

Lodro Rinzler

RECUPERA TU MENTE



Consejos budistas para tiempos de ansiedad

Kairós

Lodro Rinzler

Recupera tu mente

**Consejos budistas
para tiempos de ansiedad**

**Traducción del inglés
de Miguel Portillo**

editorial **K**airós

Título original: TAKE BACK YOUR MIND

© 2020 by Paul Rinzler

© 2022 by Editorial Kairós, S.A.

Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España

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 2022

Primera edición en digital: Marzo 2022

ISBN papel: 978-84-1121-000-3

ISBN epub: 978-84-1121-027-0

ISBN kindle: 978-84-1121-028-7

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

Introducción

Parte I: Hablemos de por qué estás siempre ansioso

1. ¿Por qué co*o estoy estresado?
2. Los tres reinos del pensamiento ansioso
3. Meditación para mantener la calma
4. Eliminar las capas del capullo
5. ¿Quién es el que sufre de ansiedad?
6. Las redes sociales y el peligro de la mente comparadora
7. El arte de soltar
8. Una práctica para trabajar con emociones fuertes
9. Observar y descartar cavilaciones
10. El poder de la sencillez

Parte II: Lo bueno es que te puedes relajar

11. Descubrir nuestra bondad fundamental
12. La trampa de la duda
13. Despierta tu corazón abierto
14. Las Cuatro Inconmensurables
15. Dejar fluir el amor
16. Introducción a la meditación de benevolencia
17. Construir una sociedad compasiva

18. Cambiarse uno mismo por los demás
19. El cultivo de la alegría cordial
20. Lo que todos queremos: ecuanimidad

Parte III: De la ansiedad a la actividad compasiva

21. Nada (incluida la ansiedad) es tan real como creemos
22. La compasión en un incendio de contenedores
23. Incluso tu ex merece tu gratitud
24. Utiliza lo inesperado con la meditación
25. Aprender a confiar en uno mismo
26. Tal vez no deberías vomitar tu ansiedad sobre los demás
27. Cómo abordar tus problemas de frente
28. Deja de fijarte en lo que no te sirve
29. El tercer ojo ciego y los puntos dolorosos
30. Consejos para empezar y terminar el día

Parte IV: Poner a prueba su aplicación práctica a tu estilo de vida ansioso

31. Mindfulness en acción
32. Cuanto más dinero vemos, más ansiedad encontramos
33. Un entorno laboral sin estrés
34. No hables sin pensar
35. Errores y disculpas
36. Viajes difíciles
37. El amor verdadero en las relaciones
38. Cuando el mundo de nuestro ser querido se desmorona
39. La ansiedad y la familia moderna

Epílogo

Notas

Agradecimientos

Sobre el autor

Para Adreanna: tengo la suerte de disfrutar de tu amor

Introducción

Hablemos de por qué estás siempre ansioso. Si te pregunto sobre tu nivel de estrés, podrías contestarme que es elevado y que es así porque:

- El trabajo es abrumador.
- Hay un sinfín de problemas de dinero.
- Tu pareja ha roto contigo.
- Los problemas familiares están llegando a un punto crítico.
- El mundo te está rompiendo el maldito corazón.

Sin embargo, eso es lo que te está pasando ahora mismo. Mañana, puede que te asciendan en el trabajo, haciendo que los problemas de tiempo y dinero parezcan menos desalentadores o que empieces a salir con alguien nuevo y encuentres una verdadera alegría en su compañía o que tu familia se sienta para hablar y tratar de solucionar los conflictos. El mundo tiende a parecer que está en llamas la mayoría de los días, pero tal vez tu ansiedad deje de centrarse en los problemas del mundo y pase a otra cosa. De repente, la situación que te causaba tanto dolor se evapora de tu mente y te olvidas de por qué estabas tan atascado en ella. Eso es lo que hace la ansiedad: busca la

manera de apoderarse de tu mente y de que olvides de por qué estabas tan preocupado y vaciarte de tu energía mental hasta que te sientas jodidamente mal, y entonces la ansiedad pasa a algo nuevo en lo que centrarse para repetir el mismo ciclo.

Lo sé porque he sufrido de ansiedad toda mi vida. Cuando tenía diez años, no podía asistir a una fiesta de pijamas en casa de un amigo porque era algo demasiado estresante. Aunque empecé a meditar a los seis años no he podido o sabido eliminar todos los desencadenantes estresantes de mi vida (ni espero que tú lo hagas). He tenido que trabajar con múltiples modalidades, incluidas varias técnicas de meditación que se ofrecen en este libro y formas de discernir cómo reducir ciertos desencadenantes, y mirar la ansiedad en sí misma para vivir una vida que me permita notar cuándo surge la ansiedad, reconocerla y volver a la realidad.

