



Bhante Gunaratana

EMPEZAR AQUÍ, EMPEZAR AHORA

Una breve guía para la meditación mindfulness

Kairós

Bhante H. Gunaratana

**Empezar aquí,
empezar ahora**

**Una breve guía para la meditación
mindfulness**

Traducción del inglés de Miguel Portillo

editorial **K**airós

Título original: START HERE, START NOW
Originally published by Wisdom Publications, Inc.

© 2019 Bhavana Society
All rights reserved

© de la edición en castellano:
2020 by Editorial Kairós, S.A.
www.editorialkairos.com

© de la traducción del inglés al castellano: Miguel Portillo

Revisión: Alicia Conde
Composición: Pablo Barrio
Diseño cubierta: Katrien Van Steen

Primera edición en papel: Marzo 2020
Primera edición en digital: Mayo 2020

ISBN papel: 978-84-9988-752-4
ISBN epub: 978-84-9988-803-3
ISBN kindle: 978-84-9988-804-0

Todos los derechos reservados.
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, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

Sumario

1. ¿Por qué preocuparse de la meditación?
2. Algunos errores sobre la meditación
3. Introducción al mindfulness
4. Diez consejos para una práctica eficaz
5. La práctica del mindfulness
6. Encontrar la respiración
7. Qué hacer con el cuerpo
8. Qué hacer cuando la mente se distrae
9. Dónde, cuándo y cuánto tiempo sentarse
10. Prestar atención
11. Meditación andando
12. La inevitabilidad de los problemas
13. Dolor físico
14. Piernas dormidas y otras sensaciones extrañas
15. Somnolencia, incapacidad para concentrarse, tedio y aburrimiento
16. Miedo y agitación
17. Esforzarse demasiado, esperar demasiado y desanimarse
18. Resistencia a la meditación
19. Maniobras mentales para lidiar con las distracciones

20. Trabajar con los pensamientos, los juicios y la autocrítica
21. Cinco escollos
22. Trabajar por igual con todos los estados
23. El factor final: la acción ética

Algunos consejos para fomentar el mindfulness

1. ¿Por qué preocuparse de la meditación?

La meditación no es fácil. Lleva tiempo y energía. También se necesita valor, determinación y disciplina. Requiere una serie de cualidades personales que normalmente consideramos desagradables y que nos gusta evitar siempre que sea posible. Podemos resumir todas estas cualidades con la palabra *agallas*. Para meditar hace falta coraje. Sí, es cierto; es mucho más fácil sentarse y mirar la televisión. Entonces, ¿por qué molestarse? ¿Por qué perder todo ese tiempo y energía cuando podrías estar fuera disfrutando? ¿Por qué? Muy fácil. Porque eres humano.

Y por el simple hecho de que eres humano, te descubres a ti mismo como heredero de una inherente insatisfacción por la vida que sencillamente no va a desaparecer. Puedes suprimirla de tu conciencia durante un tiempo; puedes distraerte durante horas de un tirón, pero siempre regresa, y por lo general cuando menos te lo esperas. De repente, aparentemente de la nada, te sientas, haces balance, y te das cuenta de cuál es tu situación actual en la vida.

Entonces, ¿qué pasa contigo? ¿Eres un bicho raro? ¿Estás descalabrado? ¿Lo estás haciendo todo mal? No. Solo eres

humano. Y tú sufres de la misma enfermedad que afecta a todos los seres humanos. Hay un monstruo dentro de todos nosotros y tiene muchos rostros: tensión crónica, falta de compasión genuina por ti mismo y por los demás (incluyendo las personas más cercanas a ti), sentimientos bloqueados y muerte emocional..., y también tiene muchos, muchos brazos.

Ninguno de nosotros está completamente libre de esa insatisfacción. La negamos. Nos escapamos de ella. Construimos toda una cultura para escondernos de ella, fingimos que no está ahí, y nos distraemos con metas, proyectos y preocupaciones sobre el estatus. Pero nunca desaparece. Es un trasfondo constante en cada pensamiento y en cada percepción, una pequeña voz en el fondo de la mente sigue diciendo: «No es suficiente. Todavía no. Necesito tener más. Tengo que mejorar mi vida. Tiene que ser mejor». Este es el monstruo, el monstruo que se manifiesta en todas partes en infinitas formas sutiles y no tan sutiles.

La esencia de nuestra experiencia es el cambio. El cambio es incesante. Momento a momento, la vida fluye y nunca es la misma. La fluctuación perpetua es la esencia de nuestro universo perceptivo. Surge un pensamiento en tu cabeza y medio segundo después desaparece. Llego otro, y luego ese también desaparece. Un sonido golpea tus oídos, y luego el silencio. Abres los ojos y el mundo se derrama, parpadea y desaparece. La gente entra en tu vida y se va. Los amigos se van, los parientes mueren. La suerte va y

viene. A veces se gana, e igual de a menudo se pierde. Es incesante: cambio, cambio, cambio, cambio; no hay dos momentos que sean iguales.

No hay nada malo en ello. Cambiar es la naturaleza del universo. Pero la cultura humana nos ha enseñado algunas respuestas extrañas a este interminable flujo. Clasificamos las experiencias. Intentamos fijar cada percepción, cada cambio mental en este flujo sin fin, en uno de los tres casilleros mentales: bueno, malo o neutro, por lo que no vale la pena preocuparse. Entonces, según la caja en la que metemos la experiencia, la percibimos con un conjunto de respuestas mentales habituales y fijas. Si una determinada percepción ha sido etiquetada como «buena», tratamos de congelar el tiempo allí mismo. Nos aferramos a ese pensamiento en particular, lo acariciamos, lo mantenemos con fuerza e intentamos evitar que se escape. Cuando eso no funciona, nos esforzamos al máximo en repetir la experiencia que causó el pensamiento. Llamemos a este hábito mental «aferrar».

