un autocuidado simple, difícil, donde el coraje y la valentía se convocaban momento a momento.

Comparto a continuación el testimonio de un hombre tras un año de entrenarse en Mindfulness con intención de sanarse y curarse. Su testimonio muestra con humildad y honestidad el recorrido de un largo camino de autodescubrimiento, que tiene un principio pero no tiene un fin.

Por razones comprensibles, pidió preservar su anonimato. He aquí su testimonio en primera persona.

Los muchos “*darse cuenta*”

Mindfulness es la práctica del *darse cuenta*. Al transitar una adicción, el primer *darme cuenta* es advertir que estoy en problemas, no soy un problema. Estoy enfermo, estoy sufriendo de una dependencia. Salgo de la negación y me hago cargo de que no es un juego divertido ni un pasatiempo. Por ejemplo, no es que me divierto y disfruto con relaciones sexuales, sino que las necesito o las pago en forma obsesiva y compulsiva. No me tomo un vaso de vino cuando quiero, sino que termino borracho *sin darme cuenta* una y otra vez. Es un *darme cuenta* autocompasivo. No me doy con un caño, abrazo y sostengo con amor incondicional esa parte mía que está sufriendo adicción en ese momento. Como enseña el maestro Thich Nhat Hanh, hay en mí una parte que sufre, pero también otra que abraza, entonces la adicción ya no está sola ni desamparada.

El segundo *darme cuenta* es inventariar todos los daños que la adicción ha producido y produce en mí y en otros seres, con la misma actitud compasiva y sin juicios. Este proceso puede ser largo. Requiere del autoperdón incondicional y, en lo posible, de resarcir los daños provocados.

El tercer *darme cuenta* consiste en ver que yo no puedo salir solo de la adicción y necesito un poder superior a mí para poder salir. Los esfuerzos de la voluntad van al fracaso seguro; hay que admitir profundamente que no estoy en condiciones de transitar este desafío sin compañía de otros. Desde esa impotencia del yo, puedo entregar la adicción al poder superior, tal cual lo comprendo. En Mindfulness lo llamamos Verdadera Naturaleza o Ser o Verdadero Yo, y es esa parte mía infinitamente poderosa, la que está presente detrás de todos los fenómenos que cambian momento a momento.

El cuarto *darme cuenta* consiste en percibir el origen de la adicción. Detrás de esta patología hay angustia, dolor que la origina. La adicción es un síntoma, una forma de huir desesperadamente de ese dolor. La práctica me permite abrazar la angustia tal cual es, sin juzgarla, y comprender profundamente su aparición (verla surgir, manifestarse, cambiar hasta desaparecer y dar lugar a otra emoción). Esto me permite trabajar la angustia, la ira, el miedo y la depresión que subyacen en la adicción.

No es un camino fácil, pero es un camino genuino de vuelta a casa. Doy gracias cada día por el coraje y la valentía de transitarlo.

Comer despiertos

Comer puede ser la respuesta a una necesidad fisiológica, un placer y un disfrute, o una forma más de evadirnos de la realidad. Juan Martín Romano es médico especialista en Nutrición e instructor de Mindfulness en Visión Clara. En el testimonio que sigue, comparte la experiencia de una paciente que pudo transformar una relación insalubre con la comida, de la mano de la práctica de la atención pura.

Fernanda vino al consultorio a principios del 2014. Estaba angustiada: pesaba 115 kilos. Me contó que estaba separada, estudiaba dos carreras y vivía con sus dos hijas adolescentes. Según su relato le gustaba comer de todo, variado, y no hacía ninguna actividad física. Al cabo de una conversación, se comprometió a completar una hoja con todo lo que comiera en la semana que transcurriría hasta nuestro próximo encuentro, de manera de empezar a tomar conciencia de cada una de sus elecciones y decisiones.

A la semana siguiente, la balanza reveló que había subido de peso. Su registro de comidas mostraba tres atracones importantes de pan con queso. ¿Qué significado oculto tenía el pan para ella? Necesitaba saberlo para poder acompañarla en el proceso. Resultó que el pan era un importante ritual: disfrutaba de ir a la panadería, observar las hogazas en el mostrador, elegir la que iba a llevarse. Al llegar a su casa untaba una rodaja con queso fresco y la ponía en el horno hasta que el queso se derritiera y la cáscara se tostara, tal como lo hacía su mamá cuando ella era chica.

En la tercera consulta, su peso se había estabilizado, y la conversación aportó otro dato clave: tiempo atrás su esposo la había dejado para irse con una amiga de ella.

Con cada intercambio surgía más claridad: lo que tenía el poder de enfermar a Fernanda no era la simple predilección por ciertos alimentos, ni la dificultad para limitar las porciones, sino el dolor emocional que esas ingestas ayudaban a

disimular.

La historia de Fernanda se replica con ciertas diferencias en miles de personas. Hoy en día, la obesidad ya no solo se considera un trastorno de origen genético y metabólico, sino también relacionado con los estados emocionales, culturales y socio-ambientales. Los estados crónicos de insatisfacción, el vivir apurado, el estrés cotidiano, el consumo desmedido, las horas de sedentarismo frente a algún tipo de pantalla, hacen que cada vez más personas vivan de manera muy insalubre. Nuestros antepasados debían esforzarse por procurarse el alimento, y solían pasar largos lapsos sin comer y en pleno movimiento. El ciudadano del siglo XXI, en cambio, vive cada vez más sedentario y picoteando.

La comida juega un papel clave para descubrir la vuelta al equilibrio. El estrés lleva a comer de forma no saludable y el costo es alto: obesidad, diabetes, enfermedad coronaria y todo un abanico de enfermedades que podrían prevenirse.

Además, el efecto de comer ciertos alimentos procesados (sal, azúcar y harinas) agrega un nuevo componente peligroso, que es la dependencia química. Estos alimentos sobreestimulan los circuitos neuronales de placer y nos sentimos cada vez más tentados a consumirlos. El círculo vicioso que se genera traba la libertad al momento de elegir qué comer.

Mientras tanto, la industria alimentaria se actualiza e investiga con una dedicación que aterra la manera de hacer más irresistibles estos productos, exacerbando sabores y aromas como una manera de reforzar y perpetuar la adicción.

Comer para no sentir

Según el Ministerio de Salud de la Argentina, más del 52% de la población adulta padece obesidad y sobrepeso. Es una cifra récord para el país. Y aun sin existir cifras concretas, se estima que miles de argentinos sufren de bulimia y anorexia.

El doctor Romano trabaja desde hace quince años como médico nutricionista y observa que la relación que cada persona establece con la comida es individual y única. Comemos por hambre, pero también para pasar el rato, porque estamos ansiosos, distraídos o aburridos, porque la comida nos tienta, porque el envase es llamativo,

porque la abuela preparó postre y no es bueno despreciar la comida de la abuela. Por si fuera poco, la publicidad y los medios de comunicación nos incitan a consumir sin tregua.

Hemos visto que una de las causas principales del desequilibrio con la comida es la distracción, el automatismo, el no darse cuenta de qué se está comiendo ni cómo se está comiendo en el momento de la ingesta.

Algunos ejemplos de esta conducta tan frecuente: comer mirando la tele, comer galletitas mientras se toma mate, matando el tiempo, comer en las reuniones de trabajo, comer por ansiedad, comer pochoclo en el cine, comer panchos en la cancha (o sea, comer por costumbre), almorzar siempre a la misma hora, sin importar si hay hambre real o no, comer en los encuentros familiares para evitar hablar con los parientes.

Cuando estas conductas se instalan por muchos años, es fácil olvidarse de qué significa “comer realmente”. Pero es algo que todos conocimos: en la infancia, casi todos experimentamos una felicidad natural al comer y una conciencia instintiva de cuánto alimento necesitábamos para sentirnos satisfechos.

En el trabajo con Fernanda, lo primero fue acompañarla a tomar conciencia de los hábitos alimenticios que había adquirido gradualmente, sin *darse cuenta*. Le propuse que anotara en un cuaderno todos aquellos momentos, situaciones, recuerdos, ambientes que fueran detonantes de comer en automático.

Vimos que la manera de cambiar esa conducta malsana era empezar a poner pausa y a respirar en forma consciente. A esto lo llamo “pausa sagrada” y es quizás el paso más revolucionario en el proceso de cambio, ya que es la instancia que nos permite redescubrir qué y cómo comemos.

Fernanda pudo también tomar nota de la manera en que se hablaba, se trataba, de descubrir lo que estaba sucediendo en la forma en que distraídamente elegía vivir, lo que la mente le decía a cada momento. Como tantas personas, encontraba en la comida el sitio donde evitar el malestar y la desilusión. Al escribir las frases dañinas que se decía en relación a su cuerpo, pudo por primera vez empezar a cuestionarlos: “¿No estaré percibiendo confusamente? ¿Será realmente así?”.

El doctor Romano le propuso que registrara también las sensaciones en el cuerpo cuando se sentía triste, cuando hablaba con su ex esposo, y ante otros momentos difíciles o dolorosos, y a descubrir otras formas y opciones y opciones para transitar el malestar emocional, sin recurrir a la comida.

De a poco, fue cambiando su manera de hablarse. Aprendió a ser más tolerante y amable con ella misma, a tratarse con autocompasión.

En el plano práctico, aceptó el desafío de comer despacio, siempre sentada, en el comedor de su casa, la cocina de su trabajo o la mesa de un bar; no de parada, ni picoteando en la calle. Nos propusimos que el momento de comer fuera habitado por la presencia.

La pauta concreta fue hacer tres comidas moderadas por día. La alentamos a aprender a usar la escala de hambre y saciedad, que va del 0 al 10, y que comienza en el estado de mucha hambre y termina cuando el cuerpo indica que no necesita seguir comiendo.

La reproduzco a continuación:

0. Mucha, mucha, mucha hambre.
1. Hambre muy voraz.
2. Hambre voraz.
3. Bastante hambre.
4. Un poco de hambre.
5. Neutral.
6. Un poco satisfecho.
7. Confortablemente satisfecho.
8. Excedido de alimento.
9. Hinchado.
10. ¡Estoy que exploto!

Le propuse que desarrollara la capacidad de mantenerse dentro del rango de la escala que va del 3 al 7. También le sugerí que no dejara pasar más de 4 o 5 horas sin comer, ya que la falta de alimento hace que un estado de hambre sutil se transforme lentamente en un estado de hambre más evidente y por último en voraz.

No hubo comidas prohibidas. Sí coincidimos en sumar más vegetales y ser cuidadosos con los productos de panadería, cereales, pastas, papas y galletitas. Le sugerí que incluyera un alimento rico y dulce todos los días; su elección fue incorporar un pedacito de chocolate antes de ir a la cama.

La última experiencia a incorporar fue el ejercicio. Si bien le costó, lentamente pudo incluir caminatas diarias de 15 a 40 minutos y ejercicios de conciencia, de “abrir” el

cuerpo en su casa (como se explicará más adelante).

El camino siempre es integral, pero sobre todo consiste en poner conciencia donde no la hay, y en reconstruir de a poco el vínculo sano que alguna vez tuvimos con el alimento. Comparto algunas sugerencias que pueden ayudarnos a redescubrir ese camino.

Seis pautas para comer con atención pura

Ir despacio. Masticar bien la comida no sólo proporciona más satisfacción en la boca al experimentar texturas y sabores, sino que nos permite recibir más nutrientes del alimento que estamos ingiriendo.

Comer lo necesario. Antes de empezar a comer, permítete calcular la comida que consumirás, a considerar cuanto necesitarás para saciar el hambre. Según las tradiciones orientales, el estómago al final de la comida debe estar ocupado en sus tres cuartas partes por alimentos y líquidos, y el cuarto restante debe permanecer vacío.

Dejar de comer con el primer indicio de saciedad. La práctica de la atención pura nos permite afinar nuestra capacidad de reconocer las sensaciones y mensajes de nuestro cuerpo. La saciedad, al igual que el hambre, es una sensación. En la medida en que nos detengamos a sentirla y observarla neutralmente, aprenderemos a detenernos cuando no necesitemos más alimentos.

Ojos que no ven, mente que no sufre. Los seres humanos podemos ser arrastrados por fuertes impulsos cuando estamos delante de comida apetitosa. La sugerencia es simple, aunque no fácil: al principio, no tener disponible aquellos alimentos que disparen el impulso.

Distinguir el hambre fisiológica. La ciencia describe dos tipos de hambre. Uno es generado por el déficit de energía causado por la necesidad de nutrientes. Este es el hambre biológico o real. El segundo tipo de hambre no se vincula en absoluto con la energía, sino con el deseo de procurarnos placer, sentir un gusto intenso en nuestra boca

o calmar algún estado emocional. Son dos modalidades de hambre bien diferentes que la práctica de Mindfulness nos permite diferenciar, distinguir y reconocer.

Aprender a reconocer nuestros pensamientos cómplices. Los humanos, sin darnos cuenta, nos estamos hablando todo el tiempo. Si gradualmente cambia la percepción, cambiará gradualmente el pensamiento, y sucesivamente cambiará y se transformarán los sentimientos y las conductas.

Lo que puede la atención pura

La práctica de Mindfulness es una herramienta poderosísima para acompañar a las personas a cambiar percepciones y estilos de vida, y esto es particularmente claro en relación a la forma de alimentarse.

Esa fue la experiencia de Fernanda. La atención sin distracción la ayudó a reconocer que se había instalado una relación insalubre con la comida y a mirar sin miedo y descubrir lo que la conducta escondía. Con el tiempo y el trabajo conjunto, fue aprendiendo a confiar en sus recursos para experimentar sensaciones de dolor, transitándolas como aprendizaje. Pudo tomar conciencia de que no era culpable de la decisión de su esposo y el gran sufrimiento con que se había relacionado con el suceso.

A los seis meses, Fernanda pesaba 30 kilos menos. Caminaba todos los días, se sentía más segura y había recuperado confianza en ella misma.

La respuesta no vino de la mano de la dieta y la prohibición sino de la consciencia compasiva y la observación sin juicios. Un camino de apertura y autoconocimiento capaz de transformar no solo nuestro vínculo con la comida, sino a nosotros mismos la forma de percibir y vivir la vida y relacionarnos con el mundo.

Crianza: empezar por casa

En cualquier hogar con niños, es probable que las mañanas comiencen al son de “¡Arriiiba, a desayunar! Vamos, dale, que se hace tarde... ¿Preparaste la mochila? ¿Tenés todo lo que necesitás? Apurate, ¿por qué tardás tanto?”. Es probable, incluso, que otros momentos del día continúen con la misma sinfonía de leve pero constante apremio. No lo dudo: no es por falta de amor ni de cuidado. No es por padres indiferentes o mal intencionados. Las causas son múltiples, pero hay una muy simple: los momentos que pasamos con nuestros hijos no están exentos del apuro, el estrés y la distracción que hoy controla gran parte de los momentos y los días.

Agendas cargadas, pantallas omnipresentes, el correr de una actividad a otra como parte de la rutina... no podemos sorprendernos de que las generaciones actuales de niños tengan dificultades para conciliar el sueño y padezcan síndromes como déficit de atención e hiperactividad, violencia, ansiedad y otros tantos síntomas que nos alertan. ¿Podemos acaso esperar que vivan vidas muy diferentes a las que viven sus padres, mentores, educadores, parientes y la sociedad toda?

La medicina basada en la evidencia científica demuestra que la influencia del medio ambiente es por momentos más poderosa incluso que la de la herencia genética. Es el entorno cotidiano y la percepción lo que irán construyendo la personalidad de los futuros adultos, inclinando la balanza hacia el lado de salud y enfermedad.

Por eso, es tan importante que los padres intenten y decidan tomar como punto de partida de posibles cambios saludables el poder observar autocompasivamente, neutralmente, la manera en que piensan, perciben, manejan las emociones, transitan los procesos, se relacionan con los sucesos y las conductas como la manifestación última, volviendo siempre al revelador interrogante de si simplemente “están apurados” o si “viven apurados” la mayor parte del tiempo. *Darse cuenta* cuando surge la ansiedad y el miedo, la impaciencia, la frustración, la distracción, para cuidadosamente elegir y decidir no dejar esta herencia insalubre a los hijos.

Es clave la intención de crear y alimentar en los hogares un clima donde se cultive el arte de convivir, donde se comparta y se descubra un común denominador de ritmos saludables que beneficien, que aporten cualidad y calidad. Algunas sugerencias para el cultivo de una convivencia armoniosa, como aprendizaje permanente:

- Cuidar el despertar. Poner la alarma con suficiente antelación para poder tomar juntos el desayuno, con una posible medida de calma y armonía.
- Elegir con atención pura y decidir de común acuerdo una escuela que se adapte a las necesidades y posibilidades reales del niño. Dice Ken Robinson, el conocido educador: cinco hijos, cinco personas diferentes. Conocernos profundamente será la base para conocer profundamente a los hijos.
- A la hora del almuerzo, tener en cuenta el ritmo de cada niño. Ver con claridad que cada uno puede comer a una velocidad diferente. No respetarlos es una forma de violencia. Por otro lado, cuando comen apurados no pueden *darse cuenta* para registrar la saciedad y aumentan las probabilidades de que coman más o menos de lo necesario.
- Dentro de lo posible, poner en la mesa o las mochilas de los chicos alimentos saludables, que aporten los nutrientes de acuerdo a las necesidades de edad, personalidad, metabolismo, gustos, preferencias. No siempre es posible ofrecer comida casera, pero es importante que no todo sea instantáneo, procesado o congelado.
- Procurar respetar un rato de quietud después de cada comida, para facilitar la digestión y el buen procesamiento de los alimentos.
- En el colegio, es importante tener en cuenta la diferencia entre exigencia y sobreexigencia. El esfuerzo en su medida justa trae alegría. Pero muchas veces, las demandas que se les hacen a los hijos nacen de las proyecciones perfeccionistas de los padres. Descubrir que somos perfeccionistas pero no perfectos puede ser de gran alivio. ¿Se los incentiva a dar lo mejor de sí? ¿Se les enseña a competir dentro de un marco de colaboración y respeto? En la intención está la clave.
- En el tiempo libre, cuidar que tengan a disposición juguetes que disparen su imaginación e inviten a un juego abierto. Graduar el uso de televisión y los juegos de computadora, conscientes de que alimentan el sedentarismo y continúan estimulando la mente intelectual. Es una necesidad real que pongan el cuerpo en

movimiento y desplieguen importantes dosis de creatividad y destreza. El juego abierto es tiempo de calidad.

- La hora del baño es otra oportunidad. El bañarse con los cinco sentidos presentes, más el sexto que es la mente, pone en marcha los procesos neuronales de abajo a arriba donde se encienden las áreas cerebrales relacionadas a la intuición y la percepción. El bañarse atentos a la experiencia, en un estado de conexión donde el olor al jabón, el sonido y la temperatura del agua, el poder ver y mirar, el sentido del tacto, la exploración consciente del sabor que hay dentro de la cavidad de la boca, abrirá un espacio de distensión y atención pura. Todo se presentará como nuevo, como diferente, con una intensidad ligada a una mente que está presente donde está el cuerpo.
- Cuando un hijo llora, intente indagar si el llanto está ligado al cansancio, al agotamiento. Cuando estamos cansados y/o agotados la vulnerabilidad, que es simplemente un estado de mayor fragilidad, aumenta. El llanto puede responder a múltiples causas. El gran desafío es comprometernos para *darnos cuenta* cuando surge el automatismo que nos impulsa a decir “no llores”. Indagar pacientemente las posibles causas del llanto abrirá un espacio de comprensión y conexión. El llanto es realmente una manera de descargar, de expresar.
- En la práctica de Mindfulness, los límites no se perciben como una línea de separación sino de conexión, que nos muestra claramente las diferencias. Por ejemplo, la columna es una línea de conexión que diferencia y a la vez reúne el lado derecho e izquierdo de la espalda. La percepción del límite como una línea de conexión está cargada de información experiencial. Cuando el límite es percibido como una línea de separación, es una línea de frontera donde se libran batallas. Descubrir, reconocer, respetar para habitar y mantener un límite es un trabajo que requiere presencia, claridad y mucha afectividad.

El cuerpo es una herramienta poderosísima para descubrir los límites y comunicar gestualmente lo que estamos sintiendo y lo que estamos recibiendo.

Un nuevo interrogante: ¿cuál es el límite momentáneo y saludable que decido respetar en mí y que decido poner entre mi hijo y yo? ¿Puedo poner límites desde una atención pura, afectuosa, y mantenerlos cuando es necesario?

Es la presencia del corazón la que guiará sin confusión para descubrir los límites que

tengo como persona, como padre, entre padres e hijos, y los límites que estarán al servicio de una crianza consciente, presente.

- El momento de irse a dormir es otra oportunidad para abrir un espacio de indagación y/o reflexión sobre los sucesos del día, la manera en que la mente se relacionó con ellos y las diferentes emociones que fuimos transitando. Esta puede ser una breve pero muy importante conversación, a modo de toma de consciencia, que puede incluir luego un pequeño cuento, una canción, una oración, o un escaneo corporal que los padres podrán guiar para sí mismos y para el hijo, terminando con un minuto de silencio, tomándose de las manos, vivenciando juntos el *darse cuenta* de que respiran, y recibiendo el silencio como una poderosa y bellísima herramienta de comunicación.
- ¿Cuántas horas de sueño necesito realmente? ¿Cuántas horas de sueño realmente necesitan cada uno de los hijos? Un adulto, un niño, un adolescente, un joven o un anciano que no ha dormido lo suficiente sentirá menos energía, más tensión, más cansancio, mayor dificultad para desempeñarse en las tareas, mayor irritabilidad que puede ser traducida en una conducta que llamamos malhumor.

Cada persona, desde tiempos y ritmos diferentes, tiene diversas necesidades en cuanto a cantidad de horas de sueño. Si esta cantidad de horas de sueño necesarias no se dan por una causa puntual y momentánea, no es grave. ¿Puedo respetar las horas de sueño que siento necesarias? ¿Puedo desde un rol activo poner la intención de *darme cuenta* de la necesidad de horas de sueño que tienen los hijos e intentar respetarlas? ¿Cuáles son las necesidades de horas de sueño de un bebé, de un niño pequeño, de un preadolescente, de un adolescente, de un joven adulto, de un mayor, de un anciano?

Si bien hay patrones de sueño ligados a diferentes etapas de crecimiento, es también real que existe un reloj interno que nos muestra sin confusión la necesidad real de horas de sueño de cada persona.

- Intentar desde la presencia *darnos cuenta* de que los niños aprenden más de las acciones y menos de las palabras. Por momentos, una acción en silencio puede dejar una enseñanza diferente a un inmenso paquete de palabras. ¿Hay coherencia entre la acción que responde a la palabra o la palabra que llega después de la acción? Si no hay coherencia, la confusión se irá instalando en la mente y el

corazón de los hijos.

Como adultos que acompañamos a nuestros hijos en el proceso de vida, es necesario saber cómo están y cómo son los hijos y qué es realmente valioso para ellos, y priorizarlo.

Hace poco me llegó por mail una publicidad televisiva, de origen español, que mostraba a un grupo de niños con hojas de papel y lápices. Una voz les proponía escribir dos cartas: una para los Reyes Magos, pidiendo juguetes, y otra para sus padres.

Cuando los niños terminaban de escribir las cartas, la voz les decía que no podían enviar ambas, que tenían que elegir una de las dos. Era emocionante ver a los chicos dudar... una duda simple y amorosa. Gradualmente, uno a uno elegía mandarles a su papá, su mamá o a ambos. Cuando la imagen muestra a los padres abriendo las cartas de los hijos, todas, de maneras diferentes, pedían a sus padres más tiempo para estar juntos. Los niños pedían en esas cartas con palabras simples y amorosas, más presencia.

Para que esta temática llegue a una publicidad es fácil *darnos cuenta* de que la desatención es un cultivo que se siembra al mismo tiempo en adultos e hijos. exploremos sin juicios desde la autocompasión esta tendencia tan condicionada que personalmente viví en el momento de la crianza de mis cinco hijos. La experiencia me muestra claramente la importancia vital de la presencia que creará la diferencia.

Hace algunos años viajé a Málaga, España, y tuve la oportunidad de participar de un programa de televisión auspiciado por una universidad. Sospechaba que habría una pregunta infaltable, y así fue; casi en el final, a modo de cierre sin duda con intención de sumar prestigio para la institución, llegó la trillada pregunta: “¿Qué le aconsejaría a los jóvenes para que puedan forjarse un futuro exitoso?”, preguntó el entrevistador.

Hice una pausa. No dudé, pero me tomé y me di el tiempo para formular la respuesta. Sabiendo que la respuesta podía resultar revolucionaria, agregué conscientemente grandes dosis de afectuosidad y amabilidad. Fui consciente de que la postura corporal reflejara la humildad necesaria para responder de una manera innovadora: “Alentaría a los jóvenes a descubrir por sí mismos que la vida se despliega solamente en el momento presente y que el estar presentes en el presente cultivará un futuro diferente”.

Dirigiéndome al rector, que estaba ahí (aunque bastante ausente), continué: “No eduquen jóvenes para el futuro, eduquen jóvenes presentes en el presente. No eduquen selectivamente para el éxito; incluyan la ‘equivocación’, para que pueda ser percibida y

manejada como una real oportunidad de cambio y transformación. No eduquen para la vida sin incluir su opuesto complementario, la muerte. Y por último, eduquen en el amor y para el amor. Pasen de una educación donde la letra ‘o’, que divide, pueda ser reemplazada gradualmente por la letra ‘y’ que integra y hace del humano un ser completo”.