Diría que la meditación me ha ayudado *con* el estrés, no a que mi vida esté «libre de estrés», porque no creo que tal existencia sea posible. Al haber enseñado meditación budista durante los últimos diecinueve años, he visto surgir infinidad de ocasiones estresantes en mi propia vida y en la de mis estudiantes de meditación. Nadie ha descubierto cómo erradicar completamente el estrés. Esa es la mala noticia. La buena noticia es que podemos aprender a darnos cuenta de cuándo surge la ansiedad y no tener que meter la cabeza bajo tierra. En lugar de centrar nuestra atención en la historia del día -ya sea basada en el trabajo,

el dinero, las relaciones, la familia o la sociedad-, podemos centrar nuestra atención en la propia ansiedad. Podemos mirar a la ansiedad a los ojos y decir: «En realidad, prefiero gastar mi energía mental en otra parte, gracias». A partir de ahí, podemos permitir que la ansiedad nos atravesara, permitiéndonos descansar en una sensación de relajación que siempre está esperando ser descubierta.

Las lecciones que se presentan en este libro proceden de la tradición budista, pero están hechas para todo el mundo. He intentado que las enseñanzas sean accesibles, de forma que puedas emplear tanto las prácticas formales de meditación budista como las técnicas sobre el terreno que puedan recuperar tu mente... sin necesidad de abonarse a ningún atributo o ideología religiosa.

Dicho lo cual, el libro gira en torno a los tres *yanas* o «vehículos» que el Buda enseñó hace 2.600 años. El primero es el vehículo fundacional, a veces denominado Hinayana. No me gusta esa frase, ya que la traducción del término *hina* puede denotar que se trata de un camino «estrecho» o «menor», así que notarás que me referiré a él como «fundacional». Fundacional implica que el primer paso en nuestro viaje para recuperar la mente es mirar directamente las formas en que perpetuamos nuestro propio sufrimiento, de modo que minimicemos el daño que nos causamos a nosotros mismos y a los demás. Fundacional también apunta a un aspecto fundamental del que podemos partir: nuestra propia bondad fundamental (más sobre esto en breve).

Una vez establecida esa base fundacional en la Primera Parte, al abrir nuestro corazón y nuestra mente a los demás, podemos ampliar nuestro enfoque más allá de nuestra ansiedad. La Segunda y Tercera Parte se centran en lo que se conoce como el camino Mahayana. *Maha* puede traducirse como «mayor» y *yana* como «vehículo». Este camino es una vía que nos permite vivir nuestra vida desde un lugar de compasión, equilibrado con una comprensión de la realidad tal y como es.

Nos basamos en la realidad tal y como es en la Cuarta Parte, al tocar las enseñanzas del Vajrayana, otro camino dentro del budismo. *Vajra* es «indestructible» mientras que *yana* sigue siendo «vehículo» (juro que este libro no está plagado de términos extraños, pero estos son importantes, así que los expongo por adelantado). El aspecto indestructible de lo que somos es nuestra vigilancia innata. Podemos vivir nuestra vida viéndola no como un reto que tenemos que superar, sino como algo intrínsecamente sagrado, si elegimos presentarnos auténticamente y de todo corazón.

Lo creas o no, no eres inherentemente ansioso. Eres intrínsecamente íntegro, bueno y bondadoso tal y como eres. Cuando descansamos en la meditación, descubrimos que debajo de las historias que nos contamos sobre nuestra ansiedad está la propia ansiedad. Cuando observamos la ansiedad en sí misma, nos damos cuenta de que es mucho más efímera de lo que podíamos sospechar. De hecho, debajo de la ansiedad hay una paz innata.

Lo que tienes en tus manos es una guía para trabajar con tu mente de modo que la ansiedad no gobierne tu vida. A un nivel más profundo, es una caja de herramientas prácticas de la que puedes echar mano para llegar a encarnar la atención plena (mindfulness) y la compasión. A un nivel más profundo, se trata de darse cuenta de la propia bondad fundamental, desarrollar la confianza en esa experiencia y verla en los demás para que nos demos cuenta de la bondad de la sociedad en general. Gracias por acompañarme en este camino. Trabajemos juntos para recuperar tu mente.

