

INICIACIÓN AL *MINDFULNESS*

INICIACIÓN AL *MINDFULNESS*

Vicente Simón

sello EDITORIAL



«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47)».

© 2012 Vicente Simón

Diseño de la cubierta: Eva Olaya

© Fotografía cubierta: Istockphoto

1.ª edición: septiembre 2012

4.ª edición: julio 2016

5.ª edición: febrero 2019

Derechos exclusivos de edición en español reservados para todo el mundo:

© 2012: Sello Editorial, SL
Avinguda Diagonal, 601, 8ª planta
08028 (Barcelona)
www.selloeditorial.com

ISBN: 978-84-15132-07-3

BIC: VXM

Depósito legal: B-25.680-2012

2016.— Estilo Estugraf Impresores, S. L.

Impreso en España

Pol. Ind. Los Huertecillos — nave 13

28350 Ciempozuelos (Madrid)

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin autorización escrita del editor.

*Para los integrantes
del grupo de meditación de los jueves,
que inspiraron el contenido
de la mayor parte de estas reflexiones.
Con mi sincero y cálido agradecimiento.*

CONTENIDO

Introducción.	11
CAPÍTULO 1. Inicios y obstáculos	13
1. Invitación a la aventura de meditar.	15
2. Una oportunidad para el silencio	17
3. El aprecio de lo cercano	20
4. Salvando los obstáculos	23
5. ¿Dormir o despertar?	26
CAPÍTULO 2. Amor y conexión	31
1. <i>Metta</i> , primera parte.	33
2. <i>Metta</i> , segunda parte	36
3. Quererse a sí misma o sí mismo	40
CAPÍTULO 3. Averiguar lo qué somos	45
1. Conócete a ti mismo.	47
2. La inconsistencia del ego	51
3. El self y el tiempo	55
4. Por el desapego, hacia el Self	59
5. El ciclo de la actividad del ego	62
6. Yo soy.	64
7. Ya somos lo que tenemos que ser	66
8. Identidades que no perduran	68
9. Nuestros semejantes, esos compañeros de reparto.	71

CAPÍTULO 4. Atraídos por el enigma de la libertad .	73
1. ¿Hasta qué punto te crees libre en tus decisiones?	75
2. El enigma del libre albedrío, primera parte . .	78
3. El enigma del libre albedrío, segunda parte. .	81
4. Decisión y consciencia	85
5. Un mecanismo que no sabe que lo es	89
6. Desmantelar el condicionamiento.	94
CAPÍTULO 5. Tiempo, Energía, Acción	97
1. La presencia	99
2. Clausurar el pasado, abrir el futuro	103
3. Haciendo acopio de energía	107
4. Acción y consciencia en la Bhagavad Gita . .	109
CAPÍTULO 6. Emociones y sufrimientos	117
1. Descubriéndose a sí mismo(a) a través de la emoción	119
2. La consciencia del sufrimiento	124
3. El poder de la novedad	127
CAPÍTULO 7. La ilusión de la separación.	129
1. La fragmentación ilusoria.	131
2. La ilusión del ego	134
3. Sin noticias de mí	136
4. Ser, comprender, amar.	138
Índice alfabético	141

INTRODUCCIÓN

Este pequeño texto pretende acompañar al meditador en su camino de peregrino que no sabe a dónde va. El camino que ha de recorrer (a diferencia del de Santiago), no se encuentra en las guías, ni en los mapas, ni en los espacios virtuales de la web. Sólo existen libros de viajes —como éste—, que tratan de orientar al caminante y, sobre todo, de hacerle compañía. Hacerle compañía en esos días, a veces largos, en los que escasea la luz del sentido de la vida, o en los que aprietan los zapatos nuevos de un sufrimiento inesperado, o en los que cala una lluvia de sinsabores.