Como unas horas después ya tomaba el avión de regreso, nunca supe el impacto que tuvo la respuesta. Quedará por siempre como un interrogante.

Ejercicio para el hogar y la escuela

Intente mirar al niño que tiene delante, sea hijo o alumno, como si lo viera por primera vez. Dirija atención pura primero hacia sus ojos. Descubrirá en ellos todo lo que el niño está transitando en ese momento. Sostenga su mirada trasmitiéndole amor, compasión, comprensión. Libérela de los juicios que usted pueda hacer o tener sobre él, y ayúdelo en silencio a liberarse de los juicios que él tiene o hace sobre sí mismo.

Quédese quieto y en silencio, en recepción afectuosa del niño en su totalidad, de todo lo que le está sucediendo y cómo se está comportando en ese momento. Acompáñelo a silenciarse contactando usted e invitándolo a descubrir el silencio y la quietud que hay por debajo del ruido mental. Toque sus cabellos, mire sus manitos. Descubra si están relajadas o tensas.

Sea consciente de su respiración y de la respiración del niño e invítelo a ponerse la mano que él o ella elija sobre el corazón, para conectar con los latidos al mismo tiempo que usted lo hace.

No le pida al niño que haga nada que usted no esté intentando hacer en ese momento. Permita que el momento presente los una en silencio, quietud y observación neutral.

Este ejercicio puede hacerse con uno o varios niños, según requiera el momento y el lugar.

¿Y los adolescentes?

Podríamos preguntarnos si la atención pura como herramienta puede estar también al servicio para acompañar el torbellino emocional de algunos adolescentes. Este es el testimonio de una mamá que practica Mindfulness (quien pidió mantener el anonimato para resguardar la privacidad de su hijo). Aquí podemos percibir claramente cómo una conducta que genera preocupación en los padres y la institución puede cambiar saliendo momentáneamente del modelo de castigo y recompensa y entrenándose en el cultivo de una mayor presencia de la mamá y el hijo.

Mi hijo Mateo tiene hoy trece años. Durante los últimos dos años presentó en el colegio conductas problemáticas. Se metía en líos, no respetaba los límites básicos, siempre tenía que transgredirlos un poco. Sus maestras y luego sus profesores sostenían que Mateo no sabía frenar a tiempo, que su necesidad de llamar la atención y hacerse el gracioso lo llevaba a cometer pequeñas pero molestas contravenciones que complicaban la vida escolar. Lo que a mí más me preocupaba era que Mateo realmente parecía no darse cuenta de las conductas. Él aseguraba no haber hecho nada malo, aseveraba (y no mentía) haber actuado sin intención, sin entender demasiado en qué momento algo que a él le parecía divertido e “inocente” se transformaba en lo que el adulto percibía como falta de respeto a la autoridad. La ansiedad permanente le quitaba posibilidades de prestar atención en clase. Los sucesos continuaron creando más confusión en Mateo y más reacción en los docentes. Si bien la inteligencia no era un obstáculo, Mateo corría el riesgo de repetir el primer año de secundaria.

Esta situación me llevó a abrir un interrogante, ¿qué sucedía en la mente de Mateo cuando estaba en el colegio y repetía las conductas? ¿Qué hacía que un chico que en casa podía respetar los límites no pudiera hacerlo en el contexto de un grupo de pares y docentes? Conforme crecía la angustia de Mateo, seguía sosteniendo la

misma frase: “No me di cuenta, mamá. No quise portarme mal”. Entonces abrí la posibilidad de que Mateo no estuviera totalmente consciente de lo que estaba sucediendo y cómo él estaba respondiendo al suceso. Él no podía *darse cuenta* porque entre tantas otras causas la ansiedad y el miedo de no ser aceptado por el grupo llevaba a su mente hacia otro momento y lugar: un chiste, una mirada cómplice hacia sus pares, lo que pasó en el recreo anterior, lo que iba a pasar en el recreo siguiente y en muchas otras cosas que hacían que Mateo fuera un ausente en el presente.

Comenzamos, entonces, a meditar juntos. Los primeros días Mateo se hacía el chistoso durante las meditaciones, le resultaba imposible quedarse quieto. Recurrí entonces al mejor “llamador de mentes”: el cuerpo.

Invité a Mateo a acostarse, cerrar los ojos y llevar las manos a la cara. Le sugerí que pasara la yema de los dedos por la frente como si pudiera “plancharla”, y que luego continuara por los ojos, la nariz, la comisura de los labios, las orejas. Mateo iba recorriendo cada lugarcito de la cara como si lo descubriera por primera vez. Entonces cesaron las risas nerviosas y los chistes burlones... Estaba conectándose consigo mismo. Continuamos recorriendo el cuerpo mientras descubría qué sucedía cuando el aire entraba y salía por la nariz, observando cómo se elevaba y descendía la panza, hasta dónde llegaba el aire, qué temperatura tenía el aire que entraba y el aire que salía. Mateo descubría sorprendido que el cuerpo se desinflaba como un globo en el momento en que exhalaba y que ese vaciarse de aire relajaba el cuerpo.

Para un adolescente de trece años, en plena explosión hormonal, descubrir que el cuerpo respondía, comenzar a observarlo como quien ve por primera vez algo que a la vez le resulta familiar, trajo pequeños cambios que abrieron nuevas posibilidades. Mateo descubrió que tenía la capacidad de concentrar y calmar la mente, de concientizar el cuerpo y *darse cuenta* de todo lo que estaba sucediendo. Esos momentos que compartimos fueron realmente un tesoro donde los dos descubríamos al niño que habitaba en él, que observaba con ojos de principiante, y el surgir del adolescente por momentos rebelde que comenzaba a perfilarse en su interior

Alenté a Mateo a abrir durante el día, sobre todo cuando estaba en la escuela, cuatro interrogantes: “¿Cómo estoy respirando? ¿Está la mente donde está el cuerpo? ¿Qué está diciendo la mente? ¿Qué está haciendo la mente?” Esto llevó

tiempo y es necesario seguir acompañándolo para recordármelo y recordárselo. Hoy Mateo tiene más posibilidades de *darse cuenta* cuando surge el impulso que lo arrastra a la acción de traspasar el límite.

Por momentos vuelve a las viejas conductas pero puede reconocerlas y decir “No me di cuenta, la mente no estaba presente”. Este es un paso grandioso para un chico en pleno crecimiento, y un paso vital en el proceso de aprendizaje de vivir presente.

2. Invitación a la práctica

Práctica informal: vivir despiertos

Diferenciar entre meditación formal e informal es dar un orden a la práctica. Ninguna es más importante que la otra. Ambas se complementan, se potencian y le dan a la práctica un sentido profundo de coherencia. De no ser así, puedo estar sentado en práctica formal durante 45 minutos, y cuando me levanto pasar el resto del día distraído, reaccionando. Así también puedo tener momentos de mayor atención pura varias veces al día, pero seguir haciendo del hacer y el movimiento el único abordaje.

La Práctica de Mindfulness es una pragmática combinación para estar atentos sin distracción, momento a momento, día a día.

Puede resultar útil que usted haga unos carteles de ayudamemoria y los coloque en espacios que frecuenta varias veces al día en su casa, o sobre su escritorio en el lugar de trabajo.

1. Acordarse de estar presente en el presente.
2. ¿Soy consciente de estar respirando en este momento?
3. ¿Cómo está la mente? ¿Serena? ¿Inquieta? ¿Aburrida? ¿Apurada? ¿Complicada?
4. ¿Está la mente donde está el cuerpo?
5. ¿Percibo lo que está ocurriendo en el momento como una amenaza?
6. ¿Qué recursos estoy poniendo en marcha para dar una respuesta saludable a este suceso? ¿Atención sin distracción? ¿Paciencia? ¿Recepción afectuosa de lo que no puedo modificar en este momento? ¿Poder de adaptación?

Estos y otros interrogantes que irán surgiendo en respuesta a la práctica disciplinada estarán al servicio de ampliar más y más el estado de consciencia, la posibilidad de *darse cuenta*.

En la práctica informal es clave revisar la creencia de que a mayor velocidad, mayor rendimiento. O que hacer varias cosas a la vez me hace más eficaz, más productivo.

Diferenciar eficacia de eficiencia puede ser muy importante.

Recuerde que el cerebro, diseñado con una precisión única, no está preparado para hacer varias cosas a la vez: el famoso *multitasking* aumenta la ansiedad, el miedo. La atención dispersa, dividida en múltiples tareas, ofrece mayores posibilidades de incurrir en error o de sufrir pequeños o grandes accidentes.

¿Qué calidad de acción es aquella hecha entre tantas otras?

¿Qué diferencia tiene lo artesanal con lo industrializado?

Una vez vino a un curso en Visión Clara un hombre al que le faltaba un brazo. Contó que trabajaba con una especie de grúa para trasladar cosas pesadas. En un momento de distracción el hombre había puesto el brazo en una zona de la máquina que literalmente le arrancó el miembro. Hubiera muerto de no ser por un compañero que presenció el suceso y detuvo la máquina antes de que se tragara el resto de su cuerpo.

El hombre reconoció con lágrimas en los ojos que el accidente había ocurrido por estar funcionando en automático, pensando en cosas que tenía que resolver al salir del trabajo.

¿Cuántos accidentes podrían no suceder si estuviéramos más presentes, más conscientes, *dándonos cuenta* de lo que nos está sucediendo y lo que está sucediendo a nuestro alrededor momento a momento? La atención pura, la atención libre de distracción abre un espacio de prevención y protección. Inténtelo y descubra esta realidad.

Nuestros sentidos se ausentan cuando estamos distraídos y automatizados. Escuchamos pero no oímos, vemos pero no miramos. Esta frase tan utilizada de “Echale un vistazo” puede ser una trampa muy real.

Por otro lado, estamos muy condicionados para conferirle al sentido de la vista una importancia y confianza casi total, sin advertir que es el sentido que está más perturbado cognitivamente, pues es el que tiene más filtros. Los filtros se construyen lentamente: algunos se heredan, otros son culturales, y todos son, en última instancia, producto de una mente que juzga, compara, evalúa, saca conclusiones.

Varias veces me he sorprendido de la percepción de que todo es bello cuando la mente está neutral; no solo es bello sino confiadamente percibido como perfecto.

También me sigo sorprendiendo del poder de *estar en presencia* delante de otra persona que percibo igual a mí, un ser humano. Me sigo sorprendiendo de lo revelador y transformador que es mirar a los ojos en un diálogo de palabras y silencio, reconociendo

el silencio como un homenaje que el que habla le rinde al espíritu.

Toda acción y todo momento es una oportunidad para estar presente. Es la presencia la que abrirá el espacio para *darle cuenta* lo que sucede en el interior (pensamientos, sensaciones, sentimientos, emociones) y exterior y cómo está percibiendo y manejando la mente todo lo que está sucediendo.

La presencia brinda un espacio real de libertad para elegir y decidir cómo responder a lo que nos sucede.

Práctica formal

Como punto de partida, poner la intención de descubrir una postura saludable para hacer la práctica. La postura saludable surgirá tomando consciencia de las posibilidades reales que el cuerpo nos está indicando que tiene en ese momento.

Poner atención pura en las sutilezas de la postura, de las sensaciones corporales, es un valor agregado que puede marcar importantes diferencias.

Con la práctica disciplinada la postura se irá presentando naturalmente como un reflejo interno de la intención y la firme determinación de hacer cambios y transformaciones.

Preparar la postura

Muchas personas preguntan por qué es importante meditar sentados. Y muchos, por desconocimiento, deciden hacerlo acostados.

Es importante señalar que la postura de sentados puede no ser la clásica postura de meditación, en el piso y en posición de loto. Puede usted tomar la postura de sentado en una silla o sillón.

Pero a la hora de elegir y decidir dónde y cómo sentarse, es importante explorar las causas que nos llevan a elegir una postura determinada.

La causa más evidente es que la mente tiene miedo a la incomodidad y busca asegurarse una postura cómoda.

Puede ser real que la posición de las piernas cruzadas le resulte una postura muy difícil al principio y puede que el cuerpo le indique que en ese momento no tiene posibilidades de tomar esa postura. Confíe en las indicaciones del cuerpo atento y presente, y no las confunda con la reacción de la mente que se resiste a recibir un cierto grado de incomodidad que esté al servicio de estar vigilante.

Otra pregunta frecuente es por qué hay que dejar la columna sin apoyo. Aquí se pone de manifiesto nuevamente la tendencia de la mente a reaccionar a la incomodidad. Recuerde que el grado de incomodidad exacto es un maestro para vigilar desde la observación neutral y gobernar los condicionamientos no saludables instalados en la mente. Si la postura resulta excesivamente cómoda, la mente tendrá la oportunidad de distraerse e incluso adormecerse.

Así, no apoyar la columna en la pared o el respaldo de la silla está al servicio de vigilar y gobernar la mente. Por otra parte, si la columna permanece erguida, con las tensiones necesarias, el cerebro responde con una mayor activación hipotalámica. El hipotálamo es el centro de integración mente-cuerpo por excelencia y al estar activado facilita y hace más simple la vigilancia de la mente, el gobierno de las emociones.

Si decide meditar en una silla o sillón, ponga la intención de mantener la postura de ángulo recto, concientizando el apoyo de los pies, glúteos e isquiones sobre el asiento.

Si decide hacerlo sobre un almohadón en el piso, procure que este sea lo suficientemente mullido para que no ceda totalmente al peso del cuerpo. La altura y densidad del almohadón pueden ser al principio determinantes para mantener más o menos tiempo la postura que hará surgir el estado. A mayor altura de la persona, mayor altura y densidad del almohadón, de manera que la cara externa de las rodillas, las pantorrillas y los pies se acerquen a la tierra, aunque hay muchas posibilidades de que al principio mantengan una distancia.

Base de la postura. La zona baja del cuerpo —pies, pantorrillas, muslos, glúteos e isquiones— formará la base de la postura. Serán el arraigo, la raíz que permitirá al resto del cuerpo balancearse naturalmente como un junco entre los opuestos: adelante, atrás, derecha e izquierda.

Rodillas. Es una de las zonas de mayor incomodidad al principio. Aunque la mente de principiante reconoce estar siempre en el principio....

No se asuste, el dolor irá cambiando en la medida que las cadenas musculares paralelas a la columna se distiendan, se abrirán espacios entre vértebra y vértebra, se irán distendiendo las piernas y las rodillas se acercarán el piso.

Si usted se *da cuenta* de que las rodillas mantienen un gran espacio en relación al piso, suplemente ese espacio con almohadones blandos.

Piernas que se adormecen. El adormecimiento de las piernas es otra característica incomodidad del meditador principiante. Intente colocarlas de manera tal que no quede una sobre la otra.

Si una pierna o las dos se adormecen, intente estar en la experiencia para transitar el grado de adormecimiento... Si se *da cuenta* de que el adormecimiento aumenta, puede estirar la pierna o las piernas, hasta que sienta que el flujo de sangre se reactiva. Puede volver a flexionarlas o continuar el tiempo que usted decida con las piernas en la nueva postura. ¡Ojo! Si usted no se *da cuenta* del grado de adormecimiento de las piernas, cuando decida pararse correrá el riesgo de caerse. Esté atento, no se incorpore hasta ser consciente de que las piernas están listas.

Pies. Cuide que los pies no queden debajo de las piernas, ni un pie encimado al otro. Es posible que al comienzo duela la zona de apoyo. Será también una incomodidad de principiante.

El balanceo. El balanceo es natural, ya que las zonas del cuerpo que están en el espacio, siguiendo la ley natural, están en movimiento orgánico, dinámico, equilibrándose y desequilibrándose. Cada tanto descubren un centro, un espacio neutral.

Ante el balanceo tenemos que cuidar la tendencia de controlarlo desde la zona superior, tensando hombros, músculos de la cara, maxilar inferior, garganta y cuello. El balanceo se acompaña por momentos y por momentos se gobierna desde el centro fisiológico donde reside el equilibrio: entre el ombligo y el pubis, zona conocida por los japoneses como el *hara*.

Brazos y manos. Hay posturas de brazos y manos que nos llegan desde otras culturas y que tienen en ese contexto un sentido y significado profundo.

En Occidente lo pragmático es poner brazos y manos en una postura donde pueda apoyarlos y soltarlos. Las palmas de las manos pueden estar hacia arriba o hacia abajo.

Si usted sostiene disciplinadamente la Práctica, las manos reflejarán la intención interna a igual que el resto del cuerpo.

La columna. La columna y la espalda serán zonas de alta incomodidad al principio.

Cuatro zonas claves en la columna y la espalda recibirán el impacto: el cuello, los hombros, las vértebras que están entre los dos omóplatos y la zona lumbar, comúnmente llamada cintura.

La causa más evidente de estas incomodidades es el reconocimiento simple de no estar entrenados en mantener la columna en el espacio. Vivimos en una cultura acostumbrada a apoyar la espalda sobre lo mullido o lo anatómico. Por lo tanto, las cadenas musculares responsables de mantener la columna perpendicular a la tierra con las tensiones necesarias no están entrenadas.

La tendencia de percibir los opuestos como contrarios (tensión y distensión) nos impide descubrir que hay un tono muscular entre tenso y distendido, que se complementan y posibilitan sostener la columna en el espacio con la tensión e incomodidad exacta.

Cabeza y músculos de la cara. La cabeza perdió el eje: el mentón dejó de estar alineado con el esternón (hueso que une las costillas en el medio del pecho); se trata de una señal evidente de que las cervicales se han desplazado. Volver a alinear el mentón con el esternón requiere volver a alinear las cervicales (siete vértebras del cuello) con las doce vértebras dorsales (desde la base del cuello a la cintura) y de la cintura al coxis.

Para que esto suceda es importante empezar a tomar conciencia de los ejes del cuerpo que se han desajustado. El eje principal es la columna, y luego hay cuatro ejes transversales imaginarios que colocan paralelos talones, rodillas, caderas y hombros.

El siguiente paso es poner la intención de alinear cuidadosamente las orejas con los hombros, los hombros con las caderas y el mentón con el esternón

Al ir recuperando el cuerpo los ejes originales la cabeza tiende a retraerse. De ese modo la columna se extiende hacia el techo, como si un hilo invisible nos tirara de la nuca hacia el cielo.

Le invito ahora a prestar atención pura a los músculos de la cara, que irán respondiendo distendiéndose, relajándose. Los ojos cerrados estarán al servicio de una menor distracción.

La postura de la lengua es clave. Colóquela de manera que la punta toque y apoye en la cara posterior de los dientes incisivos superiores y una parte pequeña del paladar. Esa posición relajará la lengua, lo cual a su vez gobernará el tono muscular del resto del cuerpo y la secreción de saliva.

El pecho. Descubra una posición de los hombros en la que el pecho no esté ni cóncavo ni convexo, cuidando la tensión en la zona superior. Una vez más, descubra las tendencias tan condicionadas de la mente a funcionar en términos de opuestos contrarios. Para la mente es todo un desafío conectar con ese espacio neutral del pecho.

Órganos y vísceras. Es posible que la tensión que descubre en diferentes zonas del cuerpo esté también plasmada en los órganos y las vísceras, ya que somos una unidad. Simplemente lleve atención pura y respiración hacia órganos que están entre el esternón y el ombligo, y las vísceras que están entre el ombligo y el pubis. Sienta que cada vez que el aire entra, estas zonas reciben oxígeno, abriéndose, dilatándose; cada vez que el aire sale, estas zonas responden relajándose más y más, acompañando la totalidad del cuerpo.

Cada exhalación es una oportunidad para enviar una orden afectuosa de aflojar, aflojar, aflojar...Y *darse cuenta* de que si la mente se va del momento presente, el cuerpo se volverá a tensar.

¡Volver a empezar!

La postura total. La postura reflejará la intención, disposición, coraje, determinación. La postura reflejará dignidad (Ojo, no confundir dignidad con orgullo). Intente recordar diferenciar la base de la postura firmemente enraizada en el asiento o el almohadón que es estática. El tronco complementa meciéndose como un junco en constante, sutil y por momentos evidente movimiento.

Alerta pero sin alarma. Por último, tenga en cuenta que el estado meditativo en la práctica de Mindfulness es un estado de alerta pero no de alarma. La diferencia es una línea sutil que no descubriremos si estamos desatentos. En estado de presencia lo descubrirá sin confusión.

Algunas preguntas frecuentes

¿Hay un horario ideal para meditar? No, pero si usted no pone un horario le será aún más difícil mantener la disciplina de la práctica formal de parar, sentarse, quedarse

quieto y observar todo lo que la mente hace sin juicios. Disciplina = cultivar lo que amamos. Poner un horario fijo le imprimirá ritmo a la práctica, y el ritmo creará una organización diferente de prioridades.

¿Cuánto tiempo debe durar cada sesión? Puede comenzar por sentarse diez minutos e ir aumentando de a uno o dos hasta llegar a los treinta. Si decide hacerlo sin utilizar meditaciones guiadas, un reloj o alarma le serán útiles para no estar pendientes del reloj.

¿Cuántas veces debo meditar al día? Aquí esté atento, presente para diferenciar lo ideal de lo real. Si usted decide entrar en un real desafío para experimentar cambios y beneficios, decídase a practicar dos veces al día, por treinta minutos, a lo largo de dos a tres meses. Esta frecuencia puede mantenerse en diagnósticos de trastorno de ansiedad y miedo, mas será necesario mantener un año continuo de práctica para ir desarmando y gobernando los síntomas asociados al ataque de pánico. En el momento del ataque de pánico no intente hacer la meditación formal de observación de la mente, pues sería desacertado. En ese momento, la herramienta acertada y poderosa es anclar en la respiración y tomar conciencia del cuerpo a través del movimiento para crear las condiciones de abrir el cuerpo que se fue cerrando al recibir el impacto de la ansiedad y el miedo que están en la mente.

Aprender a meditar

¿Todos podemos meditar? Sí, todos podemos desarrollar este arte. Pero será la persona, el estado, el momento del proceso y lo que esté sucediéndole lo que oriente a cuándo comenzar.

Ante un proceso de duelo o enfermedad, cada persona tendrá tiempos diferentes para procesar, que harán que el momento para comenzar a iniciarse en este arte sea propio de cada cual.

Si bien es real que todos podemos meditar, pocos son los que deciden mantener la disciplina. Esta incoherencia es tan vieja como la humanidad.

“Serán como perlas preciosas aquellos que hagan de la vida una práctica”, dijo Buda.

Con esto no quiso decir que unos son perlas preciosas y otros no... Todos lo somos

originalmente. Simplemente hay quienes deciden trabajar duro, transitando obstáculos sin que ninguna fuerza humana los detenga en la vuelta al origen, y otros postergan, olvidan y por último se rinden. A veces se rinden antes de comenzar y otras veces habiendo comenzado.

La posibilidad de rendirse siempre está latente en el meditador novato, y también en aquel que hace años que practica.

Tal vez si Buda no hubiera estado atento, presente, se hubiera rendido.

Si bien la intención es el punto de partida, no se hará acción si entre ambas no está el compromiso de cambio. Es por acumulación gradual de cambios que nos transformamos.

La coherencia es la piedra angular de la práctica de la atención pura. Es esta la que nos posibilita mantener el equilibrio para —sin distracción— darle a lo realmente importante prioridad día a día, momento a momento.

Nos disponemos ahora a embarcarnos en esta aventura donde no hay mapas sino territorios a explorar, a saborear, a indagar curiosamente. Es necesario que el coraje y la valentía sean compañeros de viaje. Un viaje que comienza y no termina. Un viaje que como toda aventura tiene el condimento del riesgo.

¡Salir de la pecera! ¡Salir de la jaula donde viven las “certezas”! Salir al vasto océano, al inconmensurable cielo.

Mindfulness pertenece a la rama de meditación conocida como Vipassana. Hay diferentes tipos de Vipassana, la que nosotros practicaremos podríamos definirla como Atención Pura totalizadora no reactiva momento a momento.

Una pequeña diferenciación tal vez aclare conceptualmente en qué consiste la práctica en la que está a punto de embarcarse.

La práctica de Mindfulness se diferencia de otro tipo de meditación porque actúa sobre dos vertientes: la calma y la reactividad. En general, las meditaciones de visualización, con mantras o técnicas respiratorias buscan generar concentración, dirigiendo la mente unidireccionalmente hacia un objeto. Así, abren un espacio sujeto-objeto y logran calmar la mente progresivamente. A veces también procuran crear un estado de conciencia alterado con un fin determinado.

Al calmar la mente, estas meditaciones suelen abrir un espacio agradable. Esta vertiente se trabaja en Mindfulness prestando atención a la respiración, como una forma de anclar la mente. Pero hay una diferencia importante con otras meditaciones: en esta no buscamos cambiar, dirigir o manipular la respiración. En esta práctica la respiración

no es una técnica, simplemente se la deja ser; algo que puede resultar mucho más difícil por momentos.

