

MINDFULNESS

ATENCIÓN PLENA

Cómo vivir en el presente
paso a paso

XUD ZUBIETA



ÍNDICE

Introducción: El siglo XXI y la práctica de <i>mindfulness</i>	9
PARTE 1 FUNDAMENTOS DE LA CONCIENCIA	13
La atención consciente: el desarrollo de la conciencia	15
Los orígenes de <i>mindfulness</i>	17
Los cuatro fundamentos de la conciencia (del “yo”)	18
Conciencia del cuerpo	19
Conciencia de las emociones	20
Conciencia de los pensamientos	22
Procesos y estados mentales	24
PARTE 2 LA MEDITACIÓN	25
Preparación para la meditación	27
El lugar	28
El espacio de tiempo	29
¿Qué es PIPER?	29
Postura	30
Introspección	30
Propósito	31
Entusiasmo	32
Resolución	33
La atención consciente y la respiración	33
Seguimiento consciente de la respiración	35

Primera etapa	36
Segunda etapa	36
Tercera etapa	36
Cuarta etapa	37
Un mundo nuevo	37
Desarrollo de las emociones positivas	38
Desarrollo del amor universal y las emociones positivas	44
Primera etapa	45
Segunda etapa	47
Tercera etapa	49
Cuarta etapa	50
Quinta etapa	52
PARTE 3 EL EQUILIBRIO	55
Contratiempos y adversidades	57
Cinco tipos de obstáculos y sus antídotos	59
Deseo	60
Antídotos	60
Aversión	61
Antídotos	61
Desasosiego	62
Antídotos	63
Pereza	64
Antídotos	65
Duda e indecisión	66
Antídotos	66
El esfuerzo equilibrado	67
Factores positivos	71
Pensamiento inicial y pensamiento sostenido	73
Arrobamiento	73
Gozo	74
Concentración	76
El día a día	76
El reto de la meditación	80
PARTE 4 MINDFULNESS, A TÍTULO PERSONAL...	83
<i>Mindfulness</i> en el siglo XXI	85
La transitoriedad de la vida	86

A título personal...	87
La conveniencia de contar con un mentor	98
La meditación y la reestructuración cognitiva	106
¿Por qué ser felices?	107
Mis dos hitos preferidos	113
PARTE 5 MENTE SANA EN CUERPO SANO	115
La postura	117
Pasos de la flor de loto	118
Cómo lograr la postura adecuada	119
Pasos para ajustar la postura	120
Dificultades para adoptar la postura más adecuada	121
Ejercicios de flexibilidad	123
Tobillos	123
Rodillas	123
Muslos	124
Cadera y pelvis	124
Tai-chi	125
El ejercicio básico	125
Hatha yoga	126
Estiramiento frontal de la pierna	127
Estiramiento lateral de la pierna	127
La postura del triángulo (“trikonanasa”)	127
La postura del zapatero (“baddhajonasana”)	129
Relajación	129
Práctica guiada: sentimiento consciente de la respiración	131
Práctica guiada: desarrollo de las emociones positivas	135
Bibliografía	139
Acerca del autor	141

LA ATENCIÓN CONSCIENTE: EL DESARROLLO DE LA CONCIENCIA

En tiempos del Buda, cierto monje fue de visita a una casa. Al no encontrar a los dueños, entró y se sentó en lo que pensó que era un banco cubierto con una manta. Aunque, de hecho, era un pesebre con un bebé dentro, al cual asfixió al sentarse sobre él. Se le preguntó al Buda si el monje había cometido homicidio y este contestó que no, ya que el monje no había tenido la intención de matarlo. No obstante, el monje había sido responsable de un acto de extremo descuido. El descuido es la manifestación de un estado mental nocivo...

En la actualidad, los servicios sociales además habrían responsabilizado a los padres, por dejar al bebé desatendido. En este caso se puede suponer que tampoco era su intención exponer al bebé a un peligro de muerte.

Puede decirse que en ambos casos hubo descuido y negligencia.