Brújula, aliento afectuoso, cobijo, bálsamo: eso es lo que necesita el caminante. Y eso es lo que le ofrece esta reahíla de vislumbres, escritos en momentos de lucidez amorosa por su autor. El autor —yo— es ese otro caminante, al que alcanzas porque tu paso es ligero, o que te alcanza, porque tu ritmo es más pausado. Te dirige unas palabras, te comenta el paisaje o te confía un secreto para aliviar la caminata. Escúchalo con simpatía, pues ha decidido, como tú, hacer el camino y porque, como tú, espera algo de él. Quizá tan sólo acercarse un poco a esa sabiduría de la que le han hablado. Y, conforme avanza, atraído por la luz incierta de un conocimiento apenas intuido, se encuentra a los otros, sean viejos o jóvenes, rápidos o renqueantes, la

VICENTE SIMÓN

mayoría cansados por las horas transcurridas desde el amanecer. Y cada encuentro le brinda una oportunidad para conectar, para aprender el amor, que es el principal atajo que le va a permitir acercarse a la meta.

Escucha pues estas palabras. Haz un espacioso silencio en ti y permite que vayan cayendo en él, penetrando a través de los resquicios de tu mente. Deja que fertilicen la semilla que en ti reside y espera que llegue el momento de su eclosión.

CAPÍTULO 1

INICIOS Y OBSTÁCULOS

1. Invitación a la aventura de meditar
2. Una oportunidad para el silencio
3. El aprecio de lo cercano
4. Salvando los obstáculos
5. ¿Dormir o despertar?

1. Invitación a la aventura de meditar

El sentido último de practicar la meditación no es otro que alcanzar la sabiduría. Sucede que nuestra mente, en el estado en que se encuentra habitualmente, es incapaz de acceder a un conocimiento equilibrado de la realidad. La mente normal se encuentra tan absorbida en sus cavilaciones, tan aferrada a sus preferencias, tan presa de sus animadversiones y de sus rencores, en ocasiones tan ahogada por sus temores, que es incapaz de algo aparentemente tan elemental como ver la realidad tal como es. Aquello que expresaba Pío Baroja con una frase tan sencilla como exacta: «ver en lo que es».

Basta observar unos segundos el contenido de nuestra mente para contemplar *ese haz o colección de percepciones diferentes, que se suceden entre sí con rapidez inconcebible y (que) están en un perpetuo flujo y movimiento*, una descripción muy acertada que debemos al filósofo escocés David Hume. Es lo que los orientales llaman la *mente de mono*, en referencia a que, como los simios, nuestros pensamientos van saltando de rama e rama, de deseo en deseo, de aversión en aversión. Es lo que Teresa de Ávila llamó *la loca de la casa*.

Por eso, lo primero que se busca al empezar las sesiones de meditación es aprender a calmar la mente. Se trata de ir poco a poco abandonando esa mente de mono que nos

tortura y de cultivar algo que poseemos, pero que no hemos desarrollado nunca: la capacidad de concentrarnos intensa y sosegadamente en algún tema u objeto de nuestra elección. Cuando la mente va tranquilizándose y va siendo capaz de mantenerse concentrada en un punto durante un cierto periodo de tiempo, empieza a ver las cosas con alguna claridad. Es como un estanque: si removemos la tierra del fondo, las aguas estarán turbias y nos impedirán ver en profundidad. Si dejamos que la tierra se sedimente, podremos contemplar el fondo con nitidez. Así también en nuestra mente. Hemos de dejar que se calmen las aguas turbulentas de nuestros pensamientos antes de poder conocer el fondo de nuestra alma. (El «fondón del alma», decía la misma Teresa).

En nuestros primeros ejercicios de meditación, cuando simplemente tratamos de contemplar la respiración, sin pretender modificarla, ni corregirla, estamos dando los primeros pasos para calmar la mente, que es el requisito previo, pero ineludible, para más adelante ir comenzando a ver las cosas, todas las cosas, con lucidez, con sabiduría.

Baroja, P. (1997).

Desde la última vuelta del camino (Obras completas I).
Galaxia Gutenberg/Círculo de lectores. Barcelona.

Hume, D. (1992).

Tratado de la naturaleza humana.
Tecnos. Madrid.