Este *dejar ser* paciente de la respiración tiene como intención descubrir lo difícil que es que la mente se quede en la experiencia de respirar sin intención de modificar la experiencia. Mindfulness es la práctica del *darse cuenta*. Por momentos, *darnos cuenta* que respiramos y que, si mil veces traemos la mente a la experiencia de respirar, mil veces se va. Cada vez que nos *damos cuenta* podemos elegir y decidir volver a traerla. ¿Elegir qué? Cultivar presencia, paciencia, atención libre de distracción, concentración, calma.

Traer la mente a la respiración cada vez que nos *damos cuenta* de que se va, es intentar reeducarla, anclándola, concentrándola, calmándola. Pero... puede haber mucha calma en la superficie y mucha reactividad en el fondo.

Por eso, Mindfulness combina con una segunda vertiente: descubrir los condicionamientos que, enraizados en la mente, generan confusión, reacción, automatismo, desequilibrio, insatisfacción, ansiedad, miedo, confusión, infelicidad como cultivo.

Podemos ejemplificar las dos vertientes de la práctica como un embudo mirado desde sus dos extremos: primero, desde la boca ancha, donde la mente —al tener espacio— se mueve en varias direcciones a la vez, dispersa, distraída, como una autómatas. Imaginando a la mente como si fuera un buey, la enlazamos afectuosamente y la conducimos por el embudo hacia la zona más pequeña, por donde sale el líquido. Al tener ahí la mente menos espacio, se irá concentrando y calmando gradualmente. Aunque, por supuesto, volverá a intentar salir al espacio mayor para volver a sus andanzas.

Recuerdo cuando de niña me llevaban a comprar una mascota (un pájaro, un pollito, un conejo). Sacaban al animalito de la jaula y lo ponían en una pequeña cajita de cartón con agujeritos para respirar. Al principio la mascota, acostumbrada a un espacio mayor, se movía y se golpeaba con las paredes de la cajita, pero en el trascurso del viaje se iba quedando quieta. Menos lugar, menos movimientos.

Cuando empecé a practicar Mindfulness esta imagen vino a mi mente muchas veces y me permitió comprender que a la mente le sucede lo mismo que a la mascota.

A la hora de trabajar la vertiente de la reactividad, salimos del anclaje en la respiración y volvemos a salir por la boca ancha del embudo con una mente más calma,

un corazón receptivo con la firme determinación de recibir la totalidad de la experiencia. Esta vertiente puede por momentos presentar mucha incomodidad.

¿Estamos dispuestos a recibir la incomodidad necesaria que conlleva la transformación?

¿Podemos darnos cuenta de que todo proyecto valioso incluye momentos de incomodidad?

Por eso necesitamos renovar el compromiso de hacernos responsables. No es la incomodidad en sí misma sino la relación de la mente con la incomodidad. La incomodidad será una oportunidad para trabajar el poder de adaptación, la reactividad de la mente y descubrir la tendencia a apegarse, rechazar, ir al futuro y el pasado, haciendo del presente un pasado y un futuro permanente.

Un nuevo interrogante: ¿es la vida complicada o la mente complicada? Meditar es tomar como punto de partida el hacernos responsables para descubrir conceptual y vivencialmente que la mente condicionada tiene el poder de complicar la vida.

Volver al origen es volver a una mente simple, sabia, que cultiva momento a momento el saludable poder de adaptarse a lo que no puede modificar, descubriendo el poder de adaptación al servicio de la evolución a través de la consciencia.

Una sola sugerencia más antes de entrar en la aventura. El primer paso lo damos de la mano de la respiración, pasando de la mente conceptual (“Pienso que respiro”) a la mente experiencial (“Siento que estoy respirando”). No modificar la respiración es la primera semilla en el cultivo *del darse cuenta y dejar ser*.

Esta primera semilla se enraizará y brotará si está en tierra fértil y gradualmente este dejar ser paciente recibirá pensamientos, emociones, sensaciones, sentimientos, sonidos, formas, colores, incomodidad, comodidad, neutralidad, reconociéndolos como fenómenos momentáneos que surgen por causas múltiples e interdependientes, observamos sin juicios que cambian orgánicamente momento a momento.

Mindfulness es la práctica de la no identificación y no evitación de los fenómenos. Pierden así los fenómenos el poder de confundirnos y arrastrarnos a la conducta no saludable.

La práctica enraizada desarrolla el simple poder de diferenciar entre fenómenos agradables, desagradables y neutrales.

Este *darse cuenta y dejar ser* no es indiferencia. Es la presencia del corazón el que convoca a la mente neutral. El corazón no es indiferente... aunque tal vez fue cambiando

sin darnos cuenta y está indiferente.

El observador neutral: ¿dónde reside su poder?

Es el observador neutral —el único que tiene el poder de involucrarse sin identificarse— el que irá relativizando la reactividad. Es el cese de la identificación lo que abrirá el espacio de libertad para decidir continuar o no con viejas e insalubres percepciones, manejos, conductas. Es el observador neutral el que puede innovar.

¿Involucrarse sin identificarse?

Si coloco una mano frente el rostro de tal modo de no dejar espacio entre el rostro y la mano, no podré observarla, explorarla, indagarla. La mano a esa distancia no solo no puede ser observada sino que tiene el poder de asfixiar por falta de espacio y aire (esto es simbólico, aunque no tanto).

El espacio de indagación se abrirá al descubrir el espacio mínimo entre el rostro y la mano, donde la distancia permitirá explorar curiosamente no solo la mano en su totalidad, sino sutilezas y pequeñeces que irán apagando la mente conceptual que dice “mano” y pierde interés por continuar indagando, y convocará desde la afectividad la mano como una experiencia cargada de matices que cambian momento a momento.

No identificarse con la ansiedad y el miedo

Así, la ansiedad y el miedo —indagados a la distancia mínima, sin identificarse con ellos— no serán un suceso sólido ni negativo sino simplemente emociones no agradables que mutan, cargadas de matices y variables. ¿No es llamativo que en un ataque de pánico las personas experimenten sensación de falta de aire? La ansiedad y el miedo pueden ser percibidos como no agradables, pero al descubrir vivencialmente que no tienen solidez, al ser observadas neutralmente desde el espacio de no identificación, perderán el poder de arrastrarnos a más y más desregulación y seremos testigos del devenir de la emoción: su surgimiento, su manifestación y su disolución.

Los juicios y su poder

¿Por qué resulta un desafío para la cultura occidental pasar del juicio al discernimiento?

Apegados a funcionar en términos de juicios, las personas se desorientan y sienten temor y desconfianza al principio, pues está muy instalada la creencia de que el juicio me da el poder de elegir y decidir, como único camino.

La medicina basada en evidencia científica muestra claramente cómo, en los círculos viciosos de desregulación, el que da el primer y gran impulso es el juicio. Esto tal vez será argumento suficiente como para ayudar a algunas personas a decidirse a cambiar, y para otras no.

La propuesta de pasar del juicio al discernimiento tiene el poder de abrir un espacio de mayor claridad. Pero, a la vez, al no rechazar el resto de la experiencia como mala, incómoda o desacertada y reconocerla simplemente como “no saludable”, podemos decidir qué acción tomar en el momento, dejando abierto un espacio en el que **la duda** —reconocida como un gran estresor común a todos— se presenta como el desafío de *darnos cuenta* si la decisión es o no acertada, y elegir también el momento y la forma de modificarla. Así, recibimos el riesgo de estar vivo como una manera de vivir intensa, plena y real.

Suficientes conceptos.

¡Coraje, valentía y firme determinación, ahora, para adentrarnos en la aventura de conocer sin juicios mente, cerebro, cuerpo y la forma en que percibimos y manejamos las emociones!

Primera meditación

Sentado dignamente, sienta el cuerpo. Desde la cabeza hasta los pies, desde la cabeza hasta la yema de los dedos de las manos.

Dispóngase a entrar en la empresa incierta de dejar surgir el momento presente. Ponga la intención de dejar que el inconsciente se haga consciente.

Concéntrese en la respiración sin intención de modificarla.

Es clave aquí el arte de involucrarse con todo, sin identificarse con nada. Decídase a

ser un testigo que observa la respiración sin juicios: su ritmo, su sonido, sus cambios... La respiración está interactuando con los estados mentales, es revelador experimentar cómo los estados mentales y la respiración cambian momento a momento.

Observe neutralmente los movimientos de la mente:

¿Dónde está la mente?

¿Qué está haciendo?

¿Qué está diciendo?

Ahora la respiración queda como un telón de fondo, un anclaje al que usted puede volver cuando la mente esté ingobernable. Pero renueve la intención de no quedarse en esta zona de mayor confort. Una, dos, tres respiraciones conscientes y vuelva como si fuera un espectador sentado en la primera butaca, a observar los actores en el escenario de la mente.

Descubra que la mente vive casi permanentemente en el pasado cercano o lejano, en el futuro cercano o lejano.

Para la mente condicionada el presente no existe.

¿Dónde está la mente en este momento? ¿Pasado cercano, lejano? ¿Futuro cercano, lejano?

En cuanto a su actividad, la mente no es nada creativa, está casi permanentemente reaccionando, rechazando la incomodidad, lo que no le gusta, o ávida de placer, apegada a querer que lo agradable se perpetúe. Quiere controlarlo todo... ¡descúbralo usted mismo!

¿Qué está diciendo en este momento? Con mucho sentido del humor, observe que la mente es una radio interna prendida en forma permanente. ¡El botón de apagado que conocimos quedó cubierto! ¿Cómo volver a descubrirlo?

¡Ojo, no intente apagarla! Cuanto más intente apagarla, más se encenderá.

Amablemente, afectuosamente, pacientemente, descubra dónde está la mente, qué está haciendo y qué está diciendo... Deje que vaya hacia donde está condicionada para ir, deje que reaccione, que se apegue, que hable en términos de juicios de comparación, de evaluación... Permanezca como testigo neutral afectivo. Desde allí descubrirá el inmenso poder de vigilarla y gobernarla. ¿Qué significa gobernarla? Gobierna al descubrir vivencialmente las tendencias de la mente y descubriendo claramente que generan sufrimiento. La gobierna cada vez que se *da cuenta* de que están sucediendo.

Recibiendo la totalidad de la experiencia sin reaccionar

Reciba ahora toda la experiencia interna y externa. Haga tres respiraciones sentidas, plenamente experimentadas y... salga del espacio de concentración. Dispóngase a recibir pacientemente, amablemente, los pensamientos, las emociones, las sensaciones físicas, los sentimientos. Observe cómo estos interactúan.

Diferencie: si son agradables, la mente intentará retenerlos; si son desagradables, los rechazará; si surge neutralidad, tal vez surja cierto grado de confusión... aunque novedoso y apacible, la mente intentará prolongarlo. Cuanto más intente prolongarlo, más rápidamente se desvanecerá.

Dirija ahora la atención pura, afectuosa, determinado pacientemente a recibir todo lo que está sucediendo en su interior: alegría, enojo, aburrimiento, inquietud, quietud, dispersión, presencia. Reciba también gradualmente todo lo que se manifiesta dentro del espacio que habita: sonidos, olores, temperatura... Continúe recibiendo lo que le llega de más lejos, tal vez de otros lugares de la casa: voces, el teléfono que suena, el timbre de la calle. Deje que el campo de la consciencia continúe expandiéndose, recibiendo lo que llega de la calle: sonido de autos, bocinas, el runrún del ascensor, personas que pasan por la vereda, perros que ladran, pájaros que cantan, el sonido del viento si lo hay.

Reciba amablemente la totalidad del momento presente tal cual es, sin intentar modificar nada. Sea simplemente un testigo neutral que decide en ese momento adaptarse a todo.

Cada vez que *se da cuenta*, puede elegir y decidir seguir cultivando los viejos condicionamientos, generadores de sufrimiento, o innovar, crear y descubrir la verdadera naturaleza de la mente... Una mente Mindfulness: presente donde está el cuerpo, serena, sabia, clara, saludable, flexible, con gran poder de adaptación a lo que no puede modificar en ese momento, amorosa, compasiva, paciente, en paz.

Abra el corazón. Esto lo hará crecer en afectuosidad, paciencia, consciencia hacia usted y los demás, y lo protegerá del peligro de convertir la práctica de Mindfulness en una técnica.

“Descubran que una mente no vigilada y gobernada es realmente una fuente inagotable de sufrimiento, insatisfacción, ansiedad, miedo. Confíen en que la práctica vigilará, gobernará y transformará la mente en una fuente inagotable de satisfacción, felicidad, paz” (Buda).

Escaneo en movimiento

La mente condicionada tiene el poder de desintegrar el cerebro (que es el centro de la corporalidad), así como de tensar y cerrar el cuerpo. La misma mente que desintegra el cerebro y cierra el cuerpo, tiene el poder de integrar y abrirlo, descubriendo el tono muscular entre tensión y distensión.

Mindfulness es abrir lo que está cerrado.

Abrir el cuerpo es crear lentamente las condiciones para que la mente se vaya abriendo a través del movimiento, la concentración, el apoyo, el enlentecimiento de los movimientos y la capacidad de poner atención pura para descubrir las sensaciones agradables y no agradables, y tal vez habitar momentáneamente un espacio de neutralidad.

Nuestra cultura ha desarrollado la capacidad maravillosa de observar para modificar, para hacer que suceda algo diferente, pero ha olvidado la capacidad complementaria, igual de maravillosa, de dejar por momentos que suceda lo que está sucediendo.

Esta práctica nos capacitará para volver por momentos a dejar que suceda.

Intente ubicar un ambiente resguardado del calor o el frío intenso, ventilado y con un orden que genere armonía.

¡Vamos entonces a la aventura de dejar que las cosas sucedan y lentificar el movimiento como el gran desafío!

Apoye el cuerpo conscientemente sobre el piso: columna; espalda (si bien se irán apoyando al mismo tiempo, diferéncielas); cabeza, brazos; manos, piernas y pies.

Quédese con las rodillas extendidas, pero si nota dolor en la zona lumbar, flexiónelas, dándole a la zona de dolor la posibilidad de que apoye y descansa sobre el piso. ¡Sienta el alivio!

El escaneo en movimiento será una herramienta poderosa desde la atención pura al servicio de ir abriendo el cuerpo desde el apoyo el soltar, y el enlentecimiento del movimiento. Lentificar el cuerpo es ir creando la posibilidad real de que la mente se

lentifique.

¿Acaso cuando el cuerpo está funcionando a toda velocidad no está la mente en la misma frecuencia?

Comience concientizando el apoyo de la cabeza y ponga intención de soltar su peso. Esto tan sencillo le será imposible si la mente no está presente donde está el cuerpo. El soltar es una experiencia que requiere presencia: usted sentirá y se *dará cuenta* claramente de la diferencia entre apoyar y soltar. ¡Es la mente la que suelta!

¿Cómo soltar si la mente está en el pasado y el futuro?

Un simple ejemplo. Si usted está remontando un barrilete, tal vez por distracción se le suelte de la mano. Distinto es si usted decide soltarlo, y poner intención en abrir la mano. No hay posibilidad de poner intención si no está presente en el presente.

Al soltar la cabeza, hágala rodar como una gran piedra de moler hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Mientras la va haciendo rodar hacia los opuestos complementarios, afloje los músculos del rostro, prestando atención consciente. Deje un espacio entre los dientes (premolares y molares superiores e inferiores), procurando que no se toquen. Este espacio relajará la cavidad de la boca, la lengua, los labios y la comisura de los labios, abriendo también un pequeño espacio natural entre labio superior e inferior. Los músculos maseteros (involucrados en el bruxismo) responderán relajándose. Al hacer rodar la cabeza lleve atención pura hacia el cuello, los laterales y la garganta. Rote la cantidad de veces que sienta que su cuerpo le pide, y agregue un abrir y cerrar de la boca, comenzando con aperturas pequeñas que se irán ampliando conscientemente.

Cuando decida detener el movimiento que le permite hacer rodar la cabeza, hágalo y quédese durante tres respiraciones completas (inhalación, exhalación y espacio sutil entre ambas) anclando la mente en la experiencia. Diferencie entre sensaciones agradables y no agradables.

Ahora dirija atención consciente hacia los hombros. Sin separar los brazos y las manos del piso, elija y decida hacia dónde comenzar a rotar, y hágalo guiado por las necesidades y posibilidades que tiene el cuerpo en este momento presente. Decida cuándo detener y luego realizar el movimiento en sentido opuesto la misma cantidad de veces.

Preste atención pura a los sonidos, las sensaciones, el dolor si surge, y la relación de la mente con el dolor, las tensiones, la incomodidad, las respuestas que la zona del cuerpo

dolorida va dando, y el alivio cuando se va abriendo.

¿Cómo se relaciona la mente con todo lo que está descubriendo en este momento?
¿Con simplicidad o complicación?

Recuerde que el cuerpo no se abre si usted sobrepasa sus límites o se queda por debajo de sus posibilidades del momento.

Cuando elige y decide detener la rotación (una vez completadas), ancle la mente, dirigiéndola amablemente en una sola dirección: ¡ánclala en la experiencia de estar respirando!

Lleve ahora consciencia a los codos, flexiónelos y coloque los dedos de las manos en contacto con los hombros. Dedos de la mano derecha, hombro derecho; dedos de la mano izquierda, hombro izquierdo. Sienta el contacto de los dedos con los hombros.

Los codos quedarán apuntando hacia el techo cerca uno de otro, paralelos entre sí. Comience a rotar los brazos desde los hombros, llevando los codos en dirección a la pared que está detrás de la cabeza, luego hacia las paredes que tiene a los costados, derecha e izquierda, finalmente hacia las rodillas y nuevamente hacia el techo. Elija conscientemente cuántos círculos hacer. Explore la posibilidad de ir ampliando. Detenga el movimiento y realícelo hacia el lado opuesto. Luego detenga y apoye brazos a los costados del cuerpo en el piso.

Si tiene las rodillas flexionadas, manténgalas en esa posición, y si las tiene extendidas, flexiónelas. Sienta la totalidad de los pies apoyando sobre el piso.

Cuando esté listo, inhale, retenga el aire inhalado y separe los pies del piso, acercando muslos y rodillas al pecho. Al llegar a la postura, exhale y deje que la respiración siga su curso. No hay una distancia buena o mala entre muslos rodillas y pecho. Concientice que la zona lumbar está desplegada por detrás y la zona abdominal, visceral, plegada por delante.

Por favor, ¡no haga el siguiente movimiento si tiene clavos o remplazo de caderas! Simplemente visualice el movimiento.

Extienda atentamente los brazos desde los hombros y tómese con las manos las rodillas.

Comience como dibujando círculos sobre el piso desde la zona lumbar hacia el coxis.

Entre atentamente, conscientemente en el gran movimiento del cinturón pélvico: las caderas, las crestas ilíacas, las ingles y la zona posterior (lumbar, sacro, coxis). Haga los círculos de acuerdo con los límites que el propio cuerpo le está indicando, la mente

presente donde está el cuerpo. Intente ampliar los círculos cuidadosamente. Haga la cantidad que sienta necesarios. Detenga el movimiento y realícelo hacia el lado opuesto la misma cantidad de veces.

Cuando complete los círculos, deténgase y esté presente para *darse cuenta* de cuándo decide abrir las manos, dejar que los brazos —atraídos por la fuerza de gravedad— vuelvan a los costados del cuerpo, se apoyen, se suelten y descansen sobre el piso. Lentamente, sosteniendo el peso de las piernas desde el abdomen, intente apoyar ambos pies en el piso, exactamente al mismo tiempo. Puede tener una experiencia de lo que es realmente sincronización.

Extienda las rodillas, arrastrando los pies. Sienta el apoyo de los talones, apoye y suelte las piernas sobre el piso. Entrelace los dedos de las manos, coloque las manos (con los dedos entrelazados) del ombligo hacia abajo, apóyelas, suéltelas y amablemente dirija la mente hacia la respiración. Tal vez pueda sentir las manos elevarse y descender cada vez que el aire entra y sale.

Permanezca unos momentos más dejando ahora la respiración como un telón de fondo y decídase a recibir todo lo que está sucediendo en su interior —sensaciones físicas, pensamientos, sentimientos, emociones— y todo lo que le llega del espacio donde está o de otros espacios más lejanos. Abra un espacio de vigilancia y gobierno al recibir la totalidad de la experiencia, tal cual está sucediendo. Sea simplemente un observador neutral de todo.

Recuperar el espacio entre las vértebras

La columna es el eje central de la estructura que el cuerpo tiene y es. Tan real es esa función que hasta que la columna no se esboza en el feto, los órganos no se ubican en su lugar.

A lo largo de la columna corren los dos sistemas nerviosos (simpático y parasimpático) y la médula contenida en el conducto vertebral. Y son las cadenas musculares paravertebrales las que, al tensarse, van cerrando los espacios entre una vértebra y otra.

Nunca antes vi llegar tantas personas con lesiones ligadas a la pérdida de espacios, que a la vez pueden inmovilizar al resto del cuerpo. En el plano de la ejercitación y la salud del cuerpo se habla a menudo de la importancia de la elongación, pero nunca de lo crucial que resulta recuperar los espacios perdidos entre vértebra y vértebra.

¿Podemos hablar de recobrar la flexibilidad sin restablecer esos espacios? ¿Podemos hablar de flexibilidad corporal sin aludir también a la flexibilidad mental, cerebral, que nos permite cambiar las maneras de percibir y manejar las emociones?

Una columna sana conserva los espacios que, siendo niños, nos permitían sentarnos como indios, dar vueltas carnero y saltar en cuclillas. ¿Es posible tal cosa? ¡Por supuesto!

La creencia instalada de que la edad necesariamente lleva a perder flexibilidad, imposibilita posturas y nos hace perder altura son más mitos que realidades. Una columna cuidada, que mantiene sus espacios, no pierde capacidad de movimiento y se mantiene flexible, salvo por accidente o enfermedad.

La columna es como un elástico que, con el tiempo, se va anudando. Si intentamos extender un elástico que se ha anudado, lo que haremos es reforzar los nudos. Por eso es clave que los ejercicios estén dirigidos primero a desatar los nudos y recién después a

abrir la columna.

En este libro, el escaneo corporal en movimiento es la sugerencia para desatar esos nudos gradualmente, con grandes dosis de paciencia. Practicando diariamente durante cinco o seis semanas, usted notará cambios. Entonces estará listo para pasar a esta nueva y osada propuesta: ¡abrir espacios entre vértebra y vértebra!

Si usted tiene dudas sobre el siguiente ejercicio, es importante que consulte con el profesional de la salud que lo atiende.

¡Aquí vamos!

Ejercicio

Parados, quietos, tomando consciencia de la postura y con atención pura a la totalidad del cuerpo, haga un escaneo concientizando desde la cabeza a los pies y viceversa.

Sienta el aire que entra, el aire que sale y el lapso entre uno y otro. No intente controlar la respiración. No la transforme en una técnica ni en un refugio para aislarse. Es simplemente un anclaje momentáneo para concentrar amablemente a la mente que vaga sin parar.

Suelte ahora la cabeza de manera que el mentón se acerque al esternón, plegando la garganta por delante y desplegando las siete cervicales por detrás.

Ha comenzado usted a abrir las primeras vértebras. Mantenga la postura y lleve la atención pura hacia el cuello. La consciencia continuará abriendo espacios.

Sienta ahora cómo la zona de las vértebras cervicales, con sus cadenas musculares a los costados, responden cada vez que inhala y cada vez que exhala.

Descubra que cada vez que exhala, baja el tono muscular, hay menos tensión en la zona y la respuesta es más espacios entre vértebras. Mande en la exhalación una orden amable y paciente de aflojar más, más y más esa zona. Notará que la distancia entre mentón y esternón se va modificando sutilmente.

No fuerce el proceso pero tampoco se quede por debajo de sus posibilidades reales por miedo de abrir. La consciencia lo guiará sin confusión y le indicará los límites reales del cuerpo en ese momento.

Quédese allí dos minutos... Sienta cómo los opuestos se complementan e interactúan. Más se pliega la garganta por delante, más se despliegan las cervicales por detrás.

Ahora continúe con las dorsales. Son doce vértebras desde la base del cuello hasta la zona lumbar. Deje que seis de ellas, más o menos por debajo de los omóplatos, vayan cediendo a la fuerza de gravedad, curvándose naturalmente hacia el piso. La cabeza cae cada vez más pesada, así como los brazos. Puede haber hormigueo en las manos, puede marearse un poco. Si esto sucede deténgase, exhale más aire del que inhala y espere a ver si pasa... Si no, desarme la postura por unos momentos y vuelva a tomarla más lentamente.

Cuando ya haya flexionado seis vértebras dorsales naturalmente hacia la tierra, continúe con las seis restantes, haciendo de cada vaciado de aire residual una oportunidad para seguir abriendo. Sienta cómo el tronco pesa cada vez más, atraído por la fuerza de la gravedad, sin resistirse...

Si siente que puede dejar que el resto de la columna —la zona lumbar, el sacro y el coxis— continúe la flexión, hágalo con atención pura, previniendo un movimiento no consciente y protegiendo la columna.

Sienta cómo el tronco (que incluye la cabeza y los brazos hasta las manos) no necesita estar tensionado en la flexión. La fuerza de gravedad es en este momento la gran aliada para soltar esa zona del cuerpo, a diferencia de las piernas que para ir hacia el lado opuesto de la fuerza de gravedad necesitan estar en cierta tensión.