Muchas veces me preguntan cómo consigo ayudar a mis pacientes a resolver los problemas que me presentan. En ocasiones se trata de situaciones complicadas, que a simple vista parecen imposibles o increíblemente difíciles de resolver. La respuesta en todos los casos es “para empezar enseño a mis pacientes a ser más conscientes”. Obviamente, esto pasa a ser algo fundamental y el gran reto para solucionar otras cuestiones importantes. Una inmensa mayoría de problemas se generan por intentar funcionar en automático, en *modo avión* (sin suficiente conciencia de lo que se hace). Si no prestamos atención al hilo conductor que existe entre las distintas acciones que vamos realizando, poco a poco se crean lagunas en nuestra conciencia... Y las consecuencias suelen venir a continuación.

La cualidad que distingue al ser humano del reino animal es su capacidad reflexiva, su conciencia: no solo *darnos cuenta*, sino *darnos cuenta de que*

nos damos cuenta —que más que ser una redundancia, marca una diferencia cualitativa de la experiencia—. En términos evolutivos, el desarrollo de la conciencia representaría el objetivo humano por excelencia. A través del proceso evolutivo del ser humano encontramos que el desarrollo de su conciencia le ha permitido progresar en todos los ámbitos o en aquellos en los que lo ha hecho.

El desarrollo de la conciencia es una responsabilidad individual que obviamente tiene un efecto en lo que Carl Gustav Jung denominaba “conciencia colectiva”. Cada persona es responsable de su proceso evolutivo o involutivo. Si partimos del hecho de que todo es transitorio y dinámico, que nada se mantiene estático, sino que todo está en continuo cambio, entonces alguien que no se encuentra evolucionando está involucionando.

Es cierto que los cambios —en la inmensa mayoría de los casos— son bastante lentos y graduales, aunque pueda haber excepciones. Algunas veces los cambios son más rápidos, hasta pueden parecer súbitos y pillarnos por sorpresa.

La concentración y la conciencia son dos vertientes de la atención consciente. La experiencia de concentrarnos con poca conciencia, por ejemplo, puede ser incómoda y hasta dolorosa. En esa situación, lo que se estaría intentando es forzar la concentración sin contar con un trasfondo adecuado. Eso es desagradable y doloroso. Cuando no hay concentración, la conciencia es débil y la mente divaga inmersa en la confusión.

Si la concentración y la conciencia trabajan en armonía dan como resultado la atención consciente. Podríamos decir que la meditación es el arte de conectarse con uno mismo —con el universo interior— experimentando plenitud.

En la meditación, la atención consciente puede conducir a una experiencia de calma, claridad mental y gozo, fundamentada en la certidumbre y en la vigilia.

La práctica de la atención consciente y la práctica de meditación son sinónimas cuando se complementan; es decir, cuando la conciencia se convierte en el motor de la atención consciente.

Si tomamos la conciencia en un sentido general, su significado cubre un vasto campo de la experiencia. Abarca nuestra experiencia sensorial, la forma en que percibimos el mundo, nuestra actitud ante la vida y nuestra intuición.

Gracias a la conciencia sabemos que estamos vivos y podemos saber cómo estamos, teniendo un gran control sobre nuestra persona.

Podemos hablar de cuatro dimensiones de la conciencia:

1. La conciencia de uno mismo.
2. La conciencia de nuestro entorno.
3. La conciencia de otros seres vivos.
4. La conciencia de la realidad.

Cuando invertimos tiempo y energía en el desarrollo de nuestra conciencia, en verdad estamos incluyendo las otras tres áreas. Después de todo, no somos entes aislados del resto del mundo. La conciencia debe ser la cualidad central de nuestra vida: el eje. Uno de los principales descubrimientos que podemos realizar es entender con mayor profundidad que todas las personas estamos conectadas unas con otras, entrelazadas.

Cuanto más conscientes somos, mejor apreciamos y más disfrutamos de nuestra vida y de la de otras personas. No se trata de algo mecánico. Por lo general, nuestra atención viaja de objeto en objeto, y de una situación a otra... Nuestra experiencia a menudo es un complejo patrón de conciencia, entretejiéndose de manera constante y continua. El budismo ilustra la mente humana habitualmente como “un mono borracho que va de rama en rama, sin una continuidad clara y consciente”.

Todo esto debe dejar claro que la práctica de la atención consciente tiene como base una intencionalidad, nuestra capacidad de conciencia y nuestro potencial en este sentido.