2. Una oportunidad para el silencio

A todos aquellos que comienzan ahora con la práctica de la meditación, me parece oportuno decirles que es necesario abrir un resquicio en la vida de acción que habitualmente llevamos en esta sociedad tan estresada. Abrir un resquicio al silencio, a la ausencia de actividad, a aquello, precisamente, que en el momento previo al comienzo de la práctica meditativa, no se encuentra presente. Es decir, de alguna manera «hay que pararse», hay que detener ese torbellino de actividad, de compromisos y de obligaciones encadenadas que tanto contribuye a reforzar *la mente de mono (la loca de la casa)*.

¿Cómo podemos abrir un resquicio en medio de la vida acelerada? ¿Y por qué? Una de las razones puede ser que simplemente nos hayamos dado cuenta del sinsentido de una vida atolondrada, de una vida carente de rumbo, de una vida «inconsciente», en el sentido más profundo del término. En otras ocasiones, el detonante es algún acontecimiento que nos acaece, algo que nos fuerza a pararnos y a pensar. Puede ser un suceso adverso, algo que nos hace sufrir, o también un acontecimiento feliz e inesperado que nos abre los ojos a la existencia de un mundo diferente y que no habíamos barruntado.

En la mayoría de casos habremos de aplicar una cierta dosis de voluntad para abrir esa rendija y hacernos un hueco en la vida cotidiana que nos permita explorar el mundo interior. Una forma sencilla de hacer esto es reservarnos

unos minutos al día para la práctica de *mindfulness*. Dos veces mejor que una; una por la mañana y otra por la tarde. Cada uno ha de encontrar su mejor momento. Ayuda mucho el acondicionarse un rincón para meditar en casa y reservar un tiempo regular en el que practicar. (Una guía sencilla para aprender a meditar se encuentra en mi libro, *Aprender a practicar mindfulness*).

Practicar *mindfulness* supone hacer una pausa en ese torbellino de la acción y de la interacción con los demás y volver sobre una o uno mismo. Desviar por algún tiempo la atención del mundo externo y dirigirla hacia el interior del alma. Son momentos en que no pretendemos nada más que ser conscientes de lo que somos y de que estamos viviendo un momento precioso e irrepetible. Un momento que nunca ha de volver. Vivir con plenitud de consciencia ese instante, sin juzgar, sin planificar, sin deseo ni aversión. Esto implica, en cierta forma, darnos unas pequeñas vacaciones de la presión externa que normalmente nos agobia. Durante esos minutos, al menos, nos desacoplamos del mundo externo, rompemos el círculo de acción-reacción en el que normalmente nos vemos atrapados. Dejamos el hacer y comenzamos a morar en el ser. En el ser que sencillamente somos en el momento presente (aceptándolo sin pretender cambiarlo) y del que nos hacemos plenamente conscientes.

Un peligro en el que es fácil caer al iniciar la práctica de la meditación es el de utilizar nuestra recién adquirida habilidad para tratar de conseguir los mismos objetivos tras los que andábamos antes de comenzar la práctica. Es decir,

emplear todo lo que se halla asociado a la meditación como una forma más de «medrar» en la vida. Esto es un error. Es lo que Chögyam Trungpa llamaba el *materialismo espiritual*. No hay que extrañarse. El ego es una instancia muy fuerte y, a veces, muy astuta. Intenta salirse con la suya a toda costa y, si comenzamos realmente a meditar, puede sentirse amenazado en su existencia. Entonces el self pone en marcha todos sus recursos de supervivencia y un buen día nos encontramos sumergidos otra vez en la misma carrera de siempre, en el empeño por obtener «logros» materiales o de otro género (como la fama, o el poder), pero esta vez a través de un camino supuestamente espiritual.

La verdadera espiritualidad entraña una cierta ruptura con lo que desde siempre nos ha encadenado. Desde luego, no existen normas válidas para todo el mundo. Cada uno y cada uno debe descubrir su propio camino. Pero al principio, el mejor consejo que puede darse es el de tratar de abrir ese resquicio del que hablaba al principio. Y para ello no hay más remedio que reservar un espacio para el silencio y la contemplación interior. Abrir la mente y el corazón a algo que todavía no conocemos, algo que, por definición, aún no nos ha sido revelado.