Quédese el tiempo que necesita para *darse cuenta* de que puede mantener la postura sin esfuerzo de más ni de menos. Cuando así lo decida, inicie el movimiento opuesto complementario —para volver a la postura de parado— como en cámara lenta.

Cuide especialmente el último tramo, en que hombros, cuello y cabeza se ubican en su lugar. Espere unos segundos y luego rote tres veces los hombros hacia atrás y tres veces hacia adelante.

Puede que descubra dolores, tensiones, zonas de incomodidad, como consecuencia de haber ido abriendo. ¡No desespere! Irán cambiando...

Prepárese para rehacer (hacer de nuevo desde la novedad real de *darse cuenta* que momento a momento todo cambia) el ejercicio desde una mente presente, desde el reconocimiento de los tiempos, ritmos y necesidades del cuerpo. Cuando esté listo, comience a dejar que la columna se flexione vértebra por vértebra en una respuesta natural a la fuerza de la gravedad. Esta segunda vuelta será sin duda diferente a la primera, pero si usted se distrae, no se dará cuenta.

Desarme la postura, volviendo más lentamente que la vez anterior a la postura de pie.

Tal vez esta vez los efectos colaterales (los que surgen como respuesta al movimiento que abrió el cuerpo) también sean diferentes...

Renovando la intención de estar presente, vuelva a tomar la postura por tercera y última vez. Esta será diferente a la primera y la segunda. Agregue a esta vez, cuando la columna esté naturalmente flexionada hacia la tierra, una flexión de rodillas, sin perder el apoyo de la totalidad de los pies, dedos, plantas, bordes externos y talones. Cuidado, mantenga los arcos como zonas de suspensión. Acerque el pecho y la panza a los muslos. A mayor plegado por delante, mayor desplegado por detrás.

Completadas las tres veces, apoye cuidadosamente el cuerpo sobre el piso, acuéstese, suéltelo y deje que descanse.

Tal vez note diferencias. No saque conclusiones, simplemente sienta el cuerpo y observe si la mente acompaña lo que está sucediendo. No intente modificar nada, reciba amablemente todo. Habite el momento presente tal cual es.

Meditar caminando

Elija, dentro de las posibilidades que tiene, si caminar descalzo o con calzado. Si tiene jardín, decida si caminar o no en el jardín. Intente usar ropa que le resulte cómoda y holgada, para pasar a la acción de caminar atento, presente.

Comience desde la postura de parado, consciente del apoyo de los pies sobre el piso. Visualice a la columna como eje central que diferencia y reúne la derecha con la izquierda. Intente que la atención libre de distracción esté al servicio para que la columna se mantenga erguida, perpendicular a la tierra.

Los brazos están sueltos a los costados del cuerpo. Si esto le resulta muy difícil, puede entrelazar los dedos de las manos y, manteniendo los codos extendidos, colocar las manos entre el ombligo y el pubis, con las palmas hacia arriba.

En quietud, en presencia, distribuya el peso del cuerpo entre adelante y atrás: 70% sobre los talones y 30% sobre plantas y dedos de los pies. Distribuya ahora entre derecha e izquierda: 50% del peso descansa sobre el borde externo del pie derecho y 50% sobre el borde externo del pie izquierdo.

Para distribuir el peso del cuerpo entre adelante y atrás, derecha e izquierda, las rodillas tienen que estar ligeramente flexionadas y los glúteos pegados entre sí. Mantenga los ojos entreabiertos, fijados en un punto por delante de los pies. Esto lo ayudará a concentrarse y la concentración le dará más estabilidad.

No se preocupe si descubre que se inclina hacia un lado y hacia el otro. La acción de caminar es realmente complejísima en términos de la infinidad de movimientos que involucra momento a momento. Al hacer la acción de caminar con atención pura, se puede sorprender al descubrir la experiencia como nunca antes, ya que siempre caminamos en automático y a una velocidad en que las sutilezas pasan inadvertidas.

Intente ahora redistribuir el peso del cuerpo sutilmente hacia la derecha, sin torcerse, simplemente llevando el peso hacia la pierna y el pie de ese lado del cuerpo, de manera que pierna y pie izquierdo queden livianos de peso, listos para dar el primer paso.

Conscientemente, continúe el movimiento: flexione la rodilla izquierda y desde la cadera adelante la pierna y apoye, dando el primer paso en este orden: talón, borde externo, planta y dedos del pie izquierdo. Ahora la pierna izquierda está delante y la derecha, detrás. Quédese un momento descubriendo que en esta posición tiene menos estabilidad.

Traslade ahora el peso del cuerpo sutilmente a la pierna y el pie izquierdo, mientras la pierna y el pie derecho se alivianan de peso para poder dar el siguiente paso. Flexione la rodilla derecha y desde la cadera adelante la pierna apoyando atentamente el talón, el borde externo, la planta y los dedos del pie derecho. Ahora la pierna derecha está delante y la izquierda, atrás.

Dé el siguiente paso muy conscientemente, pero no adelante esta vez la pierna izquierda, sino que coloque pierna y pie izquierdo paralelo a la derecha, volviendo al punto de partida.

Tome consciencia de una mayor estabilidad.

Deténgase por un momento antes de continuar esta caminata Mindfulness y sienta la respiración. Vuelva a observar cómo está distribuido el peso del cuerpo y, si es necesario, vuelva a reorganizarlo: adelante-atrás en proporción 70%-30%; derecha-izquierda, 50%-50%. ¿Quién organiza y desorganiza el peso del cuerpo? ¡La mente!

Prepárese para continuar caminando con atención y presencia, consciente de la respiración, del movimiento del cuerpo, de la mente, de las emociones, de todo lo que lo rodea.

¿Puede la mente relacionarse de una manera simple con la experiencia, con todo lo que va descubriendo? ¿Puede la mente estar en recepción afectuosa, como un buen anfitrión que recibe a todos los huéspedes con calidez?

¿Está la mente complicando la experiencia deseando que algo de lo que le está sucediendo en su interior o a su alrededor sea diferente en este momento? ¿Está la mente abriendo juicios sobre la acción de caminar?

Intente meditar caminando durante 15 minutos. Descubra cómo se siente al terminar.

Transformar cada experiencia

*Defiéndeme de ser aquel que he sido
De aquel que he sido irremediabilmente...*

JORGE LUIS BORGES

Es un hecho: nos resistimos a cambiar. Y mucho más aún a transformarnos. Queremos que los otros cambien, sí, pero ¿nosotros? Hay una felicidad en nuestro interior que no depende de que el otro cambie.

Es tanta la resistencia al cambio que postergamos comenzar con la práctica una y otra vez en una suerte de ilusión de vivir eternamente. Siempre hay tiempo cuando de cambios personales se trata... Mucho más si el cambio viene de la mano de una propuesta difícil.

“Cuando tenga más tiempo.” “En el verano.” “Después de los exámenes.” Una lista interminable de “racionales” defensas para justificarme ante mí mismo.

Aunque a veces también está el valiente que lo dice, dando lugar a que el resto se ría con ese gesto de complicidad que dice que todos sabemos a qué se refiere. Pocos están dispuestos a trabajar para el cambio y la transformación.

Una vez escuché a un hombre recientemente separado que decía con orgullo, identificando claramente como la única causa de la separación: “Ella cambió... yo sigo siendo el mismo”. Estamos ciegos, sonámbulos ante la realidad de que toda evolución es cambio y transformación.

Les propongo ahora algunos ejercicios de práctica informal de Mindfulness, que consisten en hacer lo mismo... pero de modo diferente. ¡No teman!

En este caso, la propuesta no es lentificar sino descubrir que, entre la velocidad sin tregua con la que hacemos tantas acciones cotidianas y la lentitud, hay una medida justa: ni rápido, ni lenta. Relativa, exacta, precisa.

Preparar una ensalada

Intente comprometerse para estar presente en esta acción. La presencia atenta surgirá a través de los cinco sentidos vivos y encendidos, más el sexto: la mente atenta.

Vista. Elija cuidadosamente cuatro colores diferentes para preparar una atractiva “ensalada Mindfulness”. Elija y decida cuál será el primer vegetal o fruta a incluir. Mírelo y véalo desde diferentes ángulos. Acérquelo y aléjelo de los ojos, juegue con la luz, sea natural o artificial. Observe sin etiquetar y con curiosidad si al darle la luz, usted descubre que no es de un solo color uniforme, sino que tiene matices. Explore su forma, su tamaño. Vea si alguna zona le indica que el vegetal estuvo ligado a la planta por medio de un cabo, o debajo de la tierra. Tal vez eligió tres vegetales y una fruta para la ensalada. Tal vez la fruta muestra claramente que cayó por madurez o fue arrancada, como suele ocurrir en este momento donde la mayoría de los cultivos son manipulados por el hombre.

Tacto. Cierre ahora los ojos y dé lugar al sentido del tacto. Explore la textura del vegetal o fruta, sienta su peso, su forma que puede resultar diferente a través de este sentido. Quédese unos momentos explorando el vegetal o la fruta sosteniéndola entre las manos, procurando descubrir realidades más pequeñas que quizás pasaron inadvertidas al sentido de la vista. Descubra presionando suavemente si el vegetal o la fruta responden a la presión o son de una dureza que hace que se mantenga inamovible.

Olfato. Manteniendo los ojos cerrados, abra un espacio para dar lugar al olfato. El olfato es un sentido que suele gatillar de inmediato rechazo, apego, recuerdos asociados... Simplemente intente *darse cuenta* de lo que está sucediendo en la mente cuando entra en conexión con los aromas. Para una exploración más refinada, puede taparse suavemente una fosa nasal para que el olor llegue por la opuesta, y luego cambiar. A veces descubrimos con asombro... que el aroma llega de una manera diferente por una fosa nasal que por la otra.

Oído. Otro pasito en la preparación de la ensalada. Quédese unos segundos en quietud: escuche y oiga. No etiquete los sonidos, recíbalos sin nombrarlos... dispóngase a

recibirlos todos. ¿Está la mente presente en la experiencia? Si no está, simplemente invítela a volver a la experiencia, a lo que está sucediendo en el momento presente: usted persona, la respiración, el cuerpo, la mente, las emociones, los sentimientos... un infinito momento presente.

Gusto. Invite ahora al último sentido, el gusto. Acerque el vegetal o la fruta y dé un muy pequeño mordisco. Permita que el sabor inunde la cavidad de la boca. Un mundo de sutilezas se pondrá en marcha si usted está presente. Deje el pequeño bocado dentro de la boca hasta que decida comenzar el proceso de masticación, trituración con atención pura, renovada a cada momento. Intente no tragar, ese será el siguiente paso. Descubra cómo las glándulas salivales envuelven el alimento generando más secreción de saliva. Permita que el alimento se vaya ablandando y triturando; ahórrele al resto del aparato digestivo un gasto innecesario de energía. Elija y decida tragar solo cuando *se dé cuenta* de que el alimento está totalmente triturado.

Renueve la intención de estar presente.

Cuando haya concluido la experiencia, comience a lavarlos cuidadosamente, secándolos atentamente presente y comenzando el proceso de cortarlos.

Descubra con qué facilidad la mente se va del presente... Cada vez que se *dé cuenta*, vuelva a traer la mente donde está el cuerpo, en la acción del procesado de los alimentos.

Cuando la ensalada esté lista, observe neutralmente la mezcla de colores. Las sutilezas de diferentes aromas entremezclados, pero tal vez también individualizados.

Coloque los aderezos desde el estado de presencia.

Pruebe, descubra si según su percepción le falta algo...

Permita que en este momento los sentidos y la mente Mindfulness lo guíen sin confusión. Confíe en la presencia.

Por fin, ¡a comer la ensalada!

Simple... no fácil, comer con atención pura, *darse cuenta* cuando se distrae, cuando la mente se va, y volver, siempre volver. Mire y vea, oiga y escuche. Si se atreve, tome el alimento con la mano, al menos una vez.

¿Recuerda cuando dejábamos que los hijos, en la etapa de aprendizaje, comieran vivencialmente? Por momentos usaban las manos, exploraban los alimentos curiosamente. Si el olor que les llegaba les resultaba desagradable, apretaban los labios y

nada ni nadie podía hacer que ese alimento amenazante entrara en la boca.

Vuelva a ser ese niño en este momento. Use el tacto, reciba los sonidos del masticar, los sonidos del ambiente.

Haga de este comer un momento único. Transfórmese y transforme la experiencia cotidiana, ordinaria en una experiencia nueva, única, extra-ordinaria.

Ponerse los zapatos

Una pequeña historia puede darnos un golpe instantáneo de comprensión.

Cuentan de un discípulo que hacía muchos años que vivía en casa del maestro. Todos los años en primavera el maestro corroboraba de manera sencilla si la transmisión de la práctica de la atención libre de distracción había enraizado en el discípulo.

Un día llamó al discípulo. Consciente de que seguramente estaba siendo evaluado, este entró en la habitación del maestro, haciendo una reverencia. La hizo cuidadosamente y con cierto orgullo. Esto no pasó inadvertido para el viejo maestro, que interiormente con paciencia y mucho afecto dijo “¡Ajá!”.

Siguiendo su percepción, el maestro le propuso que le hablara sobre la vacuidad. El discípulo dio al maestro un extenso y acertado discurso conceptual sobre la vacuidad. El maestro notaba que el orgullo aumentaba. Internamente y con gran compasión dijo “¡Ajá!”.

El maestro lo miró al final a los ojos con una gran bondad y le dijo: “¿Puedo preguntarte, querido discípulo, cuál de los dos zapatos te quitaste primero antes de entrar en la habitación?”.

El discípulo, totalmente desconcertado, respondió: “No lo sé, maestro, ¿no me di cuenta! No presté atención...”.

“Entonces, discípulo, aún no has comprendido la esencia de la práctica. Sigue intentándolo.”

Suena conocido, ¿no? Podemos aprender un montón de conceptos acerca de la importancia de habitar el presente. Pero estos conceptos no son el camino de liberación de la mente. La mente se libera cada vez que me doy cuenta de qué zapato me puse o me quité primero.

Liberar la mente conceptualmente es diferente a liberarla vivencialmente.

Ir al gimnasio

¿Por qué no ir al gimnasio en estado de presencia? ¿Por qué no llevar la mente al gimnasio cuando llevamos el cuerpo? ¿Por qué no entrenar la musculatura del cerebro cuando entrenamos la del cuerpo? ¿Y si descubrimos que el trabajo en el gimnasio se potencia en estado de consciencia?

La cultura de la separación nos ofrece entrenarnos por partes, dividiéndonos, desintegrándonos... ¡Cuánto más simple y natural es reunirnos, integrarnos y trabajar la totalidad, lo que realmente somos!

Observe sin juicios lo que el entrenamiento en el gimnasio le ofrece: música a todo lo que da, televisores para no aburrirse, sofisticados aparatos para correr en una cinta. Medir. Forzar. Comparar. Llegar. Superar. Aguantar.

La mente dispersa, dividida en tantos estímulos diferentes, en tantas pequeñas partes que se pierde la mirada de la totalidad. Ni bien, ni mal... Lo que la práctica le ofrece es que tome consciencia. Que elija y decida, *dándose cuenta*.

¿No habrá una manera diferente de trabajar mente, cerebro, cuerpo, y estar consciente de las emociones?

Una experiencia

Lo invito a hacer un experimento: hacer lo mismo desde la presencia, que a la vez estará entrenando el cerebro y una percepción y recepción diferente de las emociones. ¡Únase! ¡Reúnase! ¡Poténciese! ¡Intégrese!

Si decide hacer cinta, que la mente esté presente para que usted vaya graduando la velocidad de acuerdo a lo que siente y no desde el cronómetro.

Intente sentir los pies en contacto con la cinta. Descubra el movimiento de las piernas desde las caderas. Observe sin juicios, simplemente para *darse cuenta* de cómo responde la zona lumbar a la velocidad elegida y al impacto de cada paso en la zona. ¿Dónde están sus manos cuando está en la cinta? ¿Los brazos están sueltos, siguiendo el movimiento?

¿Dónde está su mente? ¿Cómo es el ritmo de la respiración? ¿Los latidos del corazón? ¿Cómo está respondiendo el cuerpo? ¿Está transpirando? ¿La boca está seca? ¿Siente la necesidad real de líquido? ¿Está forzando al cuerpo más allá de las posibilidades reales

que tiene en este momento?

¿Hacia dónde está mirando? ¿Está la vista fijada en alguna parte? ¿Está concentrada la mente en un punto fijo o en la respiración? ¿Está consciente de las emociones? ¿Está atento a todo lo que está sucediendo en el ambiente donde se ejercita?

¿Le resulta agradable el ruido que hay a su alrededor? ¿Lo distrae? ¿Lo ha incorporado como parte de la experiencia? ¿Qué música o canción están pasando? ¿La reconoce?

Si hay pantallas encendidas y su mente conecta con lo que ahí sucede, estará haciendo el ejercicio en piloto automático. Sin *darse cuenta*. Aunque ahora puede *darse cuenta* que no se dio cuenta...

¡Escuche al cuerpo! ¡Confíe en sus indicaciones! ¿Lo está forzando? ¿Lo está respetando? ¿Está violentando sus límites y posibilidades con ideas y creencias de lo que es mejor o es peor?

Traiga la mente al presente cada vez que se *da cuenta* que se va del ejercicio, de la experiencia de estar en el gimnasio...

Traer la mente una y otra vez a lo que le está sucediendo en su interior, a su alrededor, potenciará todo lo que usted haga. La mente estará al servicio de la acción consciente, será una aliada.

La consciencia de las emociones le dará un gobierno único. ¿Cuál es en este momento su estado anímico? Tal vez está produciendo adrenalina y endorfinas con el ejercicio. Sienta el efecto de estas sustancias que se liberan en el ejercicio; a más consciencia, más se potencia la liberación de estas drogas naturales.

¿Y el cerebro? ¿Qué está sucediendo ahí?

Al estar atento y presente en la experiencia, se está activando la corteza prefrontal izquierda asociada a una mayor inmunidad a las enfermedades, a una percepción y manejo más acertado de todo lo que le sucede en su interior o exterior... Increíble, ¿no?

Aunque simple, un instante de distracción echará por tierra este entrenamiento integral; usted volverá a dividirse y desintegrarse.

¡Descubra el gimnasio como una oportunidad de estar atento consciente, entrénesse integralmente! Tal vez descubra que hacer lo mismo de manera diferente marca una saludable diferencia.

Conducir un auto

¿Cuántos accidentes suceden por distracción? Como peatones, cruzamos en piloto automático. Somos testigos de que los conductores no ven el semáforo en rojo, arrancan antes de tener luz verde o se lanzan en amarillo para ganar tiempo, y quedan atascados en la mitad de la calle.

¿Cuántas veces llegamos manejando *sin darnos cuenta*, ausentes del camino? ¿Es que elegimos hacer el mismo camino, o simplemente hay un automatismo que nos lleva siempre por el mismo camino? Percibimos que hacer el mismo camino nos permite manejar en automático y ocupar la mente con otras cosas, de modo utilitario. ¿Cuántas veces llegamos a la oficina o a casa sin *siquiera darnos cuenta* hasta que llegamos? Tal vez hasta llegamos *sin darnos cuenta* de que llegamos.

Salimos en piloto automático, viajamos en piloto automático y llegamos en piloto automático... ¿Vivimos en piloto automático?

Le ofrezco descubrir la experiencia de conducir atento, desde la pureza de la presencia.

¡Decídase! ¿Cree que le llevará más tiempo? ¿Cree que será poco eficaz estar presente mientras conduce?

Desafíe los mitos, las creencias, las ideas preconcebidas instaladas en el inconsciente colectivo. ¡Desafíe la imaginación!

Tome con atención las llaves del auto, mírelas como si las viera por vez primera. Reconózcalas.

¿Qué parte del cuerpo ingresa primero dentro del auto? ¿Una pierna? ¿La cabeza? ¿La cola?

¿Qué partes le siguen?

Una vez sentado conscientemente delante del volante, no encienda la música o las noticias, y observe si la mente reacciona a este cambio. En este momento, el desafío es innovar y descubrir cómo la mente se relaciona con la propuesta.

Cuando esté sentado, concientice la zona lumbar, su apoyo. Sienta dónde están apoyados los pies. ¿Las manos están en contacto consciente con el volante? Viva la experiencia de ponerse el cinturón de seguridad con presencia.

Gire la llave de encendido y conecte con el sonido del motor. ¿Hay algún olor que acompañe el encendido del motor? ¿Cómo le resuena el sonido del motor? ¿Nada que

indique un desperfecto?

Si es invierno, quizás el motor necesite más tiempo para ponerse a punto. ¿Se impacienta la mente percibiendo este tiempo como muerto, como perdido?

Sienta el pie y la presión al acelerar. Perciba la respuesta del auto al acelerador.

Si tiene que hacer marcha atrás, conecte con la torsión que tiene que realizar con el tronco y la zona del cuello. ¿Nota la tensión en la zona del cuello al girar la cabeza para ver hacia atrás? Tal vez no haga torsión y use el espejo retrovisor.

Intente estar presente para experimentar sin confusión cómo se introduce en el tránsito. ¿Hay mucho tránsito, según la percepción de la mente? ¿Cómo se relaciona la mente con la cantidad de tránsito y su flujo?

El semáforo será una oportunidad. Concientice la postura de la totalidad del cuerpo. Descubra si la mente está donde está el cuerpo. Descubra que está respirando.

En esta pausa del semáforo, mire y vea a su alrededor: personas, niños, madres con bebés en cochecitos, perros. Mire el cielo. Si hay sol, el reflejo del sol sobre el capot del auto. Si llueve, las gotas de lluvia en el parabrisas. ¿Hay árboles alrededor?

Mire los autos y los conductores que tiene a la derecha, a la izquierda, delante, y mire atrás por el espejo retrovisor.

Vea si alguna persona se acerca a ofrecerle limpiar el vidrio, o algún vendedor ambulante le ofrece lo que vende, o una persona le pide dinero. Descubra si la mente rechaza la situación. Elija y decida atentamente y con compasión qué hacer. Puede decidir no dejar que limpien el vidrio, no comprar, no dar una moneda, pero puede hacerlo con amabilidad, tomando el lugar de la otra persona en ese momento.

Esté presente para *darse cuenta* cómo se relaciona la mente con las bocinas, con las infracciones de otros conductores, con los peatones que cruzan a mitad de cuadra...

¿Qué emociones acompañan la experiencia? ¿Enojo? ¿Inquietud? ¿Alegría? ¿Aburrimiento? ¿Optimismo? ¿Desaliento?

¿Está la mente anticipando el día laboral?

Atención Pura. Arranque cuando la señal verde lo indique exactamente. Ni antes, ni después. ¡Sincronice!

Intégrese con todo: el estado mental, corporal, emocional. ¿El ánimo está alto, bajo? ¿Neutral?

¿Está cansado antes de comenzar el día laboral?

Vuelva a la acción de manejar con presencia. Descubra la gran complejidad de la

totalidad de la experiencia y decídase a adaptarse momentáneamente a todas las variables que no puede modificar momento a momento.

Usted está ejerciendo una acción de autocuidado y a la vez cuidando a los demás, protegiéndose también de las distracciones de los peatones y de otros conductores. ¡Cuidado especial con los motociclistas y los ciclistas! Pueden filtrarse por los espacios más inesperados.

Manténgase atento, libre de distracción. Realice la acción cotidiana de ir siempre por el mismo camino de manera tan consciente que tal vez perciba usted de una manera completamente diferente y descubra novedades.

¿Existen los “tiempos muertos”?

Es frecuente que escuchemos hablar, en nuestra sociedad, de “tiempos muertos”, en referencia a momentos del día que no resultan productivos o estimulantes: un viaje en colectivo, la espera en la cola del supermercado o un consultorio y hasta —extremando la cosa— los minutos que nos toma esperar a que el agua para el mate alcance el punto justo. Desde la práctica de Mindfulness, lo invito a abrir un nuevo interrogante: ¿Existe realmente el tiempo muerto? ¿No es la percepción de tiempos muertos una percepción de vida muerta?

Una vez leí una frase relacionada con la comunicación de padres e hijos que decía “Dar tiempo a los hijos es dar vida”. Si el tiempo es percibido como vida y viceversa, la percepción de tiempos muertos es percepción de vida muerta.

Para empezar a explorar este mito social y cultural podemos *darnos cuenta* de que la vida se manifiesta en el cuerpo en cada inhalación y exhalación. De hecho, la primera inhalación abre a la experiencia primaria de la vida, y la última exhalación antecede la muerte.

En los así llamados tiempos muertos, la respiración es un indicador confiable de estar vivos, más allá de que estemos boqueando como si el aire no estuviera allí para ser inhalado.

Si nos *damos cuenta* de que estamos respirando, en ese momento estamos vivos... ¿por qué, entonces, tiempos muertos? ¿No le resulta interesante explorar más a fondo esta percepción tan irreal? ¿No será que la mente condicionada percibe tiempos muertos donde se abre un espacio de no hacer? Diré más: ¿No será que la mente condicionada percibe un momento de vida muerta cuando surge un espacio de simplemente estar y ser?

En este trabajo de ir conociendo algo tan misterioso como la mente, descubrir que la mente puede matar la vida ilusoriamente es revelador. Es nuestra mente condicionada la que percibe que estar vivo equivale a estar haciendo algo. Parecería que el no hacer

como un trabajo profundo de autoconocimiento y desarrollo personal no fuera valioso, ni válido siquiera.