LOS ORÍGENES DE *MINDFULNESS*

En el Canon Pali —el conjunto de escrituras budistas, que constituyen un texto canónico anterior al cristianismo—, el tema de *mindfulness* aparece en diversas ocasiones.

Por ejemplo, se habla de su cultivo en el “Discurso de los fundamentos de *mindfulness*” (o “Sutta Mahasatipatthana”), así como en el “Sutta Satipatthana-samyutta”. Se habla de los “Cuatro fundamentos de la Conciencia Plena” como aspectos indispensables para mantener la atención consciente, o *mindfulness*, en cada momento.

La conciencia, como facultad, se refiere a la habilidad para percatarnos claramente de lo que estamos haciendo y experimentando todo el tiempo. Por medio de la práctica y el desarrollo de la atención consciente, podemos darnos cuenta inequívocamente de las dinámicas implícitas en las muchas

CONTRATIEMPOS Y ADVERSIDADES

Cuando se empieza a practicar la meditación resulta evidente cuán difícil es mantenerse concentrado, ya sea en la respiración o en las emociones. Esto se debe a la falta de integración del individuo: mientras una parte de su ser decide meditar, hay otra que desea ir al cine, de paseo o leer un libro, por dar algunos ejemplos. Se presenta un conflicto entre los deseos del meditador y su mente que está habituada a divagar por diversos tipos de preocupaciones o inquietudes, fantasías o ensoñaciones. Como consecuencia, la energía se dispersa y se disipa entre los impulsos contradictorios que surgen. Es difícil mantener la concentración porque la suma total de nuestro ser es mayor que aquella parte que representa nuestro deseo de meditar o las razones que nos motivan a hacerlo.

El trabajo que se realiza durante la práctica de meditación es análogo al que se efectúa durante una investigación de tipo científico. Cuando se quiere conseguir suficiente información con respecto a cualquier fenómeno, generalmente se obtiene una muestra representativa de la población en la que se desea investigar dicho fenómeno. Se aísla una muestra para tener el máximo control posible sobre las variables en juego, y se determina el periodo en el que se ha de observar a los sujetos de la muestra. Se realiza un seguimiento de ellos y se registra todo lo ocurrido. Se subraya todo aquello que resulta de relevancia para el estudio en cuestión. Por último, se analiza toda la información obtenida con respecto a las posibles hipótesis, y se sacan conclusiones, las cuales servirán como puntos de referencia para investigaciones subsecuentes. Cuando meditamos también estamos realizando un trabajo de investigación en el que intentamos conocer algunos aspectos

del funcionamiento de nuestra mente. Nos convertimos en investigadores de nuestra mente y a partir de las conclusiones que saquemos durante cada sesión, aprenderemos y continuaremos investigando.

Al sentarnos a meditar, tomamos nuestra mente durante un periodo determinado y nos dedicamos a observarla con atención. Por lógica, este tipo de ejercicio nos ayudará a conocernos mejor a nosotros mismos, especialmente si nuestra actitud es de honestidad.

Tal como sucede con un trabajo de investigación, cuando meditamos estamos controlando ciertas variables, tales como el espacio, la hora del día... Escogemos un lugar suficientemente tranquilo y no hacemos otra cosa más que meditar durante el periodo que nos hayamos marcado.

Al realizar un seguimiento del proceder de nuestra mente durante 20, 30, 40 minutos —o el tiempo que pasemos meditando—, obtenemos datos suficientes como para llegar a ciertas conclusiones provisionales. Tras varias sesiones de observación, nos damos cuenta de que hay patrones que nuestra mente repite, así como tendencias. Entonces habrá que determinar qué tendencias alejan a nuestra mente del objeto de concentración y la mantienen distraída.

Existe una lista de cinco obstáculos genéricos que se presentan durante la meditación y que nos alejan de nuestro propósito. Generalmente, estos representan las tendencias de las que hablamos antes y probablemente llevamos mucho tiempo permitiendo que afecten nuestras intenciones (más adelante los revisaremos).

Cabe recordar que los obstáculos no tienen vida propia. Existen solo porque les concedemos energía. Desaparecerán en el momento en que nosotros dejemos de nutrirlos y de identificarnos con ellos. También vale la pena tener en cuenta la conveniencia de mostrarnos creativos a la hora de combatirlos, pues es común intentar suprimirlos utilizando algún otro obstáculo y caer, así, en un círculo vicioso.