Simón, V. (2011).
Aprender a practicar mindfulness.
Sello Editorial, Barcelona.

Trungpa, C. (1987).
Cutting Through Spiritual Materialism.
Shambhala. Boston & London.

3. El aprecio de lo cercano

En nuestra cultura se nos ha acostumbrado demasiado a buscar soluciones a los problemas fuera de nosotros mismos. Nos dirigimos a otros para que nos transmitan sus conocimientos, o nos vamos a estudiar a otra ciudad o a otro país. En el camino espiritual conviene hacernos pronto a la idea de que todas las respuestas, todas las soluciones, se encuentran ya en el fondo de nosotros mismos. La dificultad reside en llegar a descubrirlas, en acertar a encontrarlas.

Aldous Huxley resaltó el aspecto espacial de esta gran verdad cuando escribió: «No hay necesidad de ir a ninguna otra parte. Ojalá supiéramos que ya estamos todos allí». Es bien cierto que lo verdaderamente importante lo llevamos desde siempre en el más íntimo y escondido núcleo de nuestro ser. Por tanto, no nos dejemos invadir por el desasosiego, ni caigamos en la desazón de pensar que no nos encontramos ya en el lugar en el que debiéramos estar. Es una lástima no darse cuenta de un aspecto tan fundamental de nuestra humana realidad. Hakuin Zenji, un famoso monje zen japonés del siglo XVIII, lo resaltaba en estos versos:

«Que pena que los hombres no aprecien lo cercano
y busquen la verdad allá lejos;
son como quien estando en medio del agua grita de sed,
como un niño de casa rica que anda errante
entre los pobres.»

HAKUIN ZENJI

En muchas ocasiones creemos, equivocadamente, que la solución a nuestros problemas se halla lejos de nosotros y que nos estamos perdiendo algo importante si no acertamos a movernos o a cambiar de lugar. Entonces, caer en al cuenta de esta simple verdad puede tranquilizarnos extraordinariamente.

Es en el aquí y el ahora en donde podemos encontrar lo verdaderamente auténtico de cada uno de nosotros. Thomas Merton decía que la vida del hombre moderno es deficitaria en autenticidad, ya que la mayor parte de las decisiones se nos imponen y nuestra existencia se encuentra cada vez más programada por los demás. En esa situación, los «momentos de la verdad», aquellos momentos en que descubrimos cómo somos realmente y cuál es nuestra misión en el mundo, escasean, o, si se presentan, no somos capaces de reconocerlos. Una de las principales funciones de la meditación es crear el silencio y el espacio mental necesarios para que podamos registrar esos «momentos de la verdad», esos destellos de lucidez que pueden cambiar nuestras vidas y, sobre todo, concederles un sentido.

Por eso, dejemos de buscar afuera aquello que sólo podremos encontrar en la profundidad de nuestro mundo interno. Practiquemos la meditación. Hagamos caso de las palabras de Santa Teresa:

«No andes de aquí para allí.
Sino, si hallarme quisieres,
a Mí buscarme has en ti.»

SANTA TERESA

VICENTE SIMÓN

Huxley, A. (1989).
Island.
HarperPerennial. London.

Hakuin Zenji. Song of Zazen
<http://mysticson.blogspot.com.es/2010/05/hakuin-zenji-song-of-zazen.html>

Merton, A. (1994).
Witness to Freedom.
Farrar, Straus, Giroux, New York.

Santa Teresa, (2002).
Obras Completas.
BAC, Madrid.

4. Salvando los obstáculos

En una sesión concreta de meditación podemos tropezarnos con diversos estorbos que nos impidan alcanzar la concentración requerida y adoptar la actitud mental más adecuada. Dos de los más frecuentes son la excitación y su contrario, la somnolencia o el sopor. Analicemos brevemente cómo podemos combatirlos.

La intranquilidad o desasosiego suele ir más allá de la mera dificultad en centrar la atención en un objeto predefinido. Se trata de una inquietud que afecta, no sólo a la mente, sino que se desparrama por todo el cuerpo, haciendo difícil incluso el estarse quieto.