Así, los “tiempos muertos” son tiempos en los que me pierdo de hacer algo; es vida perdida. Desde esta percepción, nos desesperamos por llenar los espacios de no hacer con cualquier actividad: leer, comer, hablar, teclear delante de una pantalla, pensar, proyectar, resolver, producir.

Incluso el llamado descanso puede seguir siendo un hacer, hacer, hacer, de estimulación de los sentidos o su opuesto, el sueño.

Una vez una alumna, por cierto con coraje, se animó a decir: “Sentada meditando escuché que me decía a mí misma... ¿Qué hacés acá sentada, observando, con todo lo que tenés que hacer?”.

Lo gracioso fue que la mayoría de los asistentes de esa clase se rieron y reconocieron que percibían lo mismo.

Es maravilloso descubrir cómo la práctica que forma parte de mi vida ha ido cambiando tanto la percepción que, hoy, todo tiempo es percibido como tiempo de vida. Y lo que en otro momento era un tiempo para llenar, hoy me resulta saludable dejarlo vacío.

Lo que se llama en la jerga occidental “perder el tiempo” o, peor aún, “matar el tiempo” es, en realidad, tiempo de creatividad y ocio cargado de novedades. Es un tiempo que vivo como sagrado, donde la persona que soy está allí, sin juicios ni expectativas, un tiempo de verdadero esparcimiento, creatividad y momentos de paz.

Aquí van algunas sugerencias para habitar en forma consciente momentos y situaciones cotidianas que la mente condicionada suele percibir como vacías o poco estimulantes.

Viaje en colectivo

Es una excelente oportunidad para practicar, y estar atento con pureza que vigila y gobierna. Comience a conectar con los cinco sentidos.

La vista. Mire y vea todo lo que lo rodea, minuciosamente. Observe a las personas que comparten el transporte y a las que ve pasar por la calle: cómo están vestidas, observe neutralmente la postura o la forma de caminar, qué expresión llevan en el rostro. Vea si

puede percibir qué estado anímico transitan en ese momento. El rostro es un reflejo simple y claro.

Escuche y oiga. Diferencie los sonidos que están más lejos, los que llegan y pasan, los que permanecen en el espacio. Observe si la mente selecciona, separando los que le agradan de los que le desagradan. Los que le agradan los recibirá como sonidos, y los que no como ruidos. Diferencie sonidos más agudos, menos agudos, más fuertes, más suaves. Reciba todo el mundo de sonidos que lo rodea sin rechazar ninguno.

Ahora este estado de atención sin distracción para recibir los olores. Aquí en seguida la mente seleccionará: rechazará, creando tensión, resistencia ante los que percibe como desagradables; los etiquetará, los asociará a otras experiencias. Lo mismo hará con los agradables, con la diferencia de que a estos se apegará.

Perciba el gusto: sienta el sabor dentro de la cavidad de la boca. La mente condicionada hará lo mismo: rechazará o se apegará, abrirá infinidad de juicios de valor.

Por último, el tacto. Toque con la yema de sus dedos la ropa, la cartera, el maletín, tal vez si lleva un libro en las manos pueda explorar sus diferentes texturas. Renueve la intención de estar presente y sienta el contacto del calzado con el piso.

Los viajes largos

Los viajes largos plantean el deseo de llegar como único objetivo.

Una vez, cuando mis hijos eran chicos, salimos de San Isidro hacia la ciudad de Córdoba a pasar unas vacaciones. Hicimos más o menos cuarenta cuadras y al detener el auto en un semáforo, uno de los más chicos preguntó: “¿Ya llegamos a Córdoba?” Todos se rieron, pero no era un chiste. Interiormente sentí la ansiedad del hijo por llegar y cómo eso le impedía estar atento y presente al camino.

Culturalmente, vivimos en una autopista cuyo objetivo puramente utilitario es unir dos puntos: punto de partida y punto de llegada. Así, perdemos interés de lo que va sucediendo momento a momento en el rico proceso que se desarrolla entre esos puntos.

Mindfulness es un camino. Cada paso es diferente. Podemos detenernos y dejarnos sorprender por lo que va sucediendo, observando neutralmente.

Pasar de la autopista al camino es todo un desafío. El camino, es claro, en el camino no hay “tiempos muertos”.

En una sala de espera

Siempre me llaman la atención las salas de espera en los consultorios, con su artillería pesada para “matar el tiempo”: revistas, música y los infaltables televisores encendidos a todo volumen. Me encanta observar neutralmente lo que ocurre en estos lugares.

Cada uno tiene una forma distinta de manejar el tiempo de espera. Nunca falta el que se impacienta ante el atraso y se va enojado, en general reclamando que “le hicieron perder tiempo”.

Algunas personas no tardan en entablar conversación con sus compañeros de espera; otros leen; muchos juegan con los celulares o aprovechan para hacer alguna llamada, o miran la pantalla del infaltable televisor.

Hay quienes permanecen en un silencio solo de palabras con ansiedad y calculando el tiempo, mirando obsesivamente el reloj.

Todos comparten algo: la percepción de que hay que matar el tiempo.

En la cola del banco o el supermercado

Los tiempos de espera en una cola para hacer trámites o pagar algo en general no solo se perciben como tiempo muerto o perdido sino como tiempo de incomodidad. Y algo de real tiene, ya que la postura de parados quietos o avanzando despacio (según la percepción de la mente) es una postura de gran complejidad, a la que la mente le agrega complicaciones cuando la evita.

Explorando, nos *daremos cuenta* de que el apoyo de los pies es el único contacto con el piso y es una zona del cuerpo pequeña en relación a todo lo que no apoya. Todas las zonas que no apoyan están en movimiento, descubriendo y perdiendo el equilibrio.

El haber perdido la consciencia de los ejes del cuerpo complejiza más la postura de parados, ya que al no estar en eje gastamos más energía.

La quietud forzada potencia la percepción de “tiempo perdido”. Basta con observar cómo el peatón o conductor se tira a cruzar en el último instante antes de que cambie el semáforo, con riesgo de accidentarse, con tal de “ganar tiempo”.

En las colas para hacer un trámite, el peor desenlace posible es que al fin llegue el turno y, por cualquier razón, el trámite no pueda realizarse: allí se triplica la percepción

de “tiempo perdido”. ¿Quién puede conservar no solo el sentido del humor sino la paciencia en ese momento?

Volver a los ejes corporales es un ejercicio simple y saludable para practicar Mindfulness cuando estamos en situación de espera.

Aquí va una propuesta:

Respire conscientemente. Sienta el apoyo de los pies. Manténgalos paralelos, los glúteos pegados entre sí como si estuvieran sosteniendo un lápiz y las rodillas levemente flexionadas. Así, las rodillas actuarán de amortiguadores y protegerán a la zona lumbar en la postura. La flexión de las rodillas y los glúteos pegados harán una pequeña inversión del cinturón pélvico, suavizando la curvatura lumbar. La columna se alineará entonces como eje central perpendicular a la tierra. O, al menos, un poco más que antes.

Descubra en las piernas la tensión necesaria para mantener la postura, la sutil flexión de las rodillas ayudará a aliviar esa tensión.

Si no está sosteniendo nada, intente dejar los brazos sueltos. Esta práctica es más difícil de lo que parece. Si sostiene algo pesado, como una mochila o un maletín, tal vez pueda apoyarlo en el piso.

Si usted está atento, consciente del cuerpo, relacionándose con lo que no puede modificar con apertura, quizás descubra que se cansa menos y que todo momento es una oportunidad para seguir aprendiendo.

A la espera de un diagnóstico

En estas situaciones no se percibe un tiempo perdido sino un tiempo verdugo, acuciante, en el que cada minuto se interpone entre nosotros y la llegada de un aviso de salud o enfermedad. Esta experiencia quedará grabada en la mente y el cerebro, y podrá abrirnos para empatizar en el futuro con otros que transiten la experiencia.

Desde la práctica de Mindfulness se experimenta un orden en el desorden, como si en medio de una tempestad descubriéramos un refugio, no de aislamiento sino de conexión y observación neutral de la tempestad.

Puede haber un gran desorden afuera y aun en la mente condicionada pero el observador neutral elige y decide cómo relacionarse con el desorden.

En el tiempo de espera de un diagnóstico, la mente tendrá más que nunca la tendencia

a inquietarse, fugarse al futuro, buscar desesperadamente las respuestas. Abrirá juicios, hará evaluaciones, sacará conclusiones determinadas, buscará a quién culpar y creará culpas. La práctica nos invita a observarlo todo.

¿Qué podemos hacer para mantener un grado de equilibrio en esos momentos? Volver a la respiración, anclar la mente. Abrir espacios para apoyar el cuerpo y estirarse, tocarse con las manos el rostro, darle un lugar al llanto.

Al transitar esos períodos en mi propia vida, la práctica de Mindfulness me ha permitido confiar, dejar que suceda lo que no puedo modificar, observar todo, la impaciencia, el terror, elegir y decidir... dejar pacientemente que el lodo se asiente y el agua se aclare.

En ocasiones pasaron días, semanas, hasta que la respuesta, la acción simple y saludable surgió clara, sin confusión.

Volver a habitar el cuerpo

Abandona tu cuarto del que todo conoces.

RILKE

Este poema de Rilke nos invita a entrar en lo desconocido: la mente y el cuerpo como un inmenso territorio donde está guardada toda la historia de nuestra vida.

Cuando nacimos, y nuestra mente conceptual era apenas una potencialidad a desarrollarse, nuestros padres, hermanos y parientes festejaron nuestra llegada al mundo con alegría y gratitud. Para ellos, nuestra existencia comenzó con la llegada de nuestro cuerpo.

De hecho, para la mayoría de las personas el existir está inevitablemente conectado a tener un cuerpo. Si no vemos un cuerpo, la percepción nos dice que esa persona no existe. Así también, estar vivo es estar en el cuerpo y morir es dejar el cuerpo. Digo esto describiendo una percepción general, sin intención de abrir polémicas. Por supuesto, también hay personas que perciben en términos de existencia no tan evidentes. Una vez más, sin polémicas.

Pero en general, el cuerpo es un vehículo que nos permite hacernos visibles, evidentes y tangibles para nosotros mismos y los demás.

Al nacer, el cuerpo —unido a la mente experiencial y al cerebro como centro de corporalidad— reclama lo que necesita para cubrir sus necesidades básicas.

En el cuerpo hay memoria: los músculos la tienen, y en momentos de cambios y reorganizaciones jugarán un rol importantísimo. Por ejemplo, el volver a la postura fetal en respuesta a un estado mental.

Cuando comienza el desarrollo intelectual, comienza también el riesgo de ir “olvidando el cuerpo”. Percibidos, vividos y manejados los opuestos como contrarios, a mayor desarrollo intelectual, menos consciencia del cuerpo.

Hablamos en el lenguaje popular de “perder la cabeza” pero nunca de perder el cuerpo.

En las clases invito a las personas, al entrar al salón, a colgar de un gancho invisible la mente conceptual (lógica, racional, intelectual) y descolgar la mente experiencial, cuyo vehículo y herramienta más poderosa es el cuerpo.

Esto tan simple resulta todo un desafío. Darle un espacio al cuerpo para que nos indique claramente lo que le está sucediendo genera muchas veces ansiedad, miedo y resistencia. La sugerencia de las prácticas de Mindfulness de indagar como explorador curioso el propio cuerpo, puede hasta resultar inédita.

No habitamos el cuerpo: lo ocupamos. Somos ocupas de nuestro propio cuerpo. Olvidamos que su lenguaje no es de palabras, confundimos sus necesidades, no reconocemos claramente sus límites.

Para la mente condicionada, el cuerpo es una herramienta utilitaria. Así, la mente llena la agenda, desatendiendo por completo las indicaciones, posibilidades y necesidades del cuerpo. La mente condicionada para hacer lo empuja a hacer a cualquier precio, exigiéndole cumplir todas las actividades agendadas.

“¡Callate!”, dice la mente. Y vuelve a amordazarlo, a silenciarlo.

Las contracturas son, cada vez más, un signo de los tiempos, un símbolo evidente del cuerpo silenciado, ocupado, olvidado en su estructura, moldeado a golpes en su figura.

Las contracturas tienen múltiples causas. Cada vez más los adultos y hasta los niños se quejan de dolores en los hombros, el cuello y la espalda.

La contractura es una zona del cuerpo donde la llegada del flujo sanguíneo se bloquea. La consecuencia es el dolor. Surge el encendido del sistema de defensa y se instala la tendencia a inmovilizar esa zona y sobrecargar otras.

Con el tiempo el cuerpo va desbalanceándose, desajustándose, en respuesta a una mente que exige más y más. ¿Hasta cuándo, dice el cuerpo en su lenguaje simple de síntomas? La mente se apura a barrer el síntoma debajo de la alfombra...

Llevamos el auto a hacerle alineación y balanceo... Cuanto más velozmente andamos, más rápido volverá a desbalancearse y desalinearse. ¿Cree usted que con el cuerpo pasa algo tan diferente que con el auto?

¡Pero llegará el momento en que el cuerpo pasará las facturas!

Ineludiblemente esto sucederá. No es fatalismo sino realismo.

Repasemos entonces distintas posturas y zonas del cuerpo para concientizar.

Sentarse

La postura de sentados se ha visto condicionada por los diseños de los asientos, cada vez más contenedores y mullidos. La fabricación de mobiliario anatómico y extremadamente cómodo acompaña la tendencia a querer eliminar toda incomodidad y silenciar al cuerpo.

Los asientos de los aviones, autos y ómnibus se rediseñan intentando buscar la forma y modo de apoyar el cuerpo para que este no moleste y casi no se perciba. Nacen así suplementos de toda clase, almohadones para poner en diferentes zonas de dolor y tensión, las infaltables almohadillas eléctricas y otros múltiples elementos con el mismo objetivo.

Ante un sillón mullido tiramos el cuerpo como una bolsa de papas, buscando posturas “cómodas” que a mediano y largo plazo continúan sumando desajustes.

Entonces, ¿qué queda?, se preguntará el lector. ¿Una rígida silla? ¿Una insoportable postura de ángulo recto?

Una vez más, esto sería pasar a lo opuesto como contrario...

Si tenemos la intención de volver al origen necesitamos paciencia, pues la vuelta se hará desde la consciencia, cada vez que usted se *dé cuenta* de la necesidad y el beneficio de volver a habitar el cuerpo.

Pasar tantas horas sentados delante de una pantalla ha creado síntomas y diagnósticos asociados a esta forma de vida, que es, en realidad, una vida de formas.

La postura de sentados delante de una computadora requiere ser chequeada varias veces a lo largo de la jornada. Esto resulta difícil, ya que estamos condicionados para sumergirnos de lleno y casi exclusivamente en las tareas pendientes, olvidando por largos períodos la existencia del cuerpo.

Pero difícil no es imposible: en la medida que intencionalmente elijamos y decidamos estar más conscientes, podemos prevenir la acumulación de tensiones rotando los hombros, soltando la cabeza hacia adelante, dejándola caer unos segundos y realizando, desde la postura de sentados, estiramientos atentos y adaptados a la postura, el lugar y el tiempo del que disponemos.

Intente hacer de la postura de sentados una postura sentida.

Las piernas

No es mi intención definir las posturas tan variadas de las piernas como correctas o incorrectas, sino, más bien, como conscientes y saludables o no conscientes y no saludables.

Cuando desde la práctica de Mindfulness renovamos el compromiso de volver al origen, la consciencia empieza a convertirse en una guía confiable. Esta guía —que es el *darse cuenta*— nos irá mostrando las tendencias instaladas. Por ejemplo, al cruzar la pierna derecha sobre la izquierda.

Si se encuentra en esta postura en forma reiterada, al descubrirla neutralícela cruzando la izquierda sobre la derecha por unos segundos o minutos. En poco tiempo sentirá una molestia y volverá a la vieja postura, buscando una zona de confort.

Al momento de decidir volver al cuerpo original, una de las claves es trabajar los opuestos para que vuelvan a complementarse y dejen de contraponerse.

Las manos

Al hablar de las manos, tenemos que tener en cuenta también los brazos, antebrazos, hombros, cuello y omóplatos, porque al ser una unidad, las manos indican en realidad la tensión de esa zona y el resto del cuerpo.

Pero, en relación a las manos específicamente, debemos empezar por hablar de los teclados. Los teclados cibernéticos no están diseñados como el teclado de un piano. Hay una diferencia sustancial: los pianistas tienen la espalda sin apoyo. Los codos se flexionan de una manera tal que los brazos y las manos acompañan la presión sobre cada tecla. En el arte de tocar el piano, el no tener apoyo para la espalda va desarrollando las tensiones necesarias para que las cadenas musculares paravertebrales mantengan la columna perpendicular a la tierra. El no apoyo de la columna genera una mayor activación del hipotálamo y un mayor estado de integración mente-cuerpo. En otras palabras, un estado de mayor presencia, consciencia, percepción, intuición.

El pianista en acción despliega una alternancia maravillosa entre la mente intelectual y la vivencial, ¡y las manos lo transmiten!

Desde ya, quien diseña un piano no diseña un teclado de computadora. Parecería que

los diseños están hechos y pensados para personas y mentes diferentes.

Intente prestar atención pura y descubra las diferencias entre uno y otro.

Es cierto que hoy se ofrecen teclados y sillas para contrarrestar los síntomas asociados a las horas prolongadas de teclado. No dudo que puedan brindar un cierto beneficio, pero donde no llega la consciencia se instalará siempre el automatismo que trabajará en la sombra, oculto. Y esto tiene un gran poder.

Algo simple —aunque con la velocidad, sobreestimulación y apuro resultará muy difícil— es romper la inercia, como una fuerza que crea resistencia pasiva y que no nos permite escuchar al cuerpo. Detenerse unos instantes, mover el cuerpo de manera simple, tocar con las manos las zonas de mayor tensión. Hacer una delicada, suave y consciente flexión de la columna, como plegándonos por delante sin forzar. Frotar las manos hasta sentir que la temperatura aumenta con una mayor circulación sanguínea.

Estirarnos, desperezarnos. Observar y descubrir sin juicios estados mentales, corporales, emocionales, espirituales. Un espacio de *darse cuenta*, para luego continuar trabajando.

Caminar

Como vimos en la meditación caminando, la acción de caminar es compleja. Digo “compleja” y no “complicada” aunque la distracción ciertamente puede complicarla.

¿Cómo puede el cuerpo volver al origen en la acción compleja de caminar, con todos los “agregados” que sumamos en esta acción? Zapatos de taco alto o plataforma, carteras pesadas, maletines, laptops, mochilas, paquetes... la carga es infinita.

¿Cuándo caminamos con los brazos libres? Y si están libres, ¿podemos soltarlos para que sigan el ritmo del caminar?

Este interrogante no pretende comparar y sacar conclusiones como que caminar cargando peso o con brazos libres es mejor o peor. Pero sí es importante tomar consciencia del calzado que elegimos y del peso que decidimos cargar y cuán saludable es. Elegir un calzado de moda no está ni bien ni mal, pero si la horma y la altura no resultan “naturales” es bueno intentar compensar al llegar a casa dejando los pies libres en contacto con el piso.

Caminar es el ejercicio más complejo y completo, más aún si decidimos realizarlo de

manera saludable. La atención pura creará la tensión necesaria y la consciencia nos irá guiando para que esta acción de caminar tan maravillosa, aunque compleja, no se transforme en complicada.

En la acción de caminar en forma consciente las piernas irán naturalmente adelante y el tronco las seguirá. El peso del cuerpo en la acción de caminar se reorganiza momento a momento, en un equilibrio natural. Adelante, atrás, derecha, izquierda, centro: espacio de neutralidad. Y volver a empezar...

La vista

El sentido de la vista, en el que tanto confiamos, es el que está más condicionado de todos. ¡Qué noticia!

¿Qué significa esto? Que no siempre nos acerca a la realidad, sobre todo cuando nuestra mente está perturbada.

Este sentido está exigido, expuesto a horas y horas de pantallas. En la vista se refleja el estado interno en que está la persona en ese momento.

Mirar a las personas a los ojos resulta un ejercicio muy difícil. Muchos sienten miedo e incomodidad ante esta indagación. Basta recordar algunas frases de uso popular: “Me desnuda con la mirada”, “Dar un golpe de vista”, “Los ojos son el reflejo del alma”. El cansancio, la tristeza y el dolor se reflejan en los ojos. Los ojos lloran cuando estamos resfriados, tenemos alergia o fiebre. Si tomamos alcohol de más o cualquier sustancia que altera la consciencia, los ojos son los primeros en denunciarnos.

Hay ojos de enamorados, de ladrón, de oportunista. Ojos compasivos, reactivos, llenos de odio, de alegría, de agradecimiento. La mirada es un espejo de nuestro estado interno y se modifica ante algo que le produce miedo, impresión, belleza, terror.

¿Cómo podemos hacer de los ojos un camino de vuelta al origen?

Ejercicio compasivo hacia los ojos

Cierre los ojos suave y amablemente. Observe y descubra cómo, por unos momentos, los ojos cerrados le permitirán a la mente descansar de estímulos externos.

Al cerrarlos puede surgir todo un mundo de formas extrañas y de colores. No intente

interpretar ni buscar respuestas, son simplemente juegos de la mente.

Mantenga los párpados cerrados y deje descansar los ojos en sus órbitas. Tome una inhalación profunda y cuando comience a surgir la exhalación, también profunda, acompañela atentamente distendiendo más y más los párpados y los ojos. Sienta la respuesta que dan los ojos a la paciencia y amabilidad con que usted decide mantenerlos cerrados un momento más, descansando.

Cuando decida abrirlos, hágalo tan lentamente que pueda seguir sin distracción el proceso y darles tiempo para ir adaptándose al mundo de formas, luces, líneas y colores. Procure mirar todo lo que lo rodea como si lo viera por vez primera. Intente mirar con ojos de niño.

Los ojos de niño nos devuelven al origen.

Ejercicio de volver al cuerpo, para hacer en familia

¡Padres y niños a la tierra!

Es muy bueno que padres e hijos hagan juntos este ejercicio, que ayudará a volver al origen a través del cuerpo. La práctica es sencilla e ideal para hacer antes de irse a dormir.

Acuéstese en el suelo y suelte el cuerpo a consciencia. Sólo lo podrá hacer si la mente está plenamente presente en ese momento y en ese lugar.

Luego, lleve las manos al rostro y empiece a tocarlo cuidadosamente, como si fuera pasando una plancha. Deje que la cabeza gire hacia la derecha y la izquierda y acompañe con un abrir y cerrar consciente de la boca.

Juegue a hacer bostezos con sonidos, lo que pronto pasará de bostezo de juego a bostezo real. El bostezo es una herramienta poderosa para abrir el cuerpo e inducir un sueño reparador.

Al fin, llega el último paso: el estiramiento atento. La Presencia le indicará hasta dónde puede, quiere y debe estirar el cuerpo. Imagine que hay que alcanzar con los talones y las manos cosas que están lejos: en la pared que tiene por adelante, por detrás, a los costados y en el techo.

Abierto el cuerpo... ¡a la cama a descansar!

Recuperar la capacidad de dormir y descansar

A veces dormimos pero no descansamos. ¿Cómo descansar cuando llegamos a la cama cargados de las tensiones del día? No va a ser sencillo que surja el sueño naturalmente si diez minutos antes estuvimos expuestos a un mundo cibernético de ruidos, formas, colores o a un mundo de placeres como la comida y la bebida en exceso. El exceso será un obstáculo para el dormir y el buen descanso. Incluso el exceso de cansancio puede ser un obstáculo para conciliar el tan esperado y necesario sueño.

En relación a los niños, *nos damos cuenta* de que por momentos no se duermen “porque están pasados de vueltas”.

Al acercarse la hora de dormir, es saludable crear antes un ambiente propicio para el descanso. Tome en cuenta la siguiente imagen: si queremos apagar una fogata naturalmente, llegada cierta hora dejaremos de alimentarla con leña, de modo que por sí sola se vaya apagando hasta que no queden más que algunas brasas, que tal vez estén al servicio de volver a encenderla al día siguiente, cuando sea necesario. Del mismo modo, es importante ir bajando las luces, los sonidos, la exposición a imágenes... Como sucede en la naturaleza al atardecer: todo se prepara lentamente para recibir la noche, la posibilidad de dormir, descansar.

Cada vez más requerimos de colchones y almohadas de diseño, y toda una artillería para asegurarnos el sueño. De no ser así, la mente ya imagina y anticipa el cansancio del día siguiente.

Observar cómo duerme y despierta un niño pequeño puede ayudarnos a recordar cómo dormimos y despertamos nosotros alguna vez.

Volver al cuerpo, volver al origen... tarea simple. ¡Y tan necesaria!

Descubrir el rechazo de la incomodidad

Lo invito a sumergirse en un cuento clásico. Como tantos relatos de carácter mítico, este nos trae noticias del inconsciente colectivo. En esta clase de relatos, altamente simbólicos, los números no suelen ser casuales. En este caso, el número tres es símbolo de las muchas oportunidades que tenemos, y que al no estar conscientes pasan inadvertidas. Por último, este relato muestra también cómo a lo largo de la historia de la humanidad, el amor es lo único que verdaderamente nos permite ser libres y volver al origen.