Una vez que se empieza a practicar la meditación es fácil observar lo mucho que nuestra atención se dispersa. Vemos cuántas veces comenzamos a realizar una tarea sin llegar a concluirla por causa de las múltiples distracciones que se cruzan en nuestro camino.

A veces se oyen ejemplos graciosos. De mi abuela materna guardo hermosos recuerdos sobre todo por su bondad y su nobleza. Sin embargo, toda la familia la considerábamos una mujer muy distraída. Debido a ello, recuerdo muchas historias que me sirven para ejemplificar lo que ocurre cuando la conciencia no cuenta con un hilo conductor y una continuidad

suficientemente fuerte. Así que narraré algunas situaciones chuscas que, cuando nos reunimos, a veces contamos. En realidad son ejemplos de momentos en que la mente se encuentra disipada.

Cuentan que una mañana estaba hablando por teléfono con su hija. Tuvo que interrumpir la conversación durante un momento porque llamaban a la puerta. Se trataba de un vendedor de ollas a presión, a quien ella despachó enseguida porque no le interesaba lo que le ofrecía. Mientras hablaba con él, recordó que debía cocinar y cayó en la cuenta de que ya iba retrasada en su rutina, que debía ponerse a ello enseguida. Tras cerrar la puerta se dirigió a la cocina y empezó a preparar la comida.

Horas más tarde volvió a la habitación y encontró el teléfono descolgado... Fue solo en ese momento en el que se percató de que había dejado a su hija colgada en el teléfono.

Este ejemplo puede ser gracioso y sonar algo extremo, pero cuántas veces hemos dejado una tarea inconclusa, sin ser conscientes de que hemos sido seducidos por diversas distracciones. Ni siquiera es que las distracciones tengan que ser demasiado atractivas para que nos dejemos arrastrar por ellas.

Otra anécdota que cuentan de ella es la de la ocasión en que iba por la calle y mientras andaba aprovechaba para hacer sus rezos diarios. Iba absorta en sus oraciones cuando pasó por un colegio en el que un grupo de adolescentes estaba realizando ejercicios de gimnasia. Para ello, tenían que contar del uno al ocho y, entonces, del ocho al uno. Parece que, al pasar por ahí, y al ir “en modo avión”, mezcló sus oraciones con la cuenta de los ejercicios de gimnasia.

Al llegar a casa, se percató de que, en lugar de ir rezando, había terminado contando y su cuenta superaba el número mil. En todo ese tiempo no se había percatado de que sus oraciones se habían quedado en el colegio por el que pasó.

Conocer estas historias puede hacernos reír, pero seguramente muchas personas también tenemos un gran número de anécdotas en las que hemos pasado a “piloto automático”, en lugar de mantener continuidad en nuestra conciencia.

CINCO TIPOS DE OBSTÁCULOS Y SUS ANTÍDOTOS

Tradicionalmente, existe una lista de cinco obstáculos que representan los distintos tipos de fuerzas que nos alejan de nuestro intento de meditar. Es

posible distinguir que una de las cinco fuerzas predomina sobre el resto. Sin embargo, si profundizamos en nuestro análisis, observamos que a veces se entremezclan y, en el fondo, podemos identificar su raíz. ¿Cuál es esta? Antes de responder a tal pregunta habrá que explicar en qué consisten todas ellas y cuáles son los antídotos para combatirlas.

Entonces entenderemos cómo una de ellas es el origen de las otras cuatro. Enseguida trataremos cada uno de estos cinco obstáculos. Pero antes de llegar a ello, deseo mencionar que estos obstáculos también representan una metáfora de los impedimentos o dificultades que encontramos cuando en nuestra vida diaria intentamos conseguir un objetivo.

Deseo

El primero de los obstáculos es el deseo de experiencias sensoriales. ¿Qué significa esto? Aunque en la meditación los sentidos no actúan, es bastante difícil dejar de utilizarlos.