Al otro lado de la mente está la caja etiquetada como «malo». Cuando percibimos algo «malo», tratamos de alejarlo. Tratamos de negarlo, rechazarlo, arreglarlo, o bien intentamos deshacernos de ello como sea. Luchamos contra nuestra propia experiencia. Huimos de partes de nosotros mismos. Llamemos a este hábito mental «rechazar». Entre estas dos reacciones se encuentra la caja «neutra». Aquí colocamos las experiencias que no son ni buenas ni malas. Son tibias, neutrales, poco interesantes. Empaquetamos la

experiencia en la caja neutra para poder ignorarla y así devolver nuestra atención donde está la acción, a saber, nuestra ronda interminable de deseo y aversión. Así que a esta categoría «neutral» de experiencia se le roba la parte de nuestra atención que le corresponde. Llamemos a este hábito mental «ignorar». El resultado directo de toda esta locura es una carrera perpetua en cintas de correr hacia ninguna parte, corriendo sin parar tras el placer, huyendo sin cesar del dolor, e ignorando el 90% de nuestra experiencia. Entonces nos preguntamos por qué la vida parece tan insípida. En última instancia, este sistema no funciona.

Por muchas ganas que pongamos en ir tras el placer y el éxito, hay veces en que fracasamos. Por muy rápido que huyas, hay veces en que el dolor te alcanza. Y entre esas ocasiones, la vida es tan aburrida que podrías gritar. Nuestras mentes están llenas de opiniones y críticas. Nosotros hemos construido muros a nuestro alrededor y estamos atrapados en la prisión de nuestros propios gustos y aversiones. Sufrimos.

No puedes conseguir todo lo que quieres. Es imposible. Por suerte, hay otra opción. Puedes aprender a controlar tu mente, a salir del interminable ciclo de deseo y aversión. Puedes aprender a no querer lo que quieres, a reconocer deseos, pero no ser controlado por ellos. Esto no significa que te tumbes en el camino e invites a todo el mundo a que te pase por encima. Significa que continúas viviendo una vida aparentemente muy normal, pero desde un nuevo

punto de vista. Haces las cosas que una persona debe hacer, pero estás libre de esa impulsividad obsesiva y compulsiva de tus propios deseos. Quieres algo, pero no necesitas perseguirlo. Le temes a algo, pero no tienes que quedarte ahí temblando. Este tipo de cultivo mental es muy difícil. Cuesta años. Pero tratar de controlarlo todo es imposible; lo difícil es preferible a lo imposible.

No es posible hacer cambios radicales en el patrón de tu vida hasta que empieces a verte exactamente como eres ahora. Tan pronto como lo hagas, los cambios fluirán de manera natural. No tienes que forzar nada, ni luchar u obedecer las reglas que te dicte alguna autoridad. Es automático, solo tienes que cambiar. Pero llegar a esa visión inicial es toda una tarea. Tienes que ver quién eres y cómo eres sin ilusión, juicio o resistencia de ningún tipo. Tienes que ver tu lugar en la sociedad y tu función como ser social. Tienes que ver tus deberes y obligaciones hacia tus semejantes y, sobre todo, tu responsabilidad hacia ti mismo como individuo que vive con otros individuos. Y, finalmente, tienes que ver todo eso claramente como una sola unidad, un todo irreductible de interrelación. Suena complejo, pero puede ocurrir en un solo instante. El refinamiento mental a través de la meditación no tiene rival a la hora de ayudarte a lograr este tipo de entendimiento y serena felicidad.

A la meditación se la llama el Gran Maestro. Es la hoguera purificadora que funciona lentamente, pero con seguridad, a través de la comprensión. Cuanto mayor sea

tu comprensión, más flexible, tolerante y compasivo puedes ser. Te conviertes en un padre perfecto o un maestro ideal. Estás listo para perdonar y olvidar. Sientes amor hacia otros porque los entiendes, y entiendes a los demás porque te has entendido a ti mismo. Has mirado profundamente en tu interior y has visto autoengaño y tus propios defectos humanos, has observado tu propia humanidad y has aprendido a perdonar y a amar. Cuando aprendes a tener compasión por ti mismo, la compasión por los demás es automática. Un meditador consumado alcanza una profunda comprensión de la vida, e inevitablemente se relaciona con el mundo con un amor profundo y acrítico.

La meditación es muy parecida a cultivar una nueva tierra. Para hacer un campo de un bosque, primero tienes que limpiar los árboles y sacar los tocones. Luego labras la tierra y la fertilizas, siembras las semillas y recolectas las cosechas. Para cultivar tu mente, primero tienes que limpiar los diversos irritantes que están en el camino, sacarlos de raíz para que no vuelvan a crecer. Luego fertilizas: bombas energía y disciplina al suelo mental. Entonces siembras la semilla, y cosechas tus cultivos de fe, moralidad, conciencia y sabiduría.

El propósito de la meditación es la transformación personal. El «tú» que entra por un lado de la experiencia de la meditación no es el mismo «tú» que sale por el otro lado. La meditación cambia tu carácter mediante un proceso de sensibilización, haciéndote profundamente consciente de tus propios pensamientos, palabras y