

# FUNDAMENTOS DE LA PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA: ACTITUD Y COMPROMISO

Capítulo 2 del libro de Jon Kabat - Zinn, "Vivir con plenitud las crisis.

El cultivo del poder sanador de la atención plena requiere mucho más que seguir de forma mecánica una receta o un manual de instrucciones. Ningún proceso de aprendizaje se asemeja a éste. Sólo cuando la mente se encuentra abierta y receptiva pueden producirse el aprendizaje, la visión y el cambio. Al practicar la atención plena tendremos que incorporar al proceso todo nuestro ser; no basta con adoptar una postura meditativa y ponemos a pensar en que algo ocurrirá, ni poner un casete y creer que éste va a "hacer algo" por nosotros.

La actitud con que emprendemos la práctica de prestar atención y de estar en el presente es crucial. Constituye la tierra en que cultivaremos nuestra capacidad de calmar nuestra mente y relajar nuestro cuerpo, de concentrarnos y de ver con más claridad. Si esa tierra es pobre, es decir, si nuestra energía y compromiso de practicar son bajos, será difícil generar una calma y un relajamiento de cierta consistencia. Si esa tierra está realmente contaminada, es decir, si nos forzamos a sentirnos relajados y a pedirnos que "algo ocurra", se volverá totalmente yerma, con lo que llegaremos a la rápida conclusión de que "la meditación no funciona".

Cultivar la conciencia meditativa requiere una forma completamente nueva de contemplar el proceso de aprendizaje. Dado que el pensamiento de saber lo que necesitamos y de adónde queremos llegar está tan enraizado en nuestra mente, podemos caer con gran facilidad en el error de intentar controlar las cosas para hacer que sean de "nuestro gusto", que sean de la forma en que las queremos. Sin embargo, esta actitud es antitética al trabajo de la conciencia y de la sanación. La conciencia requiere solamente que prestemos atención a las cosas y que las veamos tal como son. No requiere que cambiemos nada. Y la sanación necesita receptividad al tiempo que aceptación, una sintonización con la vinculación y la integridad. Nada de ello puede forzarse, del mismo modo que tampoco podemos forzarnos a dormir. Tenemos que crear las condiciones adecuadas para poder conciliar el sueño y dejarlo ahí. Lo mismo sucede con la relajación. No puede conseguirse a fuerza de voluntad. Ese tipo de esfuerzo producirá solamente tensión y frustración.

Si nos acercamos al proceso de meditación pensando: «esto no va a funcionar, pero lo haré de todas maneras», lo más probable es que no sirva de mucho. La primera vez que sintamos dolor o incomodidad, nos diremos: «¿Lo ves? Sabía que no se me iba a ir el dolor», o «Sabía que no conseguiría concentrarme», lo que confirmará nuestras sospechas de que no iba a funcionar, y lo dejaremos.

Si nos acercamos como "auténticos creyentes", seguros de que *éste* es el camino que debemos tomar, de que la meditación es "la respuesta", lo más probable es que también salgamos decepcionados. En cuanto nos encontremos con que somos la misma persona que éramos y que este trabajo requiere esfuerzo y firmeza y no solamente una fe romántica en el valor de la meditación o de la relajación, veremos que contamos con mucho menos entusiasmo que al principio.

En la clínica antiestrés, nos encontramos con que quienes llegan a ella con una actitud escéptica aunque abierta obtienen mejores resultados. Su actitud es la de: «No sé si esto va a funcionar o no . Tengo mis dudas, pero voy a intentarlo lo mejor que pueda y veremos qué ocurre».

Por tanto, la actitud que aportemos a la práctica de la atención plena será sumamente determinante del valor que tenga a largo plazo para nosotros, siendo ésta precisamente la razón por la que cultivar determinadas actitudes, teniendo conciencia de ello, puede servir de gran ayuda para lograr el máximo del proceso de meditación. Esas actitudes nos recordarán en cada momento, en primer lugar, por qué practicamos. El mantener en la mente determinadas actitudes forma, de hecho, parte del propio entrenamiento; una manera de dirigir y canalizar nuestras energías para que puedan actuar con mayor eficacia en el trabajo del crecimiento y la sanación.

Existen siete factores relacionados con la actitud que constituyen los principales soportes de la práctica de la atención plena como la enseñamos en nuestra clínica. Se trata del no juzgar, la paciencia, la mentalidad de principiante, la confianza, el no esforzarse, la aceptación y el ceder. Estas actitudes, al practicar, deben ser cultivadas con conciencia. No son independientes unas de otras. Cada una de ellas influye y se basa en el grado en que seamos capaces de cultivar las otras. Trabajar con una de ellas nos llevará con toda rapidez a hacerlo con las demás. Dado que, juntas, constituyen la base sobre la que podremos edificar nosotros mismos una sólida práctica de la meditación , las mencionamos ahora , antes de encontramos con las propias técnicas, para familiarizarnos desde un principio con dichas actitudes. Una vez nos veamos involucrados en la práctica, valdrá la pena volver a leer este capítulo para que nos recuerde las formas con que podemos seguir fertilizando esta tierra de las actitudes para que de ella brote nuestra práctica de la atención plena.