El agua de la vida

Un rey que tenía tres hijos cayó enfermo con un mal tan extraño que ningún médico del reino lograba curar. Un día llegó a oídos del hijo mayor la existencia del agua de la vida, un manantial misterioso que podía sanar al rey y que surgía en un lugar muy difícil y peligroso de acceder. Para llegar al agua misteriosa que tenía el poder de sanar era necesario estar dispuesto a arriesgar la vida.

Pasados unos días, al ver el hijo mayor que el rey podía morir, decidió contar a sus dos hermanos la existencia del agua de la vida y proponerles salir los tres a buscarla en direcciones diferentes. Sabían que el agua de la vida estaba custodiada por seres extraños con quienes tendrían que pactar.

Partió primero el hermano mayor, eligiendo la dirección desde donde el sol salía. Cabalgó durante siete días y siete noches, casi sin comer ni dormir. En el camino se presentaron sucesivos obstáculos, pero —decidido a salvar la vida del rey— el joven no se detuvo.

Una mañana temprano vio a lo lejos un resplandor que cegó sus ojos... Se fue acercando lentamente, protegiendo su rostro de la luz brillante y extraña. Al acercarse lo

suficiente vio el manantial del cual manaba el agua de la vida. Lo reconoció inmediatamente. Rodeaba al manantial un clima sereno, cálido y un murmullo que le resultó incomprensible al principio, pero que gradualmente se reveló como una voz hermosa que decía “Soy el agua de la vida, quien me beba sanará”.

El primer hijo del rey saltó del caballo y cayó al suelo, donde quedó dormido por unos instantes. Decidido a tomar del manantial lo necesario para sanar a su padre, se acercó con el recipiente y cuando iba a introducirlo en el manantial escuchó una carcajada que lo paralizó. Al levantar la vista, vio a una anciana vestida con harapos malolientes, llena de verrugas, sucia, con una voluminosa nariz y sin dientes. Llevaba la tenebrosa anciana un palo en el que se apoyaba para caminar con mucha dificultad. Sus dedos parecían las garras de un gran pájaro. Para el hijo mayor, la anciana fue una visión espantosa y aterradora.

La anciana dijo al primer hijo: si quieres llenar el recipiente con el agua de la vida, primero tendrás que besarme. Al decir esto surgieron alrededor de la anciana grandes monstruos que parecían protegerla.

El primer hijo quedó paralizado, pero el recuerdo de su padre lo alentó a acortar la distancia con la anciana. No obstante, el rechazo fue tan fuerte que antes de *darse cuenta* estaba otra vez montado al caballo, cabalgando sin rumbo... Cuenta la historia que este hijo nunca volvió a palacio.

El hijo segundo eligió un rumbo diferente y partió cabalgando hacia la puesta del sol. Cabalgó infatigablemente durante siete días y siete noches, casi sin comer ni dormir.

Llegó así el segundo hermano al manantial del agua de la vida, y lleno de alegría y orgullo se acercó extasiado a llenar el recipiente. Cuando la anciana hizo su aparición y le pidió que la besara, el joven aterrado intentó acceder a su pedido. Se acercó más que su hermano mayor pero sintió tal rechazo que lo impulsó a salir corriendo, confundido y desesperado, rumbo al desierto. Tampoco el segundo hermano regresó nunca a palacio.

Llegó el turno del tercer hermano, el más joven. Este último se caracterizaba por tener una mente curiosa, un corazón compasivo y una gran paciencia. Era además un joven de gran coraje.

Cabalgó el joven sin rumbo cierto, atento a las señales del camino, durante siete días y siete noches. Si bien cansado, había en su actitud y en su mirada alegría y aprecio: se sorprendía con los amaneceres y atardeceres, cabalgaba bajo la luz de la luna y disfrutaba del sol y de la lluvia.

Llegó al manantial. Al verlo, sintió un aroma especial que sus hermanos no habían notado. Sus ojos no se cegaron con la luz que rodeaba el manantial, sino que parecieron encenderse siguiendo la luz del agua de la vida. Sus oídos recibieron cantos angelicales. Su boca se llenó de un sabor dulce, sabroso, como si hubiera ingerido algún alimento exquisito. Al bajar del caballo, cayó postrado en la tierra y sintió la arena tibia deslizándose entre sus dedos.

Al levantarse vio a la anciana, quien por tercera vez repitió que solo podría llenar el recipiente con el agua de la vida quien antes la besara.

El tercer hijo reconoció en la anciana a un ser dulce y bondadoso, sin reparar demasiado en sus harapos, su mal olor y todo lo que la presentaba como temible y repulsiva. Comenzó a caminar hacia ella, se detuvo a una corta distancia y la observó con compasión. Pudo percibir con amor el dolor en los ojos de la anciana, y sin rechazo alguno, la besó.

El beso transformó a la anciana en una joven y bella princesa. Los jóvenes enamorados volvieron a palacio, entregaron al rey el agua de la vida, y una vez que este se hubo sanado, se unieron en matrimonio.

Al igual que en este cuento de iniciación espiritual, la vida como un proceso tiene obstáculos. Los obstáculos son parte del camino de liberación de la mente. Son parte del camino de evolución personal. Los obstáculos son parte del camino para volver al origen. Poder recibirlos afectuosamente, sin rechazo, abre la posibilidad de transformarnos en seres humanos íntegros y completos, y descubrir que la paz está presente en cada momento.

Ejercicio para descubrir el rechazo de la incomodidad

Siéntese en una silla, sillón o almohadón sobre el piso, con la intención de descubrir la relación de la mente condicionada con la incomodidad. Si la incomodidad es sutil, la mente condicionada casi no lo notará, pues hemos perdido la capacidad de conectar con lo sutil, lo pequeño. Es más probable que pueda descubrir la incomodidad evidente, la gran incomodidad.

Al sentarse hágalo conscientemente, no tire el cuerpo en la silla o el sillón como si

fuera un paquete. Intente no desplazar la cola para atrás y el tronco hacia adelante, como dividiendo el cuerpo en dos. Mantenga la columna perpendicular a la tierra. Notará la tensión en un grupo muscular diferente al que se pone en marcha cuando usted saca la cola para atrás al sentarse y hace contrapeso con el tronco.

Ya el hecho de proponerle a la mente-cuerpo sentarse de manera diferente le dará la oportunidad de descubrir la incomodidad, y la tendencia de la mente a rechazar la propuesta de innovar en la postura habitual.

Si decide sentarse en un almohadón, intente no usar las manos cuando pasa de estar parado a sentarse. Aquí confío en que usted estará presente, en un rol activo de autocuidado, y se protegerá de movimientos inconscientes que puedan dañarlo. Si es necesario usar las manos, hágalo atento, presente.

Observe sin juicios la inseguridad que puede surgir ante esta innovación. Como la mente condicionada funciona en términos de opuestos contrarios, le dará dos indicaciones: ¡Podés! ¡No podés!

Entre estas dos afirmaciones está el espacio que le propongo habitar, un espacio experiencial donde el cuerpo lo guiará sin confusión. Le hablará tan claramente como el cuerpo puede y sabe hacerlo.

Una vez sentado, lo invito al siguiente desafío: no apoyar la columna en el respaldo, o en la pared, en caso de estar sentado en el almohadón en el piso.

¡Se inicia la aventura! ¿Cómo se relaciona su mente con esta posición que sin duda tendrá un grado de incomodidad?

Enumere el grado de incomodidad del 1 al 10. ¡Comienza el juego de la atención pura! Procure que la incomodidad no sobrepase una intensidad de 8, y que tampoco se quede por debajo de 6. Más bien, quédese oscilando entre esos dos límites.

Descubrirá lo dinámico y orgánico del constante cambio de graduaciones y variables de la incomodidad como sensación física.

Paso siguiente, aunque no lineal: observe la relación de la mente con el grado de incomodidad que siente. La relación se presentará como un monólogo continuo en el que pensamientos, emociones y sentimientos estarán interactuando con la sensación como incomodidad física, intentando evitarla, abriendo interrogantes, dándose respuestas o buscándolas.

Darse cuenta de todo este mecanismo de evitación es el primer paso. Observe cómo este mecanismo funciona llevando la mente hacia el pasado y el futuro, deseando que

sucedan algo diferente, queriendo controlar la incomodidad, creando un estado tal de resistencia que aumentará el grado de incomodidad.

A mayor resistencia, más incomodidad; acá sí estamos en un camino lineal, vamos como vacas al matadero y echamos a rodar un verdadero círculo de desregulación.

Lo invito ahora a innovar: a explorar, a indagar con curiosidad, compasión y afecto, a abandonar juicios y conductas que son como viejísimas huellas en el cerebro.

Lo invito a crear nuevas redes sinápticas, a cambiar mapas neuronales y patrones mentales. Lo invito a recibir la incomodidad como una real oportunidad de cambio.

Sintiendo claramente la zona del cuerpo donde registra la tensión, reciba momentáneamente la incomodidad. Recíbala neutralmente en ese espacio sin juicios y descubra vivencialmente que cuando deja de rechazarla, la tensión cambia, muta, y si tiene paciencia, hasta podrá ver la transformación en su opuesto complementario.

La propuesta de este experimento es *darse cuenta* de que... si a la incomodidad no le oponemos resistencia, disminuye la tensión, la incomodidad.

Esto que sucede ante una incomodidad que usted puede modificar cambiando la posición del cuerpo, es lo que sucederá con aquella incomodidad que usted no puede modificar, incluso la incomodidad psicológica o emocional.

Seguir el proceso de la incomodidad, recibirla como un buen anfitrión, ofrecerle un espacio para ser, transitarla desde el cultivo de la paciencia y trascenderla aumentará la medida de tolerancia a la incomodidad... abriendo un espacio de libertad, flexibilidad, calma y tal vez paz.

Meditación del perdón

¿Cómo iniciarnos en un camino de desarrollo personal sin intención de sanar y curar las viejas heridas?

El perdón es clave en todo proceso de cambio y transformación.

El perdón es liberarnos, limpiarnos, vaciarnos de lo viejo para recibir lo que está presente en este momento. Perdonar es abrir un espacio nuevo cargado de afecto hacia mí mismo y los demás.

No perdonarnos o perdonar al otro es condenarnos a vivir con una carga muy pesada, donde el odio y el resentimiento se cocinan a fuego lento y van cerrando gradualmente el corazón.

Por otro lado, ¿cómo puedo perdonar sin perdonarme?

Nada que no sea cultivado en nuestra interioridad podrá ser ofrecido realmente al otro. Así, la autocompasión incluye el autocuidado y el autoperdón. No hay autorrealización ni liberación de la mente y el corazón sin perdón.

Una distinción importante: el perdón no necesariamente significa olvido, aunque haya mentes capaces de olvidar, resueltas a no revolver en el pasado. Pero, en algunos casos, el olvido también puede estar ligado a la negación.

El perdón que ha de sanarnos es la capacidad de vivir con todo lo que nos ha sucedido, percibido como experiencia y aprendizaje. Y, también, la capacidad de relacionarnos con lo ocurrido de una manera simple: sucedió. Fue. Muchas fueron las causas que hicieron que eso suceda...

La mediación del perdón es la meditación de la afectividad al servicio de cambiar y transformar el corazón en un centro de perdón y amor. El amor de la presencia pura.

Lo invito a disponerse con la intención de estar presente con un corazón neutral, el único que tiene el poder de convocar a la mente neutral.

Perdón hacia mí mismo

Siéntese con atención pura, descubra si el corazón está presente.

¿Qué es poner el corazón? Tal vez pueda orientarlo descubrir la presencia del corazón cuando miramos a un hijo, un nieto, un amante, un esposo, una mascota, a otra persona con compasión y empatía. También podemos abrir el interrogante: ¿está el corazón presente cuando miro a estos “seres queridos”?

Sienta la presencia del corazón en este momento. La reconocerá vivencialmente, pues el corazón es bondadoso, neutral, compasivo. La presencia del corazón tiene el poder que le permitirá recibirse como está, recibir el pasado como fue y el presente como es. El corazón tiene la capacidad sabia de discernir y estará al servicio de recibir momentáneamente el pasado sin juicios, con intención de indagar y explorar curiosamente.

Que la mente vaya ahora al banco de datos del pasado. Pero es diferente ir al banco de datos y perderse allí a traer del banco de datos la información al presente para ser indagada neutral y afectivamente. ¡Traiga la información del pasado al presente sin confusión!

Intente desde la mente Mindfulness decir internamente:

Perdono de corazón el daño que me causé.

Si tuve o tengo intención de dañarme desde conductas autodestructivas, asumo humildemente la responsabilidad y decido cambiar y transformar la mente-corazón. Si no tuve intención, asumo la responsabilidad de la ignorancia que no me permitió o no me permite ver claramente el daño que me hice y/o me hago.

Me perdono como persona, como hijo, como hermano, como padre, como amigo, como ciudadano.

Dejo ser al pasado tal cual fue y pacientemente sigo el camino momento a momento, renovando el compromiso de cambio, transformación hacia un corazón neutral.

Desde la alegría y el agradecimiento me digo a mí mismo: Perdón, perdón, perdón.

Pedir perdón y perdonar a mis padres

Me dispongo ahora y dirijo la atención hacia mis padres, vivos o no. Les pido a ellos

humildemente perdón por juzgarlos, tal vez por rechazarlos, por no visitarlos o asistirlos en la enfermedad o en la vejez. Por maltratarlos.

Perdono a mis padres por sus desaciertos, por las heridas que abrieron en mí, por la negligencia, la ausencia, la violencia, la distracción, por su ignorancia. Reconociéndolos humanos imperfectos, les perdono sus ofensas.

Con paciencia, humildad y compasión, suelto el pasado y lo dejo ser.

Perdón de padres a hijos

Como padres pedimos perdón a los hijos por el daño causado. Por las negligencias e incomprensiones, por las fallas y omisiones, por las ausencias afectivas, por no ser siempre en la acción amorosos, compasivos, receptivos.

Perdón por no ser coherentes entre lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos.

A su vez, les perdonamos las faltas de respeto, la omnipotencia, la desobediencia, la necesidad, el deseo de querer tener razón. Perdonamos sus conductas autodestructivas, su distancia, su indiferencia.

Perdonamos desde un corazón simple que no intenta entender, que tiene el poder de comprender.

Perdonamos el pasado, lo dejamos ser pacientemente, saludablemente. Renovamos en el presente el compromiso de amar a los hijos como son, como están. Perdonamos, perdonamos, perdonamos.

Perdón a familiares y amigos

Pedimos perdón a familiares y amigos por la desatención, las omisiones, mezquindades, ausencias e injusticias.

A su vez, perdonamos las heridas que abrieron en nuestro corazón. A los hermanos de sangre o de relación, perdonamos sus celos, su envidia, su violencia. Perdonamos a familiares adultos que ante la ausencia o el descuido de los padres nos dañaron.

A todos ellos, por ser humanos, les ofrezco de corazón perdón, perdón, perdón.

Perdón al mundo. Perdón a la Naturaleza

Pido perdón al mundo por percibirlo como algo separado de mí. Pido perdón cuando le ofrezco al mundo impaciencia, malhumor, indiferencia, desconexión. Perdón cuando me aílo, cuando no recibo el dolor o la alegría del mundo. Pido perdón cuando lo percibo y lo vivo como un enemigo. Cuando vivo a la defensiva, desconfiando...

Pido perdón a todas las razas, religiones y culturas por crear distancia, separación, por menospreciar o atacar.

Pido perdón a la naturaleza por crearme su dueño, por burlarme groseramente de su sabiduría, por violentar sus ritmos. Por devastar, por ignorar, por ser por momentos un real depredador.

Pido humilde y honestamente perdón, perdón, perdón.

Lo invito a terminar la meditación del perdón leyendo un corto y profundo relato como una pequeña meditación.

Dos monjes tibetanos que habían sido torturados por los chinos lograron huir y tomaron diferentes rumbos. Años después se reencontraron.

Sentados uno delante del otro, el más anciano preguntó:

—¿Has podido perdonar a aquellos que nos torturaron?

—No —contestó el más joven.

—Entonces, querido amigo —contestó el mayor—, todavía te tienen prisionero, todavía te siguen torturando.

Ocho semanas de práctica

La disciplina estará al servicio de echar raíces, de profundizar en la práctica de la meditación como un arte. Es con ese espíritu que le ofrecemos esta guía de ocho semanas de ejercitación.

Ponerla en práctica requerirá de coraje, valentía, intención y compromiso con usted mismo. Este es el compromiso más difícil de sostener en la vida.

Es importante tener en cuenta que la mente se va a resistir a ser reeducada y va a presentar toda clase de obstáculos. Si no estamos atentos, presentes, podemos llegar a percibir y manejar los obstáculos y resistencias como reales. El estado de atención pura estará al servicio para descubrirlos y reconocerlos cuando surjan.

Cada semana propone abrir nuevos y profundos interrogantes. La intención no es buscar respuestas conceptuales sino dejar que la experiencia nos vaya mostrando, a su tiempo, una realidad diferente. Encontrarán a continuación sugerencias para realizar prácticas formales día a día, e informales para realizar momento a momento. Ambas se complementan y conforman una práctica coherente y pragmática.

¡Mis mejores augurios para el viaje!

Semana 1

Interrogantes. Descubra la diferencia entre recibir las respuestas y buscarlas desesperadamente

*Te pido con toda mi alma que seas paciente con todo lo que no está resuelto en tu corazón...
y que intentes amar en este momento los interrogantes en sí mismos...*

¿Estoy dispuesto a generar cambios profundos? ¿Estoy dispuesto a trabajar con el esfuerzo justo (sin forzar) desde un rol activo, para *darme cuenta* de los condicionamientos mentales que generan complicación, sufrimiento, insatisfacción?

Ejercicio formal día a día

Puede hacer la practica formal acompañado por un audio o siendo su propia guía.

Decida en qué momento y lugar del día pondrá en marcha la disciplina; esto le dará ritmo a la práctica. No hay un horario ideal, cada horario tiene sus pros y su complementario. No obstante, tenga en cuenta que si lo deja para la noche tiene muchas más posibilidades de salteárselo.

Si, en lugar de usar un audio, decide ser su propia guía...

Elija una postura que pueda sostener, sea sentado o acostado. Pero, si decide acostarse, sepa que el riesgo de dormirse es alto.

Comience a llevar atención pura, afectuosa, hacia la totalidad del cuerpo, desde la cabeza a los pies. Conéctese con la mayor cantidad de sensaciones posibles y descubra que hay zonas del cuerpo que parecería que no existen. Puede mover esa zona para darse cuenta de que sí existe.

Intente recorrer con consciencia el cuerpo de arriba abajo, y viceversa, varias veces, observando neutralmente las sensaciones, por un tiempo aproximado de 20 minutos.

Ejercicio informal momento a momento

Preste atención pura, libre de distracción, cuando se calza los zapatos.

Intente realizar a consciencia esta acción precisa y preciosa que le da la posibilidad de descubrir sutiles, pequeños detalles en los que nunca antes había reparado.

¡Cuidado! ¡Lo más probable es que se olvide!

Semana 2

Interrogantes

¿Estoy apurado o vivo apurado? ¿Estoy distraído o vivo automáticamente, en un estado más mecano que humano?

Ejercicio formal día a día

Esta semana renueve la intención de practicar, de *darse cuenta*, de innovar. Continúe descubriendo el momento, lugar y postura para la práctica del escaneo corporal. Recorra el cuerpo en forma experiencial varias veces, de arriba abajo y viceversa.

Renueve la intención, el coraje, el compromiso y la valentía de alargar unos cinco minutos el ejercicio. Deténgase en las zonas del cuerpo donde hay dolor, tensión, incomodidad.

Intente, con el poder de la presencia afectuosa, sentir qué sucede en esa zona cuando usted inhala y cuando exhala. Descubra cómo responden esas zonas del cuerpo al aire que entra y al aire que sale. Sin juicio ni expectativas, pero con curiosidad, observe si surge algún cambio.

El mayor desafío será que la mente no intente cambiar lo que está sucediendo.

Ejercicio informal momento a momento

Preste atención pura, sin distracción, a una acción simple que puede pasar de ser percibida como ordinaria (de orden cotidiano) a vivenciarla como extraordinaria. Esta semana, el opuesto complementario a la acción de la semana anterior: sacarse los zapatos.

Esta acción opuesta abrirá un mundo de diferencias... siempre y cuando no se olvide de practicar y de estar atento, presente, libre de distracción.

Observe: *darse cuenta* de que se olvidó de practicar es estar practicando. *Darse cuenta* de que no se dio cuenta es estar practicando. Simple... ¿difícil, no?

Semana 3

Interrogantes

¿Estoy respirando? ¿Cómo es la respiración?

Ejercicio formal día a día

Continúe descubriendo con curiosidad, sin juicios, con intención pura y determinación, enfocándose en las zonas del cuerpo donde hay dolor, tensión, incomodidad.

Haciendo foco en estas zonas, descubra que está respirando y —sin intención de modificar, simplemente como un testigo de lo que está sucediendo— descubra si la respiración es agitada, sonora como un fuelle, profunda y silenciosa, o si tiene una cualidad diferente.

Cuide que la mente no caiga en esta tercera semana en el automatismo, diciendo “Ya lo sé”, “Otra vez lo mismo”, “Me aburro”, “No hay nada nuevo”, “¿Para qué lo mismo?”, “¿En qué me va ayudar esto a estar mejor?”, “Con todo lo que tengo que hacer y estoy acá haciendo... ¡nada!”

O, incluso: “Basta, me cansé. De última, más vale malo conocido que bueno por conocer... si al final todos estamos igual”.

Más bien, tenga presente el refrán “Mal de muchos consuelo de tontos”, y recuerde que estos argumentos no son más que obstáculos de la mente. Aunque sufrimos, la mente se resiste a ser reeducada.

Ejercicio informal momento a momento

Ponga intención de hacer de la acción de beber una acción diferente. Consciente. La intención de *darse cuenta* descubrirá sin confusión el momento en que el cuerpo le indica la necesidad real de líquido. ¿Qué sensaciones y síntomas surgen ante la necesidad?

Tome el vaso o botella con el líquido. Explore minuciosamente el envase que contiene el líquido, su forma, su textura, sus líneas y colores. Observe el contenido conceptual de la etiqueta, si lo hubiere, como por ejemplo la fecha de vencimiento.

Si decide servirse agua de la canilla, tome conciencia de la mano con que decide sostener el vaso u otro recipiente, y también de la opuesta, la mano que abre la canilla. Escuche y oiga el sonido del líquido al caer en el recipiente. Conecte con el olor. Aun el agua puede tener el olor característico del cloro.

Descubra si surgen ansias de apurar la acción o miedo (a tener sed, a perder demasiado tiempo). Siga todo el proceso que recorre el recipiente hasta llegar a la boca. Vierta el primer sorbo en la cavidad de la boca y... deténgase. Deje decantar por unos segundos el líquido dentro de la cavidad de la boca y continúe explorándolo con los cinco sentidos, más el sexto que es la mente presente donde está el cuerpo.

Recuerde que lo difícil de la atención pura no es la práctica en sí sino acordarse de renovar la intención de estar atentos, presentes en el único momento real.

Semana 4

Interrogantes. Recuerde: el desafío es no buscar respuestas conceptuales

¿Hacia dónde se va la mente? ¿Pasado cercano o lejano? ¿Futuro cercano o lejano?

Ejercicio formal día a día

Esta semana alternaremos consciencia del cuerpo en quietud o movimiento con las primeras observaciones directas de la mente.

Acostado o sentado, lleve sus manos hacia el rostro y comience a recorrerlo, haciendo la presión justa para aflojar, sin dañar, las zonas que va recorriendo.

Quédese en los huecos de los ojos, frotándolos, como si recién se despertara. Recorra la frente, el entrecejo, las sienes, la nariz, los pómulos, el maxilar inferior, el mentón, la garganta por delante y el cuello por detrás.

Las manos lo ayudan a tocar, sentir, abrir y liberar las tensiones que va descubriendo, incluso con sonidos o bostezos que surjan espontáneamente en respuesta a la experiencia.

Continúe luego recorriendo el resto del cuerpo, deteniéndose especialmente en las zonas de más tensión. Acompañe el recorrido de las manos con movimientos libres, abriendo un espacio para hacer *fiaca* en movimiento, cualquiera sea la postura.

La *fiaca* incluye estiramientos muy conscientes, como si quisiera tocar algo que está muy lejos con las manos o los pies, o con ambos a la vez.

Abra y cierre la boca, saque varias veces la lengua bien extendida.

Mientras va haciendo esta toma de consciencia del cuerpo a través de las manos y los movimientos, intente *darse cuenta* de si la mente está presente en la experiencia. Si se da cuenta de que no está, este *darse cuenta* le da la posibilidad real de elegir volver con paciencia y amabilidad donde está el cuerpo. Momento presente.

Ejercicio informal momento a momento

Varias veces al día intente *darse cuenta* de que la mente está entrenada para vivir casi permanentemente en el pasado o el futuro.

Tantas veces como descubra que la mente se va, reedúquela amablemente, pacientemente, trayéndola al presente, donde está el cuerpo.

Observe y descubra si tiene más tendencia a ir al pasado, diferenciando el cercano del lejano, o hacia el futuro, también diferenciando uno de otro.