Al intentar meditar añoramos cualquier tipo de experiencia proveniente de los sentidos y comenzamos a fantasear, ya sea jugando con imágenes o por medio del recuerdo de experiencias sensuales o sensoriales. Empezamos a generar fantasías de experiencias relacionadas con la estimulación de los sentidos. Se puede tratar de fantasías sexuales, de comida, de gente, de lugares... En fin, todo tipo de fantasías que mantienen un nivel de experiencia relativamente superficial y que nos impiden meditar.

En el fondo, lo que realmente ocurre es que nos resistimos a meditar. Entonces nuestra mente se refugia, de forma inconsciente, en una experiencia de los sentidos que nos resulta suficientemente placentera y que evita que nos centremos y realicemos la tarea que teníamos entre manos.

Antídotos

Para aplicar cualquier antídoto ante un obstáculo es necesario, en primer lugar, que la persona se dé cuenta de que se ha distraído; es decir, tener conciencia de que se ha dejado de meditar, aunque sea por un momento. Así que, lo más importante para combatir el deseo es reconocer que este constituye un obstáculo. Si no admitimos que algo no está funcionando, tal vez lleguemos a creer que estamos meditando cuando estamos gastando el tiempo en fantasías hedonistas. En mi propia experiencia, la verdadera meditación, curiosamente, es mucho más placentera que cualquier tipo de fantasía. Si mantienes una actitud honesta con respecto a lo que está ocurriendo, no confundirás el deseo de experiencias sensoriales con un estado

LA POSTURA

La postura es la base por excelencia de la meditación. Es muy difícil empezar a meditar si antes no hemos encontrado una buena postura. Quizá las molestias que en un principio sintamos sean ligeras, pero tras un rato se intensificarán si las ignoramos, pueden llegar a ser casi insoportables.

Las molestias físicas causadas por una mala postura pueden remediarse fácilmente. Si creamos una relación positiva con nuestro cuerpo, encontrar la postura adecuada nos llevará tan solo un momento.

La postura de meditación tradicional es la de “flor de loto”. Sus variaciones (“media flor de loto” o “flor de loto completa”, que es la más sofisticada) dependen, sobre todo, de la flexibilidad de quien las adopta.

Durante siglos se han desarrollado en Oriente ciertas costumbres relacionadas con la concepción que en esa región del mundo se tiene de la vida. En su filosofía siempre ha destacado el precepto “mente sana en cuerpo sano”.

De hecho, las viviendas asiáticas reflejan esta ideología en su decorado y su mobiliario. Por ejemplo, en general, los orientales se han mantenido más cerca del suelo que la mayoría de los occidentales y se sientan en él sin necesidad de colocar un asiento de por medio.

Obviamente, el adoptar la postura de “flor de loto” no supone lo mismo para un oriental que para un occidental promedio. Por lo tanto, si a una persona le resulta más cómodo meditar sentada en una silla, no tiene por qué sentirse mal o culpable, y quien desee acostumar su cuerpo a una postura de meditación más tradicional, también puede intentarlo.

Una buena postura de meditación contribuye en gran medida a alcanzar un estado equilibrado de relajación física y concentración mental.

Cuando meditamos, aspiramos a sentarnos o quedarnos completamente quietos durante toda la sesión.

La relajación alcanza su punto de equilibrio cuando el sistema corporal funciona con un gasto mínimo de energía.

Meditar sentados es la mejor opción pues no exige hacer mucho esfuerzo con las piernas y estas y los brazos pueden mantenerse cómodos y suficientemente relajados. La posición vertical del tronco nos ayuda a permanecer despiertos.

La postura de meditación es indicativa de nuestra psique. En el lenguaje corporal encontramos ciertos indicios acerca de nuestro estado mental.

Una postura erguida, abierta y equilibrada no expresa lo mismo que una encorvada y menos estable. Nos encorvamos cuando sentimos cierto temor e inseguridad, como si quisiéramos esconder algo en el pecho. Nos contraemos cuando sentimos poca confianza y aprecio hacia nosotros mismos. En cambio, cuando contamos con una gran seguridad y una alta autoestima, abrimos más el pecho, respiramos con libertad y mantenemos la cabeza en alto.

Una buena postura puede tener un efecto positivo sobre nuestro estado mental, y viceversa. Un estado emocional agradable se refleja con naturalidad a través de nuestro lenguaje corporal.