### *No juzgar*

La atención plena se cultiva asumiendo la postura de testigos imparciales de nuestra propia experiencia. El hacerlo requiere que tomemos conciencia del constante flujo de juicios y de reacciones a experiencias tanto internas como externas en las que, por lo general, nos vemos atrapados y aprendamos a salir de ellos. Cuando empezamos a practicar el prestar atención a la actividad de nuestra propia mente, es corriente que descubramos y nos sorprenda el hecho de que constantemente generemos juicios sobre nuestra experiencia. La mente categoriza y etiqueta casi todo lo que vemos. Reaccionamos a todo lo que experimentamos en términos de qué valor creemos que tiene para nosotros. Algunas cosas, personas y acontecimientos son juzgados como "buenos" porque, por alguna razón, hacen que nos sintamos bien. Otros son condenados con la misma celeridad porque no creemos que tengan demasiada importancia. Las cosas, personas y sucesos neutros son casi desintonizados por completo de nuestra conciencia. Por regla general, no les concedemos atención por considerarlos demasiado aburridos.

Esta costumbre de categorizar y de juzgar nuestra experiencia nos limita a reacciones mecánicas de las que ni siquiera nos damos cuenta y que, a menudo, carecen totalmente de base objetiva. Esos juicios tienen tendencia a dominar nuestras mentes y nos hacen difícil encontrar la paz en nuestro interior. Es como si la mente fuese un yo-yo y subiese y bajase todo el día por el bramante de nuestras propias ideas enjuiciadoras. Si tenemos alguna duda respecto a esta descripción de

nuestra mente, no tenemos más que observar lo que nos preocupa gustar o no gustar, durante, pongamos por ejemplo, un período de diez minutos mientras trabajamos.

Si hemos de hallar una forma más eficaz de manejar el estrés de nuestras vidas, lo primero que necesitaremos es tomar conciencia de esos juicios automáticos para ver a través de nuestros prejuicios y temores y liberarnos de su tiranía.

Al practicar la atención plena, es importante reconocer, cuando haga su aparición, esta cualidad mental enjuiciadora, así como asumir intencionadamente la postura de testigo imparcial recordándonos a nosotros mismos que lo único que tenemos que hacer es observar. Cuando nos encontremos con que la mente enjuicia, no debemos hacer que deje de hacerlo. Todo lo que necesitamos es darnos cuenta de que sucede. No hay ninguna necesidad de juzgar los juicios y de complicarnos todavía más las cosas.

Como ejemplo, imaginemos que nos encontramos vigilando nuestra respiración, como hicimos en el capítulo anterior y como haremos mucho más a menudo en el siguiente. En un determinado momento, podemos darnos cuenta de que nuestra mente dice cosas como las siguientes: «Esto es un aburrimiento», o «Esto no funciona», o «No puedo hacer esto». Se trata de juicios. Cuando acudan a nuestra mente, es de suma importancia que los reconozcamos como pensamientos enjuiciadores y que recordemos que la práctica conlleva la suspensión de juicios y la sola observación de *cualquier cosa* que pase: lo que incluye nuestros propios pensamientos enjuiciadores, sin seguirla ni actuar sobre ella de manera alguna. Después, podemos proseguir con la observación de nuestra respiración.

### *Paciencia*

La paciencia es una forma de sabiduría. Demuestra que comprendemos y aceptamos el hecho de que, a veces, las cosas se tengan que desplegar cuando les toca. Un niño puede intentar ayudar, rompiendo la crisálida, a que una mariposa salga, aunque, por regla general, la mariposa no resulte en nada beneficiada por el esfuerzo. Cualquier adulto sabe que la mariposa sólo puede salir al exterior cuando le llega el momento y que no puede acelerarse el proceso.

De la misma manera, cuando practicamos la atención plena, cultivamos la paciencia hacia nuestra propia mente y nuestro propio cuerpo. De forma expresa, nos recordamos que no hay necesidad alguna de impacientarnos con nosotros mismos por encontrar que nuestra mente se pasa el tiempo juzgando, o porque estemos tensos, nerviosos o asustados, o por haber practicado durante algún tiempo sin aparentes resultados positivos. Nos hemos concedido un espacio para tener esas experiencias. ¿Por qué? ¡Porque de todas maneras las vamos a tener! Cuando lleguen, constituirán nuestra realidad, serán una parte de nuestra vida que se despliega en ese momento, de modo que tratémosnos a nosotros mismos tan bien al menos como trataríamos a la mariposa. ¿Por qué pasar a la carrera por algún momento para llegar a los demás, a otros "mejores"? Después de todo, cada uno de ellos constituye nuestra vida en ese instante.

Cuando practicamos estar así con nosotros mismos, estamos destinados a encontrarnos con que nuestra mente posee "una mente propia". Ya vimos en el capítulo 1 que una de las actividades favoritas de la mente es vagar por el pasado y por el futuro y perderse en pensar. Algunos de sus

pensamientos son agradables; otros, dolorosos y generadores de intranquilidad. En cualquiera de los casos, el mero hecho de pensar ejerce un fuerte tirón en nuestra conciencia. La mayoría de las veces, nuestros pensamientos arrollan nuestra percepción del momento actual y hacen que perdamos nuestra conexión con el presente.