Una primera maniobra posible consiste en respirar hondo un par de veces y volver a concentrarse en la respiración (o en el objeto elegido). Concentrarse incluye el pequeño esfuerzo de definir claramente el objeto en el que queremos centrarnos y desarrollar el firme propósito de dirigir la atención hacia él. Es darse a sí mismo la instrucción de proceder en ese sentido. A veces, este minúsculo gesto mental basta para proporcionar la calma necesaria. Pero en muchas ocasiones, resulta insuficiente.

Si la inquietud es poderosa y persiste, es mejor prestarle atención, es decir, convertirla en el objeto voluntario de nuestra capacidad de observación. Seguimos entonces la

norma general de observar lo que aparezca en la mente, sea lo que sea. Si lo que aparece es inquietud, observamos la inquietud, esa intranquilidad concreta y personal que en este preciso momento nos invade. En lo primero en que podemos fijarnos es en sus posibles repercusiones corporales. ¿Hasta qué punto se extiende la excitación por todo el cuerpo? ¿Nos impide permanecer inmóviles y mantener la postura? ¿En qué región del cuerpo se hace patente ese desasosiego? Lo importante es observar todos estos matices, sin tratar de enmendarlos, más bien con la disposición inquisitiva y curiosa del científico fascinado por un fenómeno que acaba de descubrir y en el que puede ensimismarse. De esta manera, pasamos de sufrir más o menos pasivamente la desazón, a ser espectadores inquisitivos de cómo se desenvuelve. Al hacer esto, estamos ya fortaleciendo al observador, al testigo. Estamos realmente practicando *mindfulness*, dejando así de identificarnos con el nerviosismo.

Puede suceder que el desasosiego haya aparecido sin causa aparente, sin que se nos haya revelado la razón exacta de su llegada. Pero, las más de las veces, reconoceremos en seguida el origen de la intranquilidad. Una noticia reciente, un asunto sin resolver, una emoción que no nos quiere perdonar. En este caso, podemos pasar de observar la inquietud como síntoma, a explorar la cadena de procesos mentales que la generan. Identificar el pensamiento que inició todo el proceso y las subsiguientes asociaciones mentales que lo sustentan, las motivaciones que le prestan energía, así como los recuerdos subyacentes de los que se alimenta. Nos entregamos simplemente a la contemplación

de ese desfile de eventos mentales que, momento a momento, se escenifica en el teatro de nuestra consciencia. Y caemos en la cuenta de que, aunque todo ello sucede en nosotros, ese todo no somos nosotros. Tratamos de identificarnos con el observador, no con el material que observamos. Y así, poco a poco, vamos afianzando la distinción entre la consciencia como proceso (el observador, el haz de luz que ilumina sin cesar) y sus contenidos (lo observado, aquello que la luz permite ver).

5. ¿Dormir o despertar?

Pasemos ahora a analizar el estado opuesto a la inquietud, la somnolencia; cuando son las ganas de dormir las que no nos dejan meditar. Al poco de cerrar los ojos y de prestar atención al ritmo tranquilizador de la respiración, una dulce modorra se apodera de nosotros y nos hace imposible concentrarnos en nada. El sueño está cerca y, al menor descuido, nos damos cuenta de que nos hemos dormido, aunque sea muy brevemente. Hemos tenido lo que se llama un microsueño (a veces con contenido onírico, como una breve alucinación hipnagógica). ¿Qué hacer?

Las causas de la irrupción del sopor pueden ser diversas. La más natural y más obvia es que estemos necesitados de descanso. Bien sea por no haber dormido lo suficiente la noche anterior, bien porque ya nos hemos cansado mucho en lo que llevamos de vigilia. Es curioso que el ponernos en actitud de meditar resulte ser una excelente herramienta diagnóstica para saber si el sueño de nuestra última noche ha sido suficientemente reparador. Cuando hemos dormido bastante y estamos despejados, la somnolencia no se presenta y la concentración resulta fácil. Si, por alguna razón, no hemos descansado lo necesario, a los pocos minutos de intentar meditar aparece la modorra. En los casos en los que la causa del sopor es un verdadero déficit de sueño, lo mejor es hacer lo que parece más natural; dormir por algún tiempo y volver más tarde a la meditación. De todas maneras, es bueno señalar que la necesidad de dormir se com-

pensa (si existe) con una fuerte motivación por la meditación. Todos tenemos la experiencia de que cuando estamos haciendo algo que nos gusta mucho, el sueño tarda más en presentarse. Y la meditación no es una excepción. Si nuestra relación con el meditar es muy buena y, por supuesto, si hemos experimentado ya algunas sesiones gozosas de meditación, nos resultará más fácil vencer la somnolencia. Pero, claro, al principio, el sueño puede ser un obstáculo importante.