Es importante aclarar que esta capacidad de la mente de ir al recuerdo como un banco de datos y al futuro para proyectar es maravillosa, en tanto y en cuanto volvamos al presente como único momento en que se despliega el proceso maravilloso y milagroso llamado vida.

La experiencia comienza a revelarnos que la mente vive casi permanentemente entre el pasado y el futuro, rechazando y apegándonos, queriendo controlarlo todo, creando confusión sin *darnos cuenta* de que solamente podemos estar despiertos... en el presente. Sólo podemos amar y ser amados en el momento presente.

Semana 5

Interrogantes

¿Tengo intención de liberar la mente? ¿Tengo intención de esforzarme para descubrir cómo genera sufrimiento?

Ejercicio formal día a día

No abandone la consciencia del cuerpo en quietud y o movimiento.

No hay camino de evolución sin el cuerpo.

Liberar la mente requiere, como primer paso, detenerse con intención de *darse cuenta*.

Siéntese en un almohadón o una silla.

Lleve atención pura hacia la columna e intente mantenerla erguida en el espacio, pero no tensa.

Si usted tiene una imposibilidad real de mantener la columna en el espacio, apoye la espalda con mucha consciencia.

¡Cuidado! Al tener la espalda apoyada tiene más posibilidades de distraerse.

Desde la intención pura, observe la respiración sin intención de modificarla. Simplemente deje que la respiración sea como es y observe sin juicios cómo cambia.

Ahora la intención convoca al observador neutral, al que tiene el poder de *darse cuenta*. El observador mantiene el espacio entre observador y observado.

¡El poder está en la neutralidad!

Observe pensamientos y diferencie los agradables de los desagradables. ¿Cómo es el ritmo respiratorio ante los agradables y desagradables? Observe cómo cambia el ritmo respiratorio según su mente percibe los pensamientos como agradables y desagradables.

El gran desafío es no identificarse: no rechazar los pensamientos y emociones desagradables ni apegarse a los agradables.

Comience haciéndolo durante una semana por 5 minutos y a las siguientes semanas vaya aumentando de a 3 minutos, hasta llegar a los 30 o 45 minutos.

Esto tan simple puede por momentos resultarle muy, muy difícil.

Ejercicio informal momento a momento

Intente *darse cuenta* de qué emociones, sensaciones físicas y sentimientos surgen en interacción con los pensamientos agradables y desagradables.

¿Puede haber simultáneamente un pensamiento agradable y una emoción desagradable?

Semana 6

Interrogantes. El arte de recibir las respuestas

¿Puedo renovar la intención de reeducar la mente? ¿Puedo renovar la intención de continuar disciplinándome para ser consciente de los movimientos de la mente? ¿Cómo se relaciona la mente con los interrogantes? ¿Estoy más presente?

Ejercicio formal día a día

Escuche al cuerpo y reciba su mensaje en términos de sensaciones y síntomas.

Desde la postura de parado, sienta el contacto de los pies con el piso. Tal vez descubra que el peso del cuerpo está más depositado sobre el lado derecho que sobre el izquierdo o viceversa.

Neutralice desde la atención pura. Haga un movimiento pequeño para repartir el peso del cuerpo entre derecha e izquierda e indague con curiosidad el espacio que hay entre derecha e izquierda. ¡Es un espacio sutil!

Si lo descubre, no intente aferrarse a ese espacio. Siga la ley natural, en la que el cuerpo en el espacio está en permanente movimiento.

Suelte los brazos desde los hombros y deje que la fuerza de gravedad los atraiga naturalmente.

Permanezca parado y, desde un estado de presencia y precisión, haga movimientos sutiles que le permitan ir neutralizando el peso del cuerpo, repartido 50% sobre el borde externo del pie derecho y 50% sobre el borde externo del pie izquierdo.

Luego descubra el espacio sutil que surge entre el balanceo consciente entre adelante y atrás. Juegue atentamente, presenciando cómo va reorganizándose el peso del cuerpo. ¿Cuánto peso hay delante? ¿Cuánto peso hay detrás? ¡Un sutil movimiento modificará la organización dinámica del peso del cuerpo!

Ahora tal vez esté usted preparado para seguir el balanceo natural del cuerpo en el espacio entre el adelante, atrás, derecha e izquierda... ¿Qué descubre entre esos cuatro espacios de balanceo?

Ejercicio informal momento a momento

Desde la intención, la atención pura ofrézcale a la mente condicionada un cambio en su forma de desayunar. Por ejemplo si usted suele tomar café, ofrézcale un té. Si usted suele no desayunar, ofrézcale un desayuno, o viceversa.

Indague, observe con curiosidad y sentido del humor cómo se relaciona la mente con esta propuesta de cambio, de salir momentáneamente del hábito, la costumbre, lo conocido, el condicionamiento.

La mente puede relacionarse con la propuesta de diferentes maneras. Puede tomarlo como un problema, reaccionar, enojarse, inquietarse desechando el experimento con muchos juicios. Puede responder cambiando el desayuno, abierta a la innovación que revelará lo condicionada que está para querer que las cosas sean de una manera determinada. Si elige esto último, descubra cómo la mente determina la percepción, el manejo, las conductas. Determinan el cerebro, el cuerpo, el manejo de las emociones.

Semana 7

Interrogantes. Recibirlos saludablemente

¿Estoy manteniendo el compromiso de la práctica formal e informal? ¿Estoy decidido a cambiar la percepción a través de una práctica disciplinada?

¿Está la paz en otro momento y lugar? ¿En qué momento? ¿En qué lugar?

Ejercicio formal día a día. Los interrogantes al servicio de liberar la mente

No olvide continuar concientizando el cuerpo y observando la mente, sintiendo por momentos el impacto de la percepción y el manejo no saludable de las emociones.

¡Recuerde! La memoria como la posibilidad de acordarse de estar presente y consciente, al servicio de ir liberando mente y cuerpo.

Desde la postura de sentado, eligiendo desde una atención sin distracción cómo y dónde decide sentarse, comience a observar como un testigo neutral, como un observador afectuoso, los condicionamientos de la mente y que son una fuente inagotable de sufrimiento: apego por lo agradable, rechazo de lo desagradable, fuga hacia el pasado y el futuro.

Desde la presencia que vigila, gobierne la mente. Abra los siguientes interrogantes:

¿Está la mente complicando el momento presente?

¿En el momento presente hay complicación o complejidad?

¿Quiere la mente controlarlo todo?

¿Qué está diciendo la mente?

¿Quién tensó, cerró el cuerpo?

Observe y descubra que la mente habla en términos de juicios, separación, dualidad, creando fronteras donde se libran constantes batallas.

Ejercicio informal momento a momento

Intente hacer algunas modificaciones en el lenguaje. El lenguaje ha ido condicionando al cerebro, al cuerpo, a la totalidad que somos y a la totalidad en que vivimos y de la que somos parte.

¡Interdependientes!

Observe e intente *darse cuenta* del uso no consciente y reiterado de palabras como: aguantar, superar, afrontar, complicado, bueno, malo, lindo, feo, todas en términos de comparación y evaluación, que alimentan la ilusión de los opuestos como contrarios.

Descubra cómo este lenguaje crea por sí mismo resistencias, deseo de predeterminar, búsqueda de control, percepción de complicación, límites como líneas de separación, no de conexión.

¿Dónde existen realmente los límites, las fronteras?

¿Tiene la consciencia límites reales? ¿No será que la hemos ido limitando por distracción, sin *darnos cuenta*?

Ir cambiando gradual, pacientemente el lenguaje que está en la mente condicionada,

impactará en el cerebro.

Todas las respuestas están en el cerebro.

No las busque, simplemente descúbralas.

Semana 8

Interrogantes. Descubrirlos como grandes maestros

¿Puede mantener durante estas semanas, con el esfuerzo necesario, el compromiso que asumí conmigo mismo de reeducar la mente? ¿Puedo descubrir algún cambio pequeño en la toma de consciencia, en la percepción y en las conductas? ¿Manejo de una manera diferente las situaciones de alta demanda?

¿Puede el corazón permanecer abierto ante la incomodidad?

¿Puedo reconocer vivencialmente la ansiedad y el miedo como emociones momentáneas que surgen por muchas y diferentes causas, y pacientemente dejarlas ser con intención de indagarlas neutralmente?

Ejercicio formal día a día

Cree un lugar y un espacio para abrir el cuerpo a través de la toma de consciencia y el movimiento. Sea su propia guía.

Simplemente escuche el lenguaje del cuerpo y, sin confusión, responda a sus necesidades dentro de las posibilidades que el cuerpo tiene en este momento.

Cuando *se dé cuenta* de que el cuerpo está más abierto, siéntese, cierre los ojos y observe neutralmente todo lo que le está sucediendo. Intente ver claramente cómo pensamientos, emociones, sensaciones físicas y sentimientos interactúan, como si fueran actores en un escenario. Usted es un espectador sentado en la primera butaca que involucrado simplemente *se da cuenta*, sin identificarse con ninguno de estos personajes.

Usted es un espectador, no la obra ni la película. Es parte de la gran, gran experiencia total.

Vuelva cada tanto a anclarse en la respiración por unos segundos.

Ahora el observador neutral dirige esta calidad de atención pura hacia todo lo que lo rodea: olores, luz, sonidos, sabor dentro de la boca, sensaciones táctiles, utilizando las yemas de los dedos para explorar la textura de la ropa, la colchoneta, el almohadón.

Está usted ahora preparado para hacer la práctica de Mindfulness en sus dos vertientes.

1. Prestar atención pura a la respiración, sin intención de modificarla, simplemente como un ancla que tiene la posibilidad de concentrar y calmar.

2. Abrirse para ser un gran anfitrión y recibir afectuosamente todo lo que le sucede interna y externamente, diferenciando entre agradable, no agradable y momentos de neutralidad (o paz).

De modo que tiene usted ya las herramientas que le permitirán concentrar, calmar y abrir un espacio de discernimiento donde podrá elegir las respuestas y acciones desde una Visión Clara de la realidad última.

3. Mindfulness en el mundo

Quizás después de estas ocho semanas ha experimentado beneficios sutiles y evidentes de la práctica de la atención pura en la vida cotidiana suya o de otra persona.

Lo invito ahora a descubrir el poder de la práctica en otros contextos: el deporte, la situación de encierro, y también en el corazón de una institución de salud pública.

En el primer caso, llega de primera mano con un testimonio personal, que puede ser una forma más directa de transmitir el hecho que a través de conceptos teóricos e ideas.

El deporte como práctica de atención

Tomás de Vedia, reconocido jugador de rugby argentino (integrante del equipo de Los Pumas), cuenta cómo cambió su experiencia del deporte a partir de la visión que le brindó la práctica de la atención pura, a la que llegó casi por casualidad. ¿O debiéramos decir, por “causalidad”?

Londres, marzo de 2009. Estoy sentado en el sillón del departamento donde vivo. Hace casi tres años que estoy en Inglaterra jugando al rugby profesionalmente. Quiero, necesito estar sentado sin hacer nada. Tengo una pelotita de squash en mi cabeza rebotando sin parar. Me pregunto por qué nunca nos sentamos a hacer nada. Siempre estamos haciendo algo, muchas veces más de una cosa a la vez. Vivo estados de miedo, ansiedad, desesperación pero ni siquiera me doy cuenta de qué es cada uno. La confusión es como un dique donde se junta un montón de agua, pero mientras las cosas “funcionan” no hay demasiadas probabilidades de rebasar, si es que construiste una muralla bastante fuerte.

Mi muralla se agrietó un año y medio antes, bastante como para empezar a sufrir pérdidas. El día de la grieta fue en agosto de 2007. Estaba concentrado en el colegio Newman de San Isidro, con el plantel de Los Pumas que se preparaba para el Mundial de Francia en septiembre. Sentía bastante ansiedad esa mañana pero tampoco la quería aceptar. Me convencía diciendo “voy a quedar, voy a quedar, así es como tiene que ser”. Toda la vida me había guiado más o menos por esa frase. Y algunas veces sí funcionaba, lo cual reforzaba la creencia. Me había imaginado que iba a jugar diez años en Los Pumas, que iba a ser héroe nacional, que iba a meter tries en absolutamente todos los partidos que jugara.

Nos reunieron a los 41 jugadores que formaban el plantel en una ronda. “Voy a nombrar a once jugadores que van a venir a hablar con nosotros al quincho”, dijo el Tano Loffreda, entrenador del equipo. Fui contando uno a uno los nombres. Uno,

no me nombraron. Dos, no me nombraron. Tres, cuatro, no me nombraron. ¡Vamos que quedo! Cinco, seis, siete, no me nombraron. ¡Vamos todavía! Ocho, nueve. Estoy adentro. Diez, vam... Once, Tomás de Vedia. ¿Podés repetir? Me parece que te confundiste, dijiste De Vedia y mi libreto dice que tengo que estar adentro. No escuché ni una palabra de lo que nos dijo en el quincho a los once nombrados. Me dediqué a mirar a los 30 que habían quedado en la cancha entrenando. Todo en ellos se veía bien: pateaban perfecto, pasaban la pelota como nunca, la ropa los hacía quedar como guerreros griegos, el sol los hacía etéreos, podía ver sus dientes a cien metros de distancia con una sonrisa de publicidad de pasta de dientes.

Volví caminando a la casa de mis padres con una extraña sensación de aceptación. Quería sentirme peor pero la verdad es que algo en el fondo me decía que de eso iba a aprender mucho, lo cual no quiere decir rápido.

En Londres quiero parar de pensar, acerca de mis padres que se separaron, acerca de una novia a la que no le hago demasiado lugar porque es mucho más importante mi vida deportiva. Ser profesional en un deporte a veces significa volverse muy egoísta. Todo lo que llegue a la vida va a ocupar un segundo plano siempre que haya un partido por delante. No es que tiene que ser así pero el mundo cambió de esa manera y lamentablemente afecta al deporte. Pero el deporte es tan hermoso y tan sabio que se dedica pura y exclusivamente a enseñarnos.

También quiero parar de pensar sobre dónde voy a jugar la próxima temporada porque a pesar de que me queda todavía otro año más de contrato, además de los tres meses de este, el entrenador me acaba de decir que no me va a tener en cuenta, que ya tiene suficientes jugadores y que no encajo en su plantel. Una semana antes volví a jugar tras recuperarme de una lesión en un hombro. Jugué para el combinado de Barbarians, un equipo con mucha tradición en el rugby y en el que juegan *rugbiers* de cualquier nacionalidad. Jugar en ese equipo es un honor por la historia y el folklore que tiene, por lo tanto para mí era un hito en mi carrera. En lugar de felicitar me, el entrenador me llamó para decirme breve y fríamente que Tomás de Vedia era oficialmente material de reciclaje en su plantel.

El dique está desmoronándose. Hay grietas que lo resquebrajan y siento que se hará añicos.

Diciembre de 2009, Victoria, Buenos Aires. Ya volví a vivir en la Argentina. Desde que volví en julio hubo un gran cambio al que me estoy adaptando. Ya no

tengo contrato y no tengo muchas ganas de tenerlo. Volví a jugar rugby amateur en mi querido San Isidro Club, pero la vuelta no fue tan dulce. De hecho estoy pensando seriamente las razones por las que uno juega al rugby. ¿Qué sentido tienen ganar o perder? ¿Qué sentido dedicarle tanto tiempo a algo?

Me interesa mucho empezar a practicar el budismo zen. Estuve leyendo a Jack Kerouac y su libro *Los vagabundos del Dharma*. No lo sabía pero ahora sí y me *di cuenta* de que Kerouac tenía una idea totalmente confundida, su desapego era más bien miedo al compromiso. De todas formas, el libro es hermoso y me convence de investigar en el Zen. Enciendo la computadora y pongo en Google la búsqueda: “Zen, Zona Norte”. En ese momento exacto y preciso entra un mail de Francisco Vanoni. Hola, Tomi, ¿cómo estás? Te quiero invitar a practicar una nueva forma de entrenamiento que va a revolucionar todo. Hace tiempo que lo practico y se llama Mindfulness. Es un entrenamiento mental que tiene su base en la práctica budista. Conociéndote, sé que te va a encantar. Abrazo.

A Fran lo conozco desde muy chico. Jugué con su hermano Andrés y después compartimos alguna división. Además desde la adolescencia nos había entrenado un ucraniano ex entrenador de atletas olímpicos, que Arturo Rodríguez Jurado (padre de un amigo suyo y una vieja gloria del rugby nacional) había conocido en una obra en construcción. El tipo trabajaba como albañil en Argentina pero cuando le dieron la oportunidad de entrenar vino al SIC, nuestro club. Los únicos locos que entrenaban con Leonid éramos Fran Vanoni, el hijo de Arturo y yo. En esa época nadie entrenaba fuera de los días habituales, que eran martes y jueves. Los lunes íbamos a entrenar con Leonid, que hablaba cinco palabras de castellano pero que nos había puesto como unos tigres de Bengala. Por eso Fran dijo que me conocía, sabía lo disciplinado que podía ser.

Mi respuesta a su mail: “¡Qué bueno! Justo estoy averiguando para aprender budismo zen, ¿esto es parecido?”

A la mente le encanta idealizar las cosas. Su respuesta fue sabia: “Sí, pero no te preocupes por el nombre, vení a practicar”.

Desde el día que me senté por primera vez no dejé de practicar nunca. Ese año 2010 redescubrí mi amor eterno por el rugby. La práctica ese año me convenció de que el juego es una oportunidad única de aprendizaje. Creció el coraje. Volví a ser líder de mí mismo. Jugué absolutamente todos los partidos del campeonato. Es

anecdótico que metí muchos tries y salimos campeones. Fue una consecuencia de haber transitado con atención pura momento a momento la montaña rusa de emociones que es una temporada de rugby. Cuando se juega con empatía y compasión (viéndolo tal cual es sin abrir juicios, sin ideales) se abre la posibilidad de conectar con algo mucho más grande que uno.

La especie humana se desarrolló a partir de la cooperación. En la antigüedad unos cazaban, otros cultivaban, cada uno cumplía un rol. El sistema se fue volviendo más sofisticado pero siempre con el mismo fin. Nuestra capacidad de razonar y analizar se fue agudizando. Pero de alguna manera todavía estamos aprendiendo a usar el pensamiento racional, a usar la parte más nueva del cerebro: la corteza prefrontal. Todavía estamos tratando de saber cómo manejar nuestras emociones, en lugar de dejar que ellas nos manejen a nosotros.

El rugby como juego de equipo es tan hermoso, tan perfecto, que a veces creo que el que lo inventó era un Buda. En este deporte es imposible jugar solo, como hubiese sido imposible que la humanidad progresara sin la ayuda mutua. Por más que uno crea que puede ganar un partido, es el esfuerzo de todos el que hace al éxito. La fuerza de la manada es el lobo, y la fuerza del lobo es la manada, dice Rudyard Kipling en *El libro de la selva*. La manada necesita un líder como lo necesita un equipo. Pero en la medida que todos puedan ser líderes de sí mismos, el verdadero potencial del equipo va a surgir. El rugby forja determinación. Las reglas son claras: hay que llegar al *inggoal* rival para marcar tries. Eso queda a cien metros de nuestro *inggoal*, que vamos a defender con toda nuestra fuerza. Para llegar al try (el nombre es brillante, significa ‘intento’) hace falta una firme determinación, y la intención, como en la práctica de Mindfulness, de ir hacia ahí. Un paso tras otro, sabiendo que en el camino podemos caer, y a pesar de eso nos vamos a levantar una y otra vez. La mayor enseñanza es que en un partido uno cae y tiene que volver a levantarse, porque para las reglas del rugby un jugador en el suelo es un jugador que no puede participar. Me caigo pero me vuelvo a levantar, con determinación.

En la práctica, uno observa la mente y observa que los obstáculos (en un partido un *tackle*, un *ruck*) aparecen permanentemente. Los condicionamientos y las resistencias que nos distraen del Momento Presente son en realidad una bendición, nos traen la posibilidad de reeducar nuestra mente, de volver al camino, de levantarnos del suelo. Esa es la bendición de jugar contra un adversario; si

jugáramos contra el aire, no habría posibilidad de práctica.

Si la pelota se le cae hacia adelante a un jugador, el partido se reinicia con un *scrum*. El *scrum* es como sentarse a meditar. Para recuperar la pelota, ocho jugadores forman tomados contra otros ocho. Solo cuando se da un empuje coordinado de los ocho, la pelota se recupera. Es igual a la práctica de Mindfulness: cuando pongo todo mi Ser al servicio puedo reeducar mi mente. Primero es necesaria la concentración, sin ella no puedo anclar, calmar y continuar dirigiendo la atención, la presencia, hacia la profundidad. Sin concentración, no puede haber coordinación. Los pilares son la disciplina, el *hooker* es la respiración, el ancla. La segunda línea es la paciencia. Las alas son el coraje y el último es la libertad de la que surge la conexión con el juego abierto.

Cuando preguntamos cuál es el propósito primario en el rugby, mucha gente nos dice ganar o hacer tries. El verdadero propósito primario es estar presentes mientras el juego sucede. Si ponemos nuestra mente en ganar o en hacer tries, estamos viviendo en el futuro. Está claro que queremos ganar y hacer tries, pero antes tenemos que jugar. Mientras tengamos alguna esperanza o idea respecto al futuro, no podemos dedicarnos totalmente al presente.

Ser entrenador de rugby para mí es muy parecido a ser instructor de Mindfulness. Uno guía, acompaña y brinda herramientas para que los jugadores sean realmente autónomos. No hay maestría si antes no cultivamos autonomía. El mayor anhelo de un entrenador debería ser que los jugadores finalmente puedan prescindir de él.

No puedo dejar el rugby, como tampoco puedo dejar de meditar. No es apego: las percibo como prácticas sagradas. Practicar un deporte conecta con lo espontáneo, son momentos de no mente, momentos de experiencia pura y auténtica. El deporte es una oportunidad clara de Iluminación.

No hay diferencias en definitiva entre enseñar técnicas de pase, de *tackle* y herramientas de Mindfulness si todo parte de la intención y la consciencia. Cada vez que enseñé las técnicas invité a los jugadores a que se involucren, a que registren si están atentos desde la preparación hasta el final de la ejecución y después también. Un jugador, sin que yo le hablara de Mindfulness, me dijo: Me *di cuenta* de que si presto atención a cada detalle hay más probabilidades de ejecutar mejor. Práctica, práctica, práctica. Shunryu Suzuki dice: “Si pierdes el Espíritu de la repetición al servicio de la transformación, tu práctica se hará muy difícil”.

En los entrenamientos muchas veces se dice “empiecen a jugar el partido del sábado desde hoy”. Eso es adelantarse al futuro. Todos sabemos que cuando proyectamos al futuro, en el momento que llegue aquello que queríamos hacer, vamos a estar pensando en alguna otra cosa ubicada más adelante en el tiempo. Y así se pasa la vida, nunca realmente presentes.

El mejor jugador del mundo es el neocelandés Richie McCaw, que juega en el mejor equipo del mundo y para muchos de la historia de todos los deportes, los All Blacks. Es un tipo simple, austero y súper humilde que nació en una granja y trabajó muy intensamente para ser el mejor. Lo que hace que McCaw sea el mejor del mundo es que vive conectado, empatizando con el juego, siendo y haciendo lo que mejor que puede en cada acción. En un deporte rudo muchas veces recibe golpes arteros, pero jamás reacciona. Su mente está entrenada. Elige responder, seguir enfocado en lo que es realmente valioso. Hace poco, hablando con el entrenador de destrezas de los All Blacks, le comenté que mi misión en el rugby es combinar Mindfulness con deporte, y que más personas puedan tener herramientas para poder manejar las emociones más allá del rugby (no olvidemos que antes de jugadores somos personas). Me habló de Richie McCaw, a quien todos admiran por su compromiso y capacidad de concentración. Me dijo que ese tipo está haciendo una gran diferencia en Nueva Zelanda, influyendo enormemente en las personas. Ver que un tipo simple y sabio puede dar su máximo potencial es inspirador. Todos los chicos que juegan al rugby quieren ser como los jugadores de elite. Pero la gente quiere ver seres humanos como ellos, no quieren ver seres caricaturescos que viven en castillos alejados del mundo, viviendo como en las películas. ¿Qué pasaría si cada vez más atletas de elite dijeran que se sientan a meditar todos los días con la intención de concentrarse, reconocerse como personas, percibir y manejar de manera diferente las emociones?

Libertad en el encierro: dos experiencias de Mindfulness en cárceles

*Practicar la respiración es poder volver a casa,
a la esquina de mi barrio.*

JONATHAN, adolescente privado de la libertad

En el verano de 2012, Francisco Vanoni, junto a un equipo de trabajo de dos fundaciones, comenzaron un programa que combinaba rugby y meditación al servicio de jóvenes en situación de encierro. Querían ofrecer a estos adolescentes, a los que gran parte de la sociedad les da la espalda, la posibilidad de redescubrirse a través de estos dos caminos.

Comenzamos un día en el que el sol brillaba y el calor se hacía sentir. Al tomar el colectivo que lleva a los familiares de los presos desde la estación de tren al penal, vimos que subían madres jóvenes, adolescentes con uno, dos y hasta tres hijos. Casi todas mujeres, casi todas fácilmente reconocibles por las carencias materiales. En la puerta de la cárcel de máxima seguridad se nos pidió que mostráramos los contenidos del bolso que llevábamos: una pelota de rugby y campanitas de meditación. Dos objetos casi opuestos que se complementan; el primero incita a moverse, correr, golpearse, adrenalina pura; el otro a aquietarse, calmarse, relajarse.