La paciencia puede ser una cualidad especialmente útil para invocarla cuando la mente está agitada y puede ayudarnos a aceptar lo errático de ésta recordándonos que no tenemos por qué ser arrastrados a sus viajes. La práctica de la paciencia nos recuerda que no tenemos que llenar de actividad e ideas nuestros momentos para que se enriquezcan. En realidad, nos ayuda a recordar que lo que es verdad es precisamente lo contrario. Tener paciencia consiste sencillamente en estar totalmente abierto a cada momento, aceptándolo en su plenitud y sabiendo que, al igual que en el caso de la mariposa, las cosas se descubren cuando les toca.

### *Mente de principiante*

La riqueza de la experiencia del momento presente no es sino la riqueza de la propia vida. Con demasiada frecuencia permitimos que nuestros pensamientos y creencias sobre lo que "sabemos" nos impidan ver las cosas como son. Tenemos una tendencia a tomar lo corriente como una donación y a fracasar en captar lo poco corriente que es lo corriente. Para ver la riqueza del momento presente, necesitamos cultivar la que viene denominándose "mente de principiante" o mente dispuesta a verlo todo como si fuese la primera vez.

Esta actitud tendrá importancia especial cuando practiquemos las técnicas de meditación formal que se describen en posteriores capítulos. Sea cual sea la técnica que, en concreto, empleemos, ya sea la exploración del cuerpo, ya la meditación sentada del *yoga*, deberemos adoptar la mente del principiante cada vez que practiquemos, para así vemos libres de las expectativas basadas en experiencias previas. Una mente de "principiante" abierta nos permite mostrarnos receptivos a nuevas potencialidades y nos evita el atascarnos en el surco de nuestra propia pericia, que frecuentemente cree que sabe más de lo que sabe. Ningún momento es igual a otro. Cada uno de ellos es único y posee posibilidades únicas. La mente de principiante nos recuerda esta verdad tan sencilla.

Podemos intentar el experimento de cultivar nuestra mente de principiante en nuestra vida diaria. La próxima vez que veamos a alguien con quien estemos familiarizados, preguntémonos si vemos a esa persona con ojos nuevos, como es, o si sólo vemos el reflejo de nuestras propias ideas acerca de ella. Intentémoslo con nuestros propios hijos, con nuestra esposa, nuestros amigos y compañeros de trabajo, o con nuestro perro o gato si lo tenemos. Intentémoslo con los problemas cuando éstos afloren. Intentémoslo en la naturaleza cuando salgamos al exterior. ¿Podemos ver el cielo, las estrellas, los árboles, el agua y las rocas como son en ese preciso momento y con una mente limpia y ordenada, o sólo podemos verlos a través del velo de nuestras propias ideas y opiniones?

### *Confianza*

El desarrollo de una confianza básica en uno mismo y en sus sentimientos constituye parte integrante del entrenamiento en la meditación. Es mucho mejor confiar en nuestra intuición y en nuestra propia autoridad, aunque podamos cometer algunos "errores" en el camino, que buscar

siempre guía fuera de nosotros mismos. Si en algún momento algo no nos parece bien, ¿por qué no seguir esa sensación? ¿Por qué hemos de tacharla de inútil porque alguna autoridad o algún grupo de gente piense o crea de manera diferente? Esta actitud de confiar en nosotros mismos y en nuestras sabiduría y bondad básicas es muy importante en todas las facetas de la práctica de la meditación y muy especialmente en el *yoga*. Al practicar el *yoga*, tendremos que obedecer nuestros propios sentimientos cuando nuestro cuerpo nos diga que hemos de detenemos en un tramo determinado. Si no escuchásemos , podríamos sufrir lesiones.

Algunas personas que se involucran en la meditación se ven tan enganchadas en la reputación y autoridad de sus maestros que no siguen sus propios sentimientos ni su intuición. Opinan que su maestro debe ser una persona mucho más sabia y avanzada, por lo que deberían imitarle y hacer lo que él diga sin cuestionarle, así como venerarle como objeto de la perfecta sabiduría. Es ésta una actitud absolutamente opuesta al espíritu de la meditación , el cual pone el acento en que seamos nosotros mismos y en que comprendamos lo que esto significa. Quien quiera que imite a otro , sea este otro quien sea, camina en dirección contraria.

Es imposible convertirse en otro. Nuestra única esperanza estriba en ser nosotros mismos con más plenitud. Ésta es la razón , en primer lugar, para que practiquemos la meditación. Los maestros, libros y cintas sólo pueden ser guías, postes indicadores. Es de suma importancia estar abierto y ser receptivo a lo que podamos aprender de otras fuentes, aunque, en rigor, tengamos que vivir nuestra propia vida, cada momento de ésta. Al practicar la atención plena, practicamos también la toma de responsabilidad de ser nosotros mismos y de aprender a escuchar nuestro propio ser y a tener confianza en él. Cuanto más cultivemos esta confianza, más fácil nos parecerá confiar en otras personas y ver también en ellas su bondad básica.