Algunas maniobras que pueden ayudar a vencer la somnolencia simple (si ésta no es muy poderosa) son las siguientes:

1. Inspirar hondo, llenando bien de aire los pulmones, y aguantar la respiración cuanto nos sea posible, luego espirar. Como el organismo no se puede permitir el lujo de privarse mucho rato de oxígeno, al contener la respiración provocamos una reacción de alerta que nos despabila y nos obliga a fijarnos en el momento presente. A continuación, repetir esta maniobra unas cuantas veces y ver si ha sido suficiente para retomar la meditación sin que aparezca la somnolencia.

2. Abrir los ojos y mantenerlos abiertos. Meditar con los ojos abiertos no es nada impropio. De hecho, así es como practican en la tradición zen. La vista se dirige en una dirección determinada y, aunque se tome un punto concreto para fijar la mirada, no se trata de que estemos contemplando el objeto realmente. Es más bien una mirada perdida o absorta, que impide que los ojos nos estorben en el proceso de meditación. El que una cierta cantidad de luz inunde el campo visual puede bastar para ahuyentar a la somnolencia no deseada.

3. Si todo esto fracasa, aún nos queda un último recurso; pasar a practicar la meditación andando. Al caminar (naturalmente con los ojos abiertos), es mucho más difícil que el sueño se apodere de nosotros. ¡Pero no imposible! Si realmente el sueño nos sigue acechando, lo mejor es dormir. En ocasiones es posible que basten tan sólo unos minutos de sueño para que podamos volver a meditar con la mente fresca y descansada.

Sin embargo, muchas veces, tras la modorra que no nos deja meditar, pueden esconderse otras razones muy distintas al mero cansancio. Puede haber una cierta aversión al propio quehacer de meditar. Se abrigan dudas, temores, prejuicios... Estas cuestiones tendrán que trabajarse con detenimiento, pero no me voy a ocupar ahora de ellas. También es posible que pretendamos inconscientemente eludir las preocupaciones del momento (no necesariamente relacionadas con la meditación), y empleemos el subterfugio del sueño para escapar de una ocasión tan propicia para las cavilaciones como resulta el encuadre meditativo. Siempre que haya una de estas motivaciones más o menos disfrazadas, lo mejor es desenmascararlas y hacerlas plenamente conscientes. Como siempre, contemplarlas, familiarizarnos con ellas, ver que son nuestras, pero que no somos nosotros.

Yo creo que como telón de fondo de la mayoría de las somnolencias que asaltan a los principiantes se encuentra una mezcla de falta de motivación (no nos damos cuenta de lo importante que puede ser meditar) y de costumbre. Nuestras mentes están habituadas a concentrarse en problemas que requieren cálculo, cavilación, esfuerzo controlador (el modo instrumental de Deikman -1996-), pero no las hemos adiestrado en el quehacer contemplativo (el modo observacional o consciencia receptiva de Deikman). Caer en la cuenta de las considerables ventajas que la meditación reporta, experimentar ocasionalmente estados meditativos placenteros y desarrollar el hábito de meditar regularmente, contribuyen a que paulatinamente los episo-

VICENTE SIMÓN

dios de somnolencia irreprimible se presenten con menos frecuencia.

Deikman, A. J. (1996).

Intention, Self, and Spiritual Experience: A Functional Model of Consciousness.

En: Hameroff, S. R., Kaszniak, A. W. & Scout, A. C. (Eds).

Toward a Science of Consciousness.

The MIT Press. Cambridge, Massachussets.