El grupo de adolescentes que nos asignaron estaba hacía 6 meses “engomados”, como nombran en la jerga carcelaria a quienes han sido castigados y no pueden salir de sus celdas. Había otros dos grupos, unos que practicaban meditación y yoga diariamente, y otros que rendían culto al Evangelio. Para el grupo que nos tocó, los otros dos grupos estaban “quebrados” (se dejaron vencer por el sistema; son

blandos, débiles).

Salieron los chicos a una canchita de rugby improvisada en el medio del penal: mitad tierra, mitad cemento. Saludaron, se presentaron y comenzamos. El desafío era disfrazar la práctica de entrenamiento mental de Mindfulness en algo que pareciera pensado para mejorar sus destrezas como jugadores de rugby. Pusimos toda la creatividad y paciencia al servicio de hacer que eso sucediera.

Muchas son las historias que resultaron del año de trabajo con estos jóvenes, pero me detendré en las que más me marcaron. Una ocurrió luego de un partido de rugby entre el equipo de jóvenes y un equipo de otro penal, cuando se celebraba el tradicional “Tercer tiempo” del rugby. Se trata de un momento de encuentro entre equipos, público, referís y demás participantes, donde se comparte lo vivido sin rivalidad, entre risas, hamburguesas y gaseosas.

Los guardiacárceles formaban un círculo de control alrededor de los jugadores. El capitán de nuestro equipo (un adolescente de los más bravos del penal) de pronto comenzó a repartir hamburguesas y bebida a cada uno de los guardias. Cuando hubo entregado el último, pidió la palabra y dijo: “En este momento somos todos hermanos. No importa si sos de tal o cual barrio, si sos poli o sos pibe, este es un momento para festejar ya que volvimos a ser libres por un rato, volvimos a casa, volvimos a la esquina...”

Creo que no fui el único emocionado.

Quisiera compartir otra experiencia que me marcó. Junto con mi madre, Clara Badino, tuvimos la oportunidad de enseñar Mindfulness en un penal de mujeres. Era un grupo de marginadas dentro de la misma cárcel, ya que todas cumplían condenas por causas relacionadas a filicidios o fratricidios (asesinato de hijos y parientes cercanos).

Vivían en un permanente estado de alarma debido a la posibilidad (real, en algunos casos) de que alguna otra presa pudiera atentar contra su vida. Un estrés enorme en un contexto ya de por sí estresante.

Adelina, de unos 35 años pero que parecía de 50, se hacía pis encima casi diariamente debido al terror que le generaba recorrer los veinte metros que separaban su celda del baño. No dormía, apenas dormitaba de a ratos.

Aldana, en cambio, era la mujer que se declaraba sin miedo. Su papá le había enseñado que es de débiles tener miedo, que los fuertes nunca tienen esa emoción.

Bajo esa enseñanza creció. Su marido la golpeaba diariamente y había perdido a un hijo pequeño en un accidente doméstico. Nunca derramó una sola lágrima, eso no era para ella.

Sorprendentemente, luego de dos semanas de práctica tanto Adelina como Aldana pudieron relacionarse de una manera diferente con lo que estaban viviendo. Adelina pudo comenzar a ir sola al baño y empezar a dormir sin tanto sobresalto, mientras que Aldana pudo empezar a reconocer el miedo, la tristeza y la angustia como parte de su rango de emociones. De a poco ambas fueron perdonándose por sus acciones pasadas, y también diferenciando el miedo real del imaginario, el que vive en la mente condicionada.

Esto dijo cada una al concluir la experiencia: “Luego de muchos meses pude ir sola al baño y dormir cuatro horas seguidas” (Adelina); “Me di cuenta de que puedo aceptar tener miedo, estar aterrada. Querermé tal cual soy y perdonarme” (Aldana).

Ha sido apasionante llevar la práctica de Mindfulness a estos ámbitos tan difíciles y tortuosos, principalmente por dos motivos.

1. Si hay una emoción que reina en este ambiente es el miedo. Las personas en situación de encierro están en un estado de alarma permanente ante la posibilidad de ser dañados por guardiacárceles u otros internos, o de que les roben lo poco que tienen. Así, estas personas viven en estado reactivo, y sus opciones se limitan a atacar, paralizarse o huir. Este estado hace de la convivencia algo muy nocivo, ya que el miedo sostenido en el tiempo envilece al ser humano. Muchos presos necesitan meses para poder confiar lo suficiente como para cerrar los ojos y dormir.

Tras seis meses de llevar adelante el programa con este grupo, hubo un descenso notorio en los niveles de violencia y una mejora en la calidad de la convivencia, tanto entre los presos como con los guardiacárceles.

2. Además del peso de cumplir la condena, la persona que está privada de la libertad tiene otras dos fuentes de sufrimiento: su mente está atada al pasado, por los hechos que la llevaron a estar en situación de encierro y las emociones que esto le despierta (arrepentimiento, culpa, enojo, impotencia, sensación de injusticia) y también, casi permanentemente, en el futuro (imaginando el día que cumpla su condena y salga). Esto es una gran fuente de sufrimiento, miedo, ansiedad y estrés. Otro padecimiento proviene de la incertidumbre respecto de la situación de su familia: miedo a que sus familiares sean objeto de alguna venganza, que no tengan

para comer (ya que el preso es habitualmente el sostén económico), o que le suceda algo a sus seres queridos en su ausencia.

A través de Mindfulness pudimos transmitirles recursos para comenzar a estar presentes en el presente (donde puede haber dolor para ser transitado, pero no sufrimiento), y recibir pacientemente aquello que no pueden modificar en ese momento.

Confío firmemente en que acompañar a las personas en situación de encierro abre espacios para que puedan conectar con la paz, generen cambios en las formas y elecciones de vida.

Cultivar la salud

¿Qué ayuda brinda la atención pura en el sistema público hospitalario?

Las instituciones públicas no suelen ser ámbitos abiertos a la innovación, la experimentación y el cambio. Esto es igual de válido en las instituciones de la salud. Por eso resulta tan alentador que instituciones como el Hospital de Pediatría Juan Garrahan estén abriendo sus puertas a prácticas como Mindfulness, tanto para el bienestar y salud de los profesionales que ahí trabajan, como para procurar un vínculo empático y consciente con los pacientes. El testimonio que sigue fue escrito por dos miembros del Grupo de Medicina Integradora de esta institución.

Con una mirada más holística del hombre, la Medicina Integradora ha comenzado a representar una importante fuente de nuevos recursos en las áreas de salud y educación. Desde la formación en 2006 del Grupo de Medicina Integradora del hospital estuvimos enfocados en la atención de los pacientes, pero rápidamente nos dimos cuenta de que era necesario incorporar al binomio niño-padre o cuidador también a los profesionales de la salud.

El Hospital Garrahan es uno de los primeros centros sanitarios a nivel público de la Argentina que se abre oficialmente a las medicinas complementarias, siempre en el marco de un uso seguro y eficaz. Fue así que en 2013, a partir de una charla para el personal sobre Mindfulness, surgió el pedido de realizar un entrenamiento formal basado en el Programa de Manejo y Reducción de Estrés desarrollado por Jon Kabat-Zinn, que continúa en forma ininterrumpida hasta la fecha.

Así manifiestan sus efectos y beneficios algunos de los profesionales que participaron del curso:

- “Fue un desafío grande, al principio yo era una persona que miraba estas cosas y

me decía ‘Eso no es para mí’. Puedo decir que ahora empiezo a vigilar y gobernar mi mente, me tranquilicé, estoy diferente” (Alejandra).

- “Noto que estoy tratando de vivir cada instante con mayor conciencia. No digo con intensidad porque eso ya lo hacía. Trato de buscar momentos del día para relajarme aunque esté realizando alguna actividad. Por la noche antes de dormir, cuando repaso lo que hice durante el día, busco respirar en forma profunda, relajándome de ese modo. Sigo concurrendo a las prácticas semanales de Mindfulness” (María).
- “Mindfulness se incorporó a mi vida para quedarse. Algunos años de terapia y otras dos escuelas de meditación no habían logrado generar un cambio estable y profundo a mi vida, como sí lo hizo esta práctica. Observar mi mente, responder más y reaccionar menos, disfrutar de cada momento y transitar los momentos difíciles sin tanta ansiedad. Vivir aquí y ahora —sin juicios— es un trabajo cotidiano, un estilo de vida” (Claudia).
- “La incorporación de una práctica tan simple como la respiración en forma consciente calma increíblemente mi mente y hace que el cuerpo también responda de la misma manera, encontrando así una forma de recargar energía, por así decirlo, y actuar con una claridad llamativa que antes no tenía. Realizo la práctica diariamente antes de entrar a trabajar en el auto (¡muchos se han asustado al principio, al verme allí sentada, pero ahora ya saben!). De manera informal, en los diferentes momentos de mi vida, intento que Mindfulness esté presente. Por ejemplo, al comer, al manejar el auto, al relacionarme con otros...” (Adriana).
- “La práctica de Mindfulness me permitió aprender a vivir los momentos de la vida más conscientemente, sintiendo responsabilidad plena en la toma de decisiones, simplificando la mente. Espero no olvidar lo aprendido y seguir en la práctica. Agradezco enormemente haber tomado contacto con esta disciplina y sobre todo que sea aquí, en mi lugar de trabajo, donde esto ha ocurrido. Gracias a todos lo que han hecho posible esta experiencia, que sirve para la tarea diaria de la vida” (Fabiana).

En estos años hemos podido *darnos cuenta* de que la intención de cambio de cada uno de los participantes del curso nos llevó a modificar, en pequeñas cosas, el propio ambiente de trabajo, mejorando las relaciones con algunos compañeros y autoridades, y comenzando a usar el vocabulario que propone Mindfulness, porque

es tan importante qué decir como el saber decirlo. Comenzamos a desarrollar, entre nosotros, un sentido de fraternidad de un modo diferente, buscándonos para hacer la práctica formal. Con los pacientes y sus cuidadores pudimos también aplicar aquello tan importante de involucrarnos sin identificarnos y estimular lo positivo de ellos, porque lo que hacemos con el otro, también lo hacemos con nosotros. Todo esto se difundió también a nuestras familias y amistades, que vieron con buenos ojos los cambios y realizaron en algunos casos el entrenamiento ellos mismos. Incluso subimos material a la red virtual del hospital para la práctica diaria en el lugar de trabajo. El material se titula “Ahora, diez minutos para mí”, y está disponible para todo el personal del hospital que quiera utilizarlo.

El camino que iniciamos al incorporar una nueva mirada de transitar la vida, no es nada sencillo en instituciones con enfoques médicos convencionales. Aunque sabemos que los cambios requieren tiempo, estamos convencidos de que este es el rumbo correcto, y decididos a continuar llevándolo adelante, de manera de ofrecer una visión verdaderamente holística del cuidado de las personas.

4. Alegría y agradecimiento

Cultivando paz

*Que nada me invada de fuera,
que solo me escuche yo dentro.*

*Yo dios
de mi pecho.*

*(Yo todo: poniente y aurora,
amor, amistad, vida y sueño.*

*Yo solo
Universo)*

*Pasad, no penséis en mi vida,
dejadme sumido y esbelto*

*Yo uno
en mi centro.*

JUAN RAMÓN JIMÉNEZ

Siempre estamos esperando algo para ser felices. Pero la práctica de Mindfulness abre un espacio para comprender que la alegría y el agradecimiento son inherentes al hecho de estar vivos. El reconocimiento experiencial de la vida como un proceso misterioso y milagroso es ya postrarnos con alegría y agradecimiento ante el solo hecho de sentir la vida en el momento presente.

El poder ver con claridad la vida con estas cualidades nos abre también al reconocimiento de que estamos en esta tierra para aprehender. Aprehender y dar es nuestra misión, todo al servicio de un mundo que necesita permanentemente de grandes dosis de compasión.

¿Cuál es el obstáculo más evidente para que nuestra vida no sea una fuente de alegría y agradecimiento?

¿El dolor excluye totalmente la alegría y el agradecimiento?

¿Puedo agradecer la incomodidad, reconociéndola como un maestro de látigo duro por momentos?

Por momentos imaginamos que nos falta muy poquito para llegar a la felicidad, pero siempre, indefectiblemente, este llegar a ser feliz está ligado a algo que nos falta.

¿Cómo recibiría usted la novedad de que realmente la alegría, el agradecimiento y la felicidad —como un estado de bienestar— están disponibles en este momento y en este lugar?

Tal vez piense en la felicidad como algo que hay que lograr o alcanzar. Pero lo cierto es que la alegría está siempre presente cuando se vincula con el simple hecho de estar vivo, de poder dar y recibir.

¿Qué es lo que me alegra recibir? Me alegra recibir los momentos agradables, agradezco el aprendizaje al recibir los desagradables y me alegra sorprenderme y agradecer ante el surgimiento de la neutralidad, la paz.

En el tiempo de vida que me es dado, he ido desaprendiendo. Es este desaprender el que abre la posibilidad de agradecer. Agradezco los momentos agradables al no intentar retenerlos. De ser así no solo no podría agradecerlos sino que esos momentos quedarían condicionados, empañados por mi deseo de retenerlos. Estaría así forzando la ley natural de la impermanencia, que muestra claramente que, momento a momento, todo se transforma.

Una vez llamó un señor derivado por el médico que lo atendía. Dijo: “Buenos días. Mire, soy un hombre que ha tenido todo en la vida: una esposa que me ha amado y con quien tuve dos hijos. Una esposa diferente en este momento que me ama. Trabajo en la industria cinematográfica y soy exitoso, no me falta nada. Mis hijos han estudiado lo que yo quería y están saludables. Pero... no soy feliz”.

Cuando los profesionales de la salud derivan es porque intentaron todo lo que estaba a su alcance para brindar alivio. Así, las personas que llegan derivadas son personas que han transitado tratamientos, pasado por procedimientos y sido medicados.

Sabía que este señor que sufría no era la excepción.

Tomé un pequeño espacio del tiempo que estábamos compartiendo, hice un sutil silencio, escuché y oí el sonido de una respiración agitada y con mucho, mucho cuidado, le respondí:

“Siento ser quien le diga esto... pero una vida completa incluye momentos de infelicidad”.

No llamó más.

El señor dijo haber sido amado, pero en ningún momento habló de haber amado.

Lo invito ahora a unirnos para, desde la presencia del corazón, decir juntos:

Momento agradable, te recibo con alegría y agradecimiento, sin intención de retenerte.

Aprehendo de este momento agradable.

La alegría a la que me refiero no es la alegría de la euforia, sino un estado interno que me permite alegrarme con la alegría del mundo: la alegría de los no violentos, de los simples, de los generosos, de los compasivos, de los que descubren en la acción altruista una fuente de bienestar, de los pacientes, de los humildes. Hay un inconmensurable mundo que se alegra con la alegría de los demás.

Se preguntará usted cómo uno puede agradecer el suceso desagradable.

Aquí nuestra mente condicionada para dividir y pensar en términos de blanco y negro se encontrará con serias dificultades. Buscará definiciones, rechazará los matices, esos que son —precisamente— los que permiten ver sin confusión la alternancia dinámica del cambio momento a momento.

Si vemos a un niño llorar y casi al mismo tiempo reírse y volver a llorar, nos asombraremos por la maravillosa posibilidad que el niño tiene de mostrar sin temor los cambios mentales, emocionales. En cambio, si vemos esto en un adolescente o adulto no tardaremos en caratularlo de inestable y hasta de loco.

¿Dónde está la línea sutil que marca la diferencia? Esa línea sutil se descubrirá simplemente desde el estado de atención, de presencia.

Ante momentos de dolor, puedo observar lo desagradable, la tristeza, la angustia, la ansiedad, el miedo y tantísimas variables que por momentos dan origen a los opuestos. Sin duda el estado más evidente es el desagradable, pero su opuesto está latente, listo para surgir al momento siguiente.

¿Qué puede alegrarme y qué puedo agradecer ante lo desagradable?

Pues bien, siento una alegría subyacente y un agradecimiento inmenso al *darme cuenta* de los poderosos recursos internos de los que dispongo al servicio de transitar este momento de intenso dolor, y de aprehender. Veo en acción el poder de adaptación, una fuerza inédita que vive en mí y que me impulsa a recibir a veces con lágrimas aquello que no puedo modificar.

El momento de dolor me une a un mundo inmenso en el que el dolor existe: el dolor

de la violencia, de la injusticia humana, del hambre, del odio, de la enfermedad, de la vejez, de la avidez de poder, de dinero. El dolor me humaniza, me permite empatizar con el dolor del otro, acompañarlo y permitir que me acompañe. Ante el dolor no puedo reírme, sí sonreírme...

¡Aquí estás otra vez, compañero infaltable de una vida completa!

Cuánto poder reside en esta verdadera naturaleza, que me permite recibir el dolor como aprendizaje y concederle la posibilidad real de transformarme.

Lo invito a decir conmigo desde el corazón:

Decido no rechazarte, momento desagradable, te sonrío y te agradezco la gran enseñanza que me brindas. Renuevo la intención y el compromiso de abrirme a este nuevo y doloroso momento.

¿Qué existe realmente entre lo agradable y lo desagradable?

Lo neutral.

Sé intelectualmente que existe, pero olvido la experiencia.

Por eso, al surgir el espacio de neutralidad, la mente conceptual se confunde, pues intenta encerrar la experiencia en algo concreto y definido, y por cierto intenta con avidez retenerla.

El camino medio existe, es real. Es el camino más simple, pero el más difícil de descubrir y habitar.

Lo invito a hacer memoria, a buscar en el banco de datos y traer al presente... Si decidimos darnos un baño de inmersión, antes de entrar a la bañera el instinto de supervivencia nos indicará meter primero un dedo del pie o parte de una mano, para adaptar la temperatura del agua a nuestras necesidades de ese momento. Si está muy caliente, neutralizaremos con agua fría y si esta fría, con agua caliente. Por supuesto, lo que algunas personas perciben como caliente o frío puede ser muy diferente en cada caso.

Ya ven con este ejemplo cómo la experiencia de neutralidad es el espacio medio entre los opuestos complementarios.

Lo invito de corazón a decir conmigo:

Neutralidad, te recibo con alegría y agradecimiento, sin intentar encerrarte en complicados conceptos, sin deseo de retenerte, descubriéndote como parte de mi real naturaleza.

Gracias neutralidad, agradezco esta paz momentánea.

Así, a través de la práctica disciplinada de Mindfulness, sonrío serenamente, me alegro empáticamente y agradezco el poder recibir amablemente todo lo que la vida me ofrece, no de manera pasiva sino en pleno ejercicio de libertad, eligiendo y decidiendo desde la sabiduría del discernimiento.

Y en esta oferta tan variada voy comprendiendo, y cada vez siento menos necesidad de entender... La vida es y los sucesos son como nubes en el cielo azul, detrás de ellas siempre está el sol que nos alumbra a todos sin distinción. El sol de la alegría y el agradecimiento.

Epílogo. La muerte no es el contrario a la vida

Y aquí concluyen estas páginas. Alegrándome y agradeciendo a los padres, hermanos, hijos, nietos, nueras, yernos, alumnos que siempre enseñan, amigos, palabra sagrada, alegrándome y agradeciendo a todo ser vivo.

Agradezco a Máximo de la Vega, quien siendo un joven supo ver con la sabiduría de un anciano. Sin él no hubiera podido enraizar el proyecto de Visión Clara.

Agradezco a Fabiana Fondevila, y a tantísimas personas que están detrás de estas páginas. Si bien puede resultar trillada esta forma de agradecer, es profundamente sentida, pues comprendo que sin ellas, como una cadena de eslabones interdependientes, complementarios y valiosamente diferentes, este libro no estaría en sus manos.

Dejé la palabra ‘muerte’ conscientemente para el final, para no asustar, para no trabar la lectura. Aquel que aprende a vivir simple y sabiamente tiene muchas posibilidades de morir simple y sabiamente.

Dice Elizabeth Kübler Ross, médica psiquiatra e investigadora que entregó la vida de corazón a los enfermos en proceso de morir, en uno de sus tantos libros: “El morir es la única seguridad. En todos estos años de trabajo dedicado a acompañar personas en el proceso misterioso y milagroso de morir, he sido testigo de experiencias donde la persona muere momentáneamente y vuelve a la vida. Todos sin excepción relatan lo mismo... una luz blanca, brillante, un espacio infinito, paz...Y un solo interrogante: ¿cuánto amor cultivaste y ofreciste al mundo?”.

Cubierta

Portada

Epígrafe

1. Introducción

Qué es Mindfulness y por qué lo necesitamos

De Oriente con amor: el regalo de Mindfulness

Lo que comprueba la ciencia

El poder de la intención

El cultivo de la paciencia

El miedo y la ansiedad, ¿un flagelo inevitable?

Dolor y sufrimiento

Vivir como autómatas

Los equilibristas

Integrar los opuestos

Consumidores consumidos: ¿qué necesitamos realmente?

¿Qué son las adicciones?

Comer despiertos

Crianza: empezar por casa

¿Y los adolescentes?

2. Invitación a la práctica

Práctica informal: vivir despiertos

Práctica formal

Escaneo en movimiento

Recuperar el espacio entre las vértebras

Meditar caminando

Transformar cada experiencia

¿Existen los “tiempos muertos”?

Volver a habitar el cuerpo

Descubrir el rechazo de la incomodidad

Meditación del perdón

Ocho semanas de práctica

3. Mindfulness en el mundo

El deporte como práctica de atención

Libertad en el encierro: dos experiencias de Mindfulness en cárceles

Cultivar la salud

4. Alegría y agradecimiento

Cultivando paz
Epílogo. La muerte no es el contrario a la vida
Créditos
Sobre la autora

Badino, Clara
Mindfulness en la era del miedo y la ansiedad. - 1a ed. - Buenos Aires : Grijalbo, 2015
(Autoayuda y superación)
EBook.

ISBN 978-950-28-0843-7

1. Superación personal. I. Título
CDD 158.1

Edición en formato digital: octubre de 2015
© 2015, Penguin Random House Grupo Editorial
Humberto I 555, Buenos Aires.

Diseño de cubierta: Peter Tjebbes

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin permiso previo por escrito de la editorial.

ISBN 978-950-28-0843-7

Conversión a formato digital: Libresque

www.megustaleer.com.ar



CLARA BADINO

Desde temprana edad, diferentes procesos de enfermedad acercaron a Clara Badino a las prácticas psicofísicas del yoga y la meditación. Por eso, a partir de 1990 comenzó a formarse en Hatha Yoga. En 1998, arraigada en la meditación zen, llegó a ella la noticia del programa Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) —o práctica de Reducción del Estrés basada en la Atención Plena—, que funcionaba en el Centro Médico UMass, fundado por el biólogo molecular Jon Kabat-Zinn, en el que la medicina reveló al mundo la importancia vital de la mente en los procesos de salud y enfermedad. En abril de 2000 Clara Badino invitó al doctor Kabat-Zinn a viajar a la Argentina. En agosto de ese mismo año, la Asociación Visión Clara comenzó a dictar el programa en Buenos Aires, y luego se extendió al interior y a países limítrofes. Desde entonces, en un crecimiento exponencial de las necesidades sociales, la Asociación cuenta con un equipo de instructores y ofrece diferentes formatos de programas al público en general, asistiendo a personas con dolores crónicos, deportistas, profesionales de la salud, padres, docentes, niños, y también a instituciones como hospitales públicos, escuelas, universidades y cárceles, entre otras. La Asociación Visión Clara es precursora en toda América Latina de la formación de instructores de Mindfulness.

Foto: © Paula Gutierrez

Índice

Portada	2
Epígrafe	3
1. Introducción	4
Qué es Mindfulness y por qué lo necesitamos	5
De Oriente con amor: el regalo de Mindfulness	8
Lo que comprueba la ciencia	12
El poder de la intención	15
El cultivo de la paciencia	19
El miedo y la ansiedad, ¿un flagelo inevitable?	23
Dolor y sufrimiento	30
Vivir como autómatas	35
Los equilibristas	37
Integrar los opuestos	39
Consumidores consumidos: ¿qué necesitamos realmente?	41
¿Qué son las adicciones?	45
Comer despiertos	48
Crianza: empezar por casa	54
¿Y los adolescentes?	60
2. Invitación a la práctica	63
Práctica informal: vivir despiertos	64
Práctica formal	67
Escaneo en movimiento	80
Recuperar el espacio entre las vértebras	84
Meditar caminando	88
Transformar cada experiencia	90
¿Existen los “tiempos muertos”?	99
Volver a habitar el cuerpo	105
Descubrir el rechazo de la incomodidad	113
Meditación del perdón	118
Ocho semanas de práctica	122
3. Mindfulness en el mundo	134
El deporte como práctica de atención	136

Libertad en el encierro: dos experiencias de Mindfulness en cárceles	142
Cultivar la salud	146
4. Alegría y agradecimiento	149
Cultivando paz	150
Epílogo. La muerte no es el contrario a la vida	155
Índice	156
Créditos	158
Sobre la autora	159