### *No esforzarse*

Casi todo lo que hacemos lo hacemos con una finalidad: conseguir algo o llegar a algún sitio. Sin embargo, esta actitud, en la meditación, es diferente de cualquier otra actividad humana. Aunque requiere mucho trabajo y cierto tipo de energía, la verdad es que la meditación consiste en no hacer. No tiene otro objetivo para nosotros que el que seamos nosotros mismos. La ironía se encuentra en que ya lo somos. Suena paradójico y algo raro. Sin embargo, esta paradoja y esta rareza pueden indicarnos el camino hacia una nueva forma de vemos a nosotros mismos , una forma en la que intentemos menos y seamos más, que nos llega expresamente mediante el cultivo de la actitud de no esforzarnos.

Por ejemplo, si nos sentamos a meditar y pensamos: «Me voy a relajar o a iluminar o a controlar mi dolor o a convertirme en una persona mejor», lo que ocurre es que hemos introducido en nuestra mente la noción de dónde deberíamos estar, viniendo con ella la idea de que no estamos bien en ese momento. «Si me encontrase más tranquilo, o fuese más inteligente, o trabajase con más ahínco o más esto o aquello , o si mi corazón funcionase mejor, o si mi rodilla no me doliese, estaría bien, pero en este momento no lo estoy». Esta actitud socava el cultivo de la atención plena, el cual entraña sencillamente prestar atención a lo que ocurra. Si estamos tensos, prestemos atención a esa tensión. Si algo nos duele, sintámonos lo mejor que podamos con nuestro dolor. Si nos hacemos objeto de nuestra propia crítica, observemos la actividad de la mente enjuiciadora.

Estemos atentos. Recordemos que sólo permitimos que estén presentes cualquier cosa y todas las cosas que experimentemos de un momento a otro porque ya están aquí.

La gente acude a la clínica enviada por sus médicos porque algo le ocurre. Nada más llegar les pedimos que identifiquen tres objetivos con los que deseen trabajar durante el programa. Entonces, para sorpresa de ellos, les animamos a que no intenten realizar progreso alguno hacia la consecución de sus objetivos durante las ocho semanas del programa. En especial, si uno de sus objetivos es hacer que disminuya su tensión arterial o el dolor o la intranquilidad, les inducimos a que no *intenten* que disminuya su tensión, ni que desaparezcan su dolor e intranquilidad, sino que permanezcan sencillamente en el presente y sigan meticulosamente las instrucciones sobre la meditación.

Como veremos enseguida, la mejor manera de alcanzar nuestros objetivos en el campo de la meditación es la de huir de esforzarnos en lograr resultados en lugar de comenzar a concentrarnos cuidadosamente en ver y aceptar las cosas como son, en cada un momento. Con paciencia y una práctica regular, el movimiento hacia nuestros objetivos se producirá por sí mismo. Este movimiento se convierte en un desdoblamiento que invitamos a que se produzca en nuestro propio interior.

### *Aceptación*

La aceptación significa ver las cosas como son en el presente. Si tenemos un dolor de cabeza, aceptemos que lo tenemos. Si tenemos algunos kilos de más, ¿por qué no aceptarlos como descripción de nuestro cuerpo en ese momento? Antes o después, tendremos que adaptarnos a las cosas como son y a aceptarlas, bien consistan en un diagnóstico de cáncer, bien en la muerte de alguien. Con frecuencia, sólo se alcanza la aceptación después de haber atravesado períodos de negación muy emotivos y, a continuación, de ira. Estas etapas constituyen el avance natural en el proceso de adaptarnos a lo que sea y forman parte del proceso de sanación.

Sin embargo, y dejando de lado por el momento las grandes calamidades que, por lo general, tanto tiempo absorben antes de sanar, en el transcurso de nuestro día a día desperdiciamos con frecuencia una gran cantidad de energía negándonos lo que constituye ya un hecho y resistiéndonos a él. Al obrar así, lo que hacemos básicamente es intentar forzar las situaciones a que sean como nos gustaría que fueran, lo que sólo genera más tensión y, de hecho, impide que se produzcan cambios positivos. Podemos estar tan ocupados negando, forzando y luchando que no nos queden casi energías para sanar y crecer, y que las pocas que nos queden puedan desvanecerse por nuestra falta de conciencia e intención.

Si tenemos exceso de peso y nuestro cuerpo no nos gusta, no sirve de nada esperar hasta que tengamos el peso que creemos que deberíamos tener para empezar a que nuestro cuerpo nos agrade y nos gustemos a nosotros mismos. En determinado momento y si no queremos vernos empantados en un frustrante círculo vicioso, podríamos darnos cuenta de que es perfectamente correcto gustarnos con el peso que tenemos en ese momento porque es el único instante en que podemos gustarnos. Recordemos: el ahora es el único tiempo con que contamos para lo que sea. Tenemos que aceptarnos como somos antes de que en realidad podamos cambiar.