Un estado meditativo de concentración, claridad y conciencia plena tiene un efecto positivo en la postura. Cuando meditamos, el caos mental cede poco a poco ante la claridad y la armonía. Empezamos a sentir que el cuerpo se aligera, que la espalda se endereza gradualmente, que el pecho se abre, y que los brazos y los hombros se relajan.

En la terminología tradicional se denomina “mudra” a cualquier postura que refleja o conduce a un estado de conciencia superior.

El mudra de meditación ideal es el de flor de loto.

Pasos de la flor de loto

Este mudra consta de los siete pasos siguientes.

Figura 1



1. Entrecruza las piernas y coloca uno de los pies sobre la pierna contraria.
Dirige las plantas de los pies hacia arriba (figura 1).
2. Conserva erguida, aunque relajada, la columna vertebral, evitando que se encorve o se arquee.

3. Coloca las manos sobre tu regazo, unos 10 centímetros por debajo del ombligo. Encara las palmas hacia arriba (figura 2), con una mano sobre la otra y con las puntas de los dedos pulgares tocándose levemente. Esta posición de las manos se denomina “mudra de dhyana”.

Figura 2



4. Relaja los hombros y mantenlos ligeramente hacia atrás; eso contribuye a la apertura del pecho.
5. Sostén la cabeza en equilibrio e inclinada muy ligeramente hacia el frente.
6. Cierra o semiabre los ojos, mirando al suelo y con los párpados relajados.
7. Asegúrate de que tus labios apenas se toquen entre sí y tu lengua roce levemente el paladar. Relaja el mentón.

Figura 3



Cómo lograr la postura adecuada

Puedes optar por sentarte en un banco pequeño (figura 3).

Figura 4



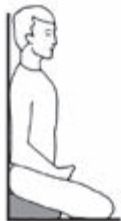
También puedes sentarte sobre algunos cojines (figura 4).

Figura 5



Como ya sabes, sentarte en una silla es perfectamente válido. Según se muestra en la figura 5, las patas traseras de la silla se elevan sobre las delanteras; esto se consigue colocando un trozo pequeño de madera —o algo similar— abajo, lo cual nos permite tener la espalda recta.

Figura 6



También puedes sentarse en el suelo contra la pared (figura 6), postura que ayuda a las personas con espalda débil.

Merece la pena invertir tiempo y esfuerzo en forjar la postura de meditación que más se ajuste a tus características físicas.

Pasos para ajustar la postura

Figura 7



1. Escoge un banquito con la altura adecuada o un número de cojines apropiado según la longitud de tus piernas.

Coloca las piernas en cualquiera de las formas mostradas en las figuras 7, 8 y 9.

Figura 8



De momento no te preocupes si una de tus rodillas no toca el suelo.

Figura 9



Figura 10



2. Forma un ángulo más o menos recto con la pelvis. Para lograrlo, te ayudará colocar una mano detrás de la pelvis y otra delante (figura 10).

3. Relaja los brazos y los hombros. Pon las manos sobre tu regazo, de modo tal que no causen tensiones en los hombros ni en los brazos. Si lo deseas, coloca un cojín pequeño sobre tu regazo, que servirá como apoyo para tus manos y contribuirá a relajar estas y los hombros. Acomódalas en el “mudra de dhyana” o en alguna posición confortable (figura 11).

Figura 11



4. La cabeza debe ser una extensión de la columna y quizá tengas que moverla un poco hacia atrás y hacia adelante hasta sentirla en equilibrio. Busca el punto en que el cráneo se alinea con la columna vertebral.

Dirige la mirada hacia el suelo, cerca de tu asiento, y procura relajar la cara, el mentón, la lengua y la garganta (figura 12).

Figura 12



Estos son los aspectos básicos de una buena postura.

Dificultades para adoptar la postura más adecuada

Es muy conveniente prestar atención a las dificultades que encuentres al adoptar la postura de meditación. Los dos errores más comunes son encorvar o arquear la espalda.

Si el asiento es demasiado alto, empuja la pelvis hacia delante y el coxis hacia atrás. Así, el cuerpo se inclina hacia el frente y se tiende a arquear la espalda como medida compensatoria. Aunque esto producirá tensión y dolor en la parte inferior de la espalda, puedes solucionarlo bajando la altura del asiento (figura 13).

Figura 13