LODRO RINZLER
1 de junio de 2020

Parte I

Hablemos de por qué estás siempre ansioso

1. ¿Por qué co*o estoy estresado?

Hace poco, estuve en una cena con amigos. La música era bastante agradable, la comida sabrosa y la compañía divina. Es raro que este grupo se reúna, así que fue un verdadero placer. En algún momento, salió el tema de la política (como suele ocurrir a veces), y me di cuenta de que mi amigo Jonathan cambió de tema. Más tarde, mientras salíamos del restaurante, le llevé aparte y le pregunté cómo estaba. «Siento lo de antes -dijo-, pero me he vuelto tan ansioso que tengo que ver media hora de vídeos de animales cada noche para volver a tener una apariencia de normalidad.»

No tenía ni idea de que la ansiedad de mi amigo había llegado a ese nivel, y aunque me entristeció oírlo, supuse que ver a los animales jugar era mejor que lo que muchos de nosotros hacemos para disminuir el agobio que nos invade. Algunos estamos tan al límite que habitualmente cogemos una botella y echamos un trago. Otros prefieren tomar pastillas. Algunos se sumergen en el trabajo en un esfuerzo desesperado por «ponerse al día» y liberarse de la ansiedad laboral, pretendiendo que mañana no haya nuevos

correos electrónicos que responder. Así que... ¿vídeos de animales? Podría encogerme de hombros y aceptar el mecanismo de autoayuda de mi amigo con bastante facilidad.

La conversación se me quedó grabada y me hizo darme cuenta de lo omnipresente y perpetua que es la ansiedad para mucha gente. No es solo mi amigo el que experimenta nuevos niveles de estrés que conducen a la ansiedad. Según un estudio, la ansiedad es el problema de salud mental número uno entre las mujeres, y solo es superado por el abuso de alcohol y drogas entre los hombres. Sin embargo, este problema rampante rara vez se aborda como una epidemia de salud pública. Cerca de cuarenta millones de personas en Estados Unidos sufren un trastorno de ansiedad, según la Anxiety and Depression Association of America.¹

Si somos sinceros (y me gustaría pensar que podemos serlo entre nosotros), eso es exactamente lo que es: una epidemia. La ansiedad es el mono que muchos de nosotros llevamos a cuestas, del que siempre queremos librarnos, pero del que rara vez hablamos.

Acabo de utilizar dos términos y probablemente debería definirlos: estrés y ansiedad. Se considera que el estrés es la reacción del cuerpo a un desencadenante -ya sea un correo electrónico enfadado en la bandeja de entrada o un tráfico intenso- y suele ser una experiencia de corta duración. La ansiedad, por otro lado, se ha definido como un «trastorno de salud mental sostenido» que puede surgir

de un desencadenante estresante, pero que no desaparece.² La ansiedad tiene tanto un elemento cognitivo como una respuesta fisiológica (en forma de estrés), lo que significa que experimentamos ansiedad tanto en nuestra mente como en nuestro cuerpo.

Una forma de pensar en la distinción entre estrés y ansiedad es que el estrés es una respuesta a una amenaza, mientras que la ansiedad se manifiesta incluso cuando no hay un peligro claro y presente. ¿Llega el momento de pagar el alquiler y no tienes fondos para pagarlo? En este caso, estamos hablando de un desencadenante de estrés. ¿Te obsesiona una conversación incómoda con tu casero? Has pasado a la ansiedad, centrándote no en un peligro real, sino en un patrón en espiral que ahora te mantiene en una situación de lucha o huida. En otras palabras, la ansiedad se aloja en la mente y permanece durante mucho tiempo, provocando dolores de cabeza frecuentes, sueño inquieto, sensación de mareo, desmayo o vértigo, enfermedades comunes, irritabilidad, problemas gastrointestinales, sensación de agobio, falta de concentración, pérdida de memoria e incluso pérdida de deseo sexual.³ La ansiedad es como un velo oculto que nos mantiene aislados del mundo que nos rodea. Al igual que un velo real, oscurece nuestra visión: somos incapaces de ver más allá de lo que nos estresa hoy.

Pero ¿y si te dijera que puedes levantar el velo? ¿Que una vez que lo haces, hay un mundo grande y hermoso que

puedes disfrutar solo porque, sencillamente, estás viendo más allá de tu capa de estrés y ansiedad?