Cuando empezamos a pensar de esta manera, el hecho de perder peso deja de tener importancia. Además, se hace mucho más fácil. Mediante el cultivo intencionado de la aceptación, creamos las condiciones previas a la sanación. La aceptación no quiere decir que nos tenga que gustar todo, o que hayamos de adoptar una postura pasiva hacia todo y abandonar nuestros principios y valores. No significa que estemos satisfechos con las cosas como son, o que nos hayamos resignado a tolerar las cosas como "tengan que ser". No implica que debamos cesar en nuestros intentos de romper con nuestras propias costumbres auto-destructivas, ni en darnos por vencidos en nuestro deseo de cambiar y crecer, ni tolerar la injusticia, por ejemplo, o evitar implicarnos en cambiar el mundo que nos rodea porque sea así y, por tanto, carezca de esperanza. La aceptación, como nosotros la vemos, quiere simplemente decir que hemos llegado a la voluntad de ver las cosas como son. Esta actitud prepara el escenario para que, pase lo que pase, podamos actuar de la forma adecuada en nuestra vida. Lo más probable es que seamos nosotros mismos quienes sepamos lo que haya que hacer y tengamos la convicción interna de actuar cuando contemos con una visión clara de lo que ocurre, aunque de vez en cuando nuestra vista esté nublada por los juicios y deseos autoserviciales de nuestra mente o por sus temores y prejuicios.

En la práctica de la meditación, cultivamos la aceptación tomando cada momento como nos llega y estando de lleno con él como es. Intentamos no imponer nuestras ideas sobre lo que deberíamos sentir, o pensar, o ver en nuestra experiencia, sino sólo acordarnos de mostrarnos receptivos y abiertos a lo que sintamos, pensemos, o veamos, y de aceptarlo porque está aquí y ahora. Si mantenemos nuestra atención concentrada en el presente, podemos estar seguros de una cosa: de que sea lo que sea lo que tengamos delante en este momento cambiará y nos proporcionará la ocasión de practicar la aceptación con independencia de lo que vaya a surgir en el momento siguiente. Está muy claro que hay sabiduría en el cultivo de la aceptación.

### *Ceder*

Dicen que en la India existe una forma muy inteligente de cazar monos. Según cuentan, los cazadores recortan en un coco un agujero lo suficientemente grande para que el mono pueda introducir por él su mano. Después, perforan dos agujeros más pequeños en el otro extremo y pasan por ellos un alambre cuyo terminal atan a la base de un árbol. El mono desciende del árbol, introduce su mano en el agujero y agarra el plátano que los cazadores han introducido en el coco. El agujero ha sido recortado de forma que la mano abierta del mono pueda pasar por él, aunque no su puño cerrado. Todo lo que tiene que hacer el mono para liberarse es soltar el plátano, aunque parece ser que la mayoría de los monos no cede.

Con frecuencia y a pesar de toda nuestra inteligencia, nuestras mentes nos juegan pasadas parecidas, razón por la que el cultivo de la actitud de ceder o de la falta de apego es fundamental para la práctica de la atención plena. Cuando comenzamos a prestar atención a nuestra experiencia interior, descubrimos inmediatamente que existen determinadas ideas y sensaciones a las que da la impresión de que la mente quiere adherirse. Si son agradables, intentamos prolongarlas, estimarlas y convocarlas una y otra vez.

Existen, de igual modo, muchas ideas, sensaciones y experiencias que tratamos de evitar, o de las que intentamos liberarnos o protegemos porque son desagradables, dolorosas y porque, de una u otra forma, nos dan miedo.

En la práctica de la meditación, nosotros, de forma deliberada, dejamos de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de nuestra experiencia y a rechazar otros. En vez de ello, lo único que hacemos es dejar que nuestra experiencia sea la que es y practicar observándola en cada momento. Ceder es una forma de dejar que las cosas sean como son y de aceptarlas así. Cuando observamos cómo nuestra mente ase y se aleja, acordémonos de desasirnos de esos impulsos expresamente, aunque no sea más que para ver lo que sucede. Cuando nos vemos juzgando nuestra experiencia, dejemos que esas ideas enjuiciadoras se vayan. Reconozcámoslas y no las persigamos más. Dejémoslas en paz y, al hacerlo, permitamos que se vayan. Del mismo modo, cuando nos vienen ideas del pasado o del futuro, dejémoslas en paz. Sólo permanezcamos alerta.

Si encontramos especialmente difícil, porque nos domine de forma especial la mente, alejar algo de ella, podemos dirigir nuestra atención a lo que se siente "aferrándose" a ello. Aferrarse es justo lo contrario de alejar. Podemos convertirnos en expertos en nuestros propios apegos, con independencia de cuáles sean y de sus consecuencias en nuestras vidas, y en qué se siente en esos momentos en que, por fin, cedemos, así como, también, de cuáles son las consecuencias de ello. El hecho de encontrarnos dispuestos a mirar las formas en que nos aferramos, muestra, en el fondo, mucha experiencia en lo contrario, de modo y manera que, tengamos o no éxito en desasirnos, la atención plena sigue enseñándonos si estamos dispuestos a mirar.

El soltarse o desasirse no constituye ninguna experiencia del otro mundo. Lo hacemos todas las noches al irnos a dormir. Nos echamos en una superficie acolchada, sin luces, en un lugar tranquilo y dejamos que nuestras mentes y cuerpos se dejen ir. Si no lo hacemos, no podremos dormir.

La mayoría de nosotros hemos experimentado a veces que la mente no se calla cuando nos vamos a la cama. Ésta es una de las primeras señales de un elevado estrés. En tales casos, podemos sentirnos incapaces de liberarnos de ciertas ideas porque nuestra implicación en ellas es demasiado poderosa. Si intentamos forzarlos a dormir, es peor todavía. Por tanto, si podemos dormir, quiere decir que ya somos expertos en desasirnos. Lo que ahora nos queda es practicar, aplicando esta habilidad también a situaciones en que estemos despiertos.

### ***Compromiso, autodisciplina e intencionalidad***

Cultivar de forma expresa las actitudes de no juzgar, paciencia, confianza, mente de principiante, no esforzarse, aceptación y ceder nos ayudará sobremanera y hará más profunda la práctica de las técnicas de la meditación con que nos encontremos en los siguientes capítulos.

Además de las mencionadas aptitudes, tendremos también necesidad de aportar una forma especial de energía o motivación a nuestra práctica. La atención plena no viene así como así sólo porque hayamos decidido que no estaría mal tener una mayor conciencia de las cosas. Tanto un firme compromiso de trabajar en nosotros mismos como la suficiente autodisciplina para perse-



verar en el proceso son absolutamente esenciales para el desarrollo de una potente práctica meditativa y de un elevado grado de atención plena. Ya vimos en el capítulo 1 lo importante que eran la autodisciplina y la práctica habitual para el trabajo emprendido por nuestros clientes en la clínica antiestrés. La autodisciplina y la práctica habitual son vitales para desarrollar el poder de la atención plena.

En la clínica antiestrés, la norma básica es la de que practique todo el mundo. Nadie viene de mirón. No permitimos a ningún observador o cónyuge a menos que se muestre dispuesto a practicar la meditación al igual que lo hacen los pacientes, es decir, durante cuarenta y cinco minutos diarios y seis días a la semana. Los médicos, estudiantes de medicina, terapeutas, enfermeros y demás profesionales de la salud que pasan por la clínica antiestrés como parte de un programa de preparación para internos, han de mostrarse dispuestos a practicar la meditación en las mismas condiciones que los pacientes. Sin esta experiencia personal no les sería posible entender bien la situación que atraviesan aquéllos y el esfuerzo que requiere trabajar con las energías de la mente y el cuerpo.

El espíritu de compromiso que solicitamos de nuestros pacientes durante sus ocho semanas en la clínica es parecido al del entrenamiento en atletismo. El atleta que se entrena para una prueba en particular no sólo lo hace cuando le apetece, o, por ejemplo, cuando hace bueno, o hay gente que le haga compañía, o tiene tiempo suficiente. Se entrena de forma regular todos los días, llueva o haga sol, se sienta bien o no, y tanto si ese día le vale la pena hacerlo como si no.

Animamos a que nuestros pacientes desarrollen idéntica actitud y, desde el primer momento, les decimos: «No tiene por qué gustarle, pero lo tiene que hacer. Cuando hayan pasado ocho semanas, puede usted decirnos si le sirvió de algo o no, pero, de momento, siga practicando».

Su propio sufrimiento y la posibilidad de hacer algo por sí mismos a fin de mejorar su estado constituyen, por lo general, suficiente motivación para que los pacientes de nuestra clínica intenten ese grado de compromiso personal por lo menos durante las ocho semanas en que e lo pedimos. Para la mayoría es una experiencia nueva encontrarse en un entrenamiento intensivo, y eso sin decir nada de tener que trabajar de forma sistemática en el terreno del ser. La disciplina requiere que, hasta cierto punto, volvamos a adaptar nuestras vidas basándonos en el programa de entrenamiento. Abrazar el programa de reducción de estrés entraña un importante cambio de estilo de vida aunque sólo sea para buscar el tiempo de practicar las técnicas de la meditación formal durante cuarenta y cinco minutos seguidos al día. Esa clase de tiempo no suele presentarse con facilidad por arte de magia en la vida de la gente. Habremos de reordenar nuestra planificación y nuestras prioridades y organizamos para encontrarlos libres y poder practicar. Ésta es una de las cosas que, al adoptar el programa de reducción del estrés, puede aumentar, a corto plazo, el estrés en la vida de una persona.

Aquellos entre nosotros que enseñarnos en la clínica contemplamos la práctica de la meditación como parte integral de nuestras propias vidas y de nuestra formación como personas, razón por la que no pedimos de nuestros pacientes que hagan algo que nosotros mismos no hagamos de forma regular. Sabemos lo que les pedimos porque también lo hacemos nosotros. Sabemos el esfuerzo que requiere buscar espacio en nuestra vidas para la práctica de la meditación y también sabemos el valor de vivir de esta manera. No se tiene en cuenta a nadie para ningún puesto en el

personal de la clínica a menos que lleve años de entrenamiento en la meditación y tenga una importante práctica meditativa diaria. La gente que nos envían a la clínica antiestrés tiene la impresión de que lo que se le pide no es algo que "ponga remedio", sino un "entrenamiento avanzado" para movilizar sus recursos interiores más profundos con el fin de enfrentarse y sanar. Nuestro propio compromiso con la práctica da a entender nuestra convicción de que el viaje al que invitamos a nuestros pacientes constituye una auténtica aventura vital, una aventura que podemos vivir juntos. Esta sensación de encontrarse comprometidos en un objetivo común hace mucho más fácil para todos el mantenimiento de la disciplina de la práctica diaria. Sin embargo, en el fondo, pedimos más a nuestros pacientes y a nosotros mismos que eso, ya que sólo a través de convertir la meditación en una "forma de ser" su fuerza puede servir en la práctica.