Aquí es donde te hablo de la meditación. Por supuesto, soy profesor de meditación y he estado guiando a la gente en la práctica durante más de la mitad de mi vida; empecé a enseñar a la edad de dieciocho años cuando todavía estaba en la universidad. Fui criado por padres budistas y comencé a meditar a los seis años. De niño me consideraba raro; no era la única razón por la que me empujaban contra las taquillas en el instituto, pero el hecho de que meditara no ayudaba. Ahora la práctica se ha vuelto tan omnipresente que estaría dispuesto a apostar diez dólares a que el mismo niño que me empujó contra una taquilla está ahora pulsando el *play* en alguna aplicación de meditación guiada.

¿Y por qué no? Hoy en día, cuando uno mira las redes sociales, encuentra cada semana un nuevo estudio científico que enumera los beneficios de una práctica constante de meditación. Se duerme mejor.⁴ Se refuerza el sistema inmunitario.⁵ Se es más productivo, más creativo. Y tus citas en Tinder se disparan.

Que quede claro que me acabo de inventar el último «beneficio». O, mejor dicho, la mejora de la capacidad de conseguir citas como resultado de la meditación aún no se ha demostrado científicamente mientras escribo este libro. Pero el resto de estos beneficios son reales. Un lector perspicaz puede incluso darse cuenta de que he omitido un beneficio muy conocido: la reducción del estrés.

La razón por la que no he mencionado la reducción del estrés es doble. En primer lugar, hay que echar un vistazo a la lista. Esos beneficios me parecen aspectos auxiliares de que estés menos estresado. Si tuvieras menos estrés, dormirías mejor, ¿verdad? Serías más productivo en el trabajo porque, bueno, te centrarías en el proyecto que tienes entre manos al no estar atrapado en la ansiedad. Si tu cuerpo no se mantiene en un modo de respuesta de lucha o huida, sí, supongo que se curaría mejor y tendrías más espacio para la creatividad. Estos beneficios vienen por el simple hecho de estar menos estresado.

La segunda razón por la que no he hablado de la reducción del estrés es porque creo que el término es un poco inapropiado. El hecho de que desarrolles una práctica de meditación desgraciadamente no significa que tengas una vida mejor que la de los demás y que te ocurran cosas menos estresantes. Sigues teniendo los problemas de dinero que existen para ti en este momento, tanto si meditas como si no. Tu ex sigue siendo tu ex. Tu familiar molesto sigue molestándote regularmente. Los factores de estrés siguen estando ahí, no se han reducido de alguna manera al estilo de *Cariño, he encogido a los niños*.

A primera vista, lo de «reducción del estrés» hace que parezca que si meditas no te ocurrirán nunca cosas estresantes. La bandeja de entrada de tu correo electrónico estará vacía de gente pidiéndote que hagas cosas, tus seres queridos actuarán exactamente como esperas que lo hagan

y cada vez que enciendas la televisión el mundo mostrará pura perfección. Pero ese no es el mundo en el que vivimos.

La buena noticia es que la meditación *cambiará* tu forma de relacionarte con esas cosas. Puede que te des cuenta de que la factura de tu tarjeta de crédito está vencida, pero estás más capacitado para tomarte un respiro y disfrutar de tu café matutino, en lugar de pasar cada minuto de aquí en adelante estresándote por ello. Tu ex sigue siendo tu ex, pero gracias a la meditación ocupa menos espacio mental que antes. El miembro molesto de tu familia sigue haciendo sus cosas molestas, pero no lo llevas contigo durante todo el día; eres más capaz de reconocer lo que hizo y dejarlo de lado.

He meditado durante más de treinta años y puedo decir con bastante seguridad que todavía hay escenarios en mi vida que me producen ansiedad. Por desgracia, no podemos tomar algo como la meditación y decir que borrará mágicamente el potencial de las situaciones estresantes. En su lugar, tenemos que cambiar nuestro pensamiento sobre la meditación para que nuestra definición común se base en el desarrollo de una relación diferente con el estrés.

Si el mundo va a seguir ardiendo en sentido figurado y, a veces, literalmente (os estoy mirando a vosotros, California y Australia), necesitamos múltiples herramientas para permanecer con los pies en la tierra, cuerdos y, sí, incluso con el corazón abierto, en estos tiempos difíciles. Ver vídeos de animales es algo maravilloso, pero solo estamos

tratando los síntomas de la ansiedad. En algún momento, tenemos que arremangarnos y tratar la enfermedad.

Se puede vivir sin tanta ansiedad y estrés. Se puede entrenar la mente para encontrar satisfacción, paz y alegría, incluso en medio de circunstancias difíciles. Requiere un poco de trabajo, pero los beneficios duran toda la vida.

2. Los tres reinos del pensamiento ansioso