Con el fin de beneficiarnos nosotros mismos de esta fuerza, lo que recomendamos es reservar cada día, o, por lo menos, seis días a la semana, una determinada parte de la jornada para practicar la meditación durante un mínimo de ocho semanas consecutivas. El mero hecho de reservar ese tiempo para nosotros mismos constituirá de por sí un cambio de estilo de vida muy positivo. Nuestras vidas son tan complicadas, y nuestras mentes están tan atareadas y agitadas la mayor parte del tiempo, que se hace necesario, en especial al principio, proteger y apoyar nuestra práctica de la meditación eligiendo un rato especial para ella y, si ello es factible, reservando un lugar especial en la casa en el que nos podamos sentir a gusto mientras practicamos.

Todo ello necesita que nos encontremos protegidos de cualquier interrupción o compromiso para poder ser nosotros mismos sin tener que hacer ni responder a nada. No siempre es posible, aunque ayuda mucho el hecho de que podamos preparar las cosas como hemos dicho. Una forma de medir nuestro compromiso es la de desconectar el teléfono durante el tiempo de práctica, o acordar que sea otra persona quien conteste y recoja los mensajes. Constituye una gran relajación encontrarse solo en casa durante esos momentos, y puede obtenerse una gran paz mental sólo por eso.

Una vez comprometidos con nosotros mismos para practicar de esta forma, es el momento en que entra en juego la autodisciplina. No es difícil comprometernos en objetivos que redunden en nuestro propio beneficio, aunque seguir el sendero por el que hayamos optado, encontramos con obstáculos y, tal vez, no ver "resultados" inmediatos constituye la auténtica medida de nuestro compromiso.

La práctica regular no es tan difícil como pudiéramos pensar una vez que nuestra mente se haya decidido a hacerla y haya elegido el momento adecuado para ello. La mayoría de la gente se encuentra ya interiormente disciplinada hasta cierto punto. Levantarse por la mañana y acudir al trabajo requiere disciplina, y no hay duda de que reservar tiempo para uno mismo también la precisa. No nos van a pagar por ello, y lo más probable es que no nos inscribamos en una clínica antiestrés, en la que sabríamos que todos los demás la practican y sentiríamos una cierta presión social para cumplir con nuestra parte del compromiso. Tendremos que hacerlo por mejores razones que las mencionadas. Tal vez baste con la capacidad de funcionar con más eficacia cuando estemos sometidos a presiones, o con sentirnos más sanos y mejores, o encontrarnos más relajados, felices y con mayor confianza en nosotros mismos. En el fondo, seremos nosotros mismos quienes debamos decidir por qué nos hemos comprometido a ello.

Hay gente que muestra cierta resistencia a la idea de reservar tiempo para sí misma. La ética puritana nos ha dejado una herencia de culpabilidad cuando hacemos algo sólo para nosotros. Hay personas que descubren que llevan dentro una vocecilla que les dice que eso es egoísmo, o que no se merecen esa clase de asueto y energía. Por regla general, suelen reconocerlo como un mensaje que les fue comunicado muy temprano en sus vidas: «Vive para el prójimo», «Ayuda a los demás y no te detengas en ti mismo».

Si no nos sentimos merecedores de reservar tiempo para nosotros mismos, ¿por qué no considerarlo como parte de nuestra práctica de la atención plena? ¿De dónde proceden esos sentimientos? ¿Cuáles son las ideas que se ocultan tras ellos? ¿Podemos contemplarlas y aceptarlas? ¿Son exactas?

Hasta el mismo grado en que podemos ser útiles de verdad a los demás, si es eso lo que creemos más importante, depende de forma directa de lo equilibrados que estemos. Es muy difícil que el hecho de reservar tiempo para "afinar" nuestro propio instrumento y conservar nuestras energías pueda considerarse egoísta. Un adjetivo más adecuado en este caso sería el de *inteligente*.

Por suerte, una vez que la gente comienza a practicar la atención plena supera rápidamente la idea de que emplear tiempo para uno mismo sea "egoísta" o "narcisista" en cuanto se da cuenta de la diferencia que el hacerlo tiene en la calidad de su vida, en su autoestima y en sus relaciones.

Nuestra sugerencia es que cada uno encuentre el momento que más le convenga para practicar. El mío es por la mañana temprano. Me gusta levantarme una hora antes de lo que suelo, meditar y hacer *yoga*. Me agrada la tranquilidad de esas horas. Sienta bien estar levantado y no tener nada que hacer excepto dedicarse a vivir el presente, estar con las cosas como son y con la mente abierta y alerta. Sé que no sonará el teléfono. Sé que el resto de mi familia está dormido, por lo que la meditación no implica que les dé de lado. Mis hijos, la mayoría de las veces, siguen dormidos, aunque, durante años, el más pequeño parecía siempre sentir si había energía despierta en la casa con independencia de la hora que fuese. Hubo épocas en las que tuve que trasladar mi tiempo de meditación a las cuatro de la mañana para asegurarme de conseguir algún rato sin interrupciones. Hoy, hay veces en que los niños meditan o hacen *yoga* conmigo. No les obligo. Se trata de algo que hace papá, por lo que les resulta natural conocer qué es y hacerlo conmigo de vez en cuando.

Practicar la meditación y el *yoga* por la mañana temprano tiene para mí un influencia positiva para el resto del día. Cuando doy comienzo a la jornada en medio del silencio, estando atento, alimentando el ámbito del ser y cultivando la calma y la concentración, me da la impresión de encontrarme más atento y relajado durante el resto del día, así como más capacitado para reconocer el estrés y vérmelas con él con eficiencia. Cuando sintonizo mi cuerpo y lo trabajo suavemente estirando mis articulaciones y sintiendo mis músculos, mi cuerpo se siente más vivo y vibrante que los días en que no lo hago. Sé también en qué estado se encuentra y qué es lo que tengo que vigilar, como mi zona lumbar o mi cuello si esa mañana duelen o están especialmente rígidos.

A algunos de nuestros pacientes les gusta practicar por la mañana temprano, aunque son muchos los que no pueden, o a los que no les agrada. Dejamos que cada uno de ellos experimente con sus

horarios de práctica y elija el que mejor le convenga. No se recomienda practicar tarde por la noche por ser difícil mantener alerta la atención necesaria cuando se está cansado.

Durante las primeras semanas del programa de reducción del estrés, mucha gente tiene problemas para permanecer despierta al llevar a cabo la exploración del cuerpo (véase el capítulo 5), incluso cuando lo hace de día, a causa de sentirse muy relajada. Si me siento soñoliento al levantarme por la mañana, me lavo la cara con agua fría hasta darme cuenta de que estoy completamente despierto. No quiero meditar aturdido. Quiero sentirme alerta. Puede dar la impresión de exagerado, pero la verdad es que se trata sólo de conocer el valor de estar despierto antes de intentar practicar. Contribuye a recordar que la atención plena significa estar totalmente despierto. No se cultiva relajándose hasta el punto de que el sueño y la falta de conciencia lo dominen todo. Por ello, abogamos por hacer lo necesario para despertarnos, incluso llegando a tomar una ducha fría si fuera necesario.

Nuestra práctica de la meditación será tan potente como nuestra motivación en disipar la niebla de nuestra propia falta de conciencia. Cuando no encontramos en medio de esa niebla, es difícil recordar la importancia de practicar la atención plena y localizar las coordenadas de nuestra actitud. La confusión, el cansancio, la depresión y el nerviosismo constituyen poderosos estados mentales susceptibles de socavar nuestras mejores intenciones de practicar con regularidad. Es muy fácil que nos veamos atrapado y bloqueados en ellos sin siquiera darnos cuenta.

Es entonces cuando nuestro compromiso de practicar adquiere su mayor valor y nos mantiene engranados en el proceso. El impulso adquirido con la práctica regular contribuye a que mantengamos cierta estabilidad y elasticidad mentales aunque atravesemos estados de agitación, confusión, falta de claridad y dilaciones. Ésos son los momentos más fructíferos para practicar, no para liberarnos de nuestra confusión o de nuestros sentimientos, sino sólo para ser conscientes y aceptarlos.

La mayoría de las personas que acuden a la clínica para el estrés, con independencia de cuál sea su problema médico, nos dice que lo cierto es que vienen para conseguir paz mental. Dados sus dolores físicos y mentales, se trata de un objetivo perfectamente comprensible. Sin embargo, para lograr paz mental la gente ha de reavivar la visión de lo que en realidad quiere para sí misma y mantener esa visión viva frente a las dificultades internas y externas, los obstáculos y las recaídas.

Yo solía creer que la práctica de la meditación era tan intrínsecamente poderosa y sanadora que, mientras la practicáramos un poco, veríamos cómo crecíamos y cambiábamos. Sin embargo, los años me han enseñado que también se hace necesario un cierto grado de visión personal. Podría, tal vez, tratarse de una visión de quién podríamos ser, o de qué podríamos llegar a ser, si nos liberáramos de las trabas de nuestra propia mente y de las limitaciones de nuestros cuerpos. Esta imagen o ideal contribuiría a llevarnos a través de los inevitables períodos de baja motivación y nos proporcionaría continuidad en nuestra práctica.

Para algunos, esa visión podría ser vibrante y saludable; para otros, relajante, amable, pacífica, armoniosa o sabia. Nuestra visión debería ser lo más importante para nosotros, lo que creemos

más fundamental para nuestra capacidad de ser nuestro mejor yo y para estar en paz y sentirnos integrado con nosotros mismos.

El precio de esa integración es nada menos que un compromiso total de sentirnos integrados y una inmovible fe en nuestra capacidad de encarnarlo en cualquier momento. C.G. Jung lo dijo así: «La consecución de la integridad con uno mismo requiere que uno ponga en juego su propio ser. Nada inferior servirá de nada. Imposible conceder condiciones más fáciles ni sustitutos ni compromisos».

Con este telón de fondo para ayudarnos a comprender el espíritu y las actitudes que más útiles nos sean en el cultivo de nuestra práctica de la meditación, nos encontramos ya preparados para explorar el yo práctico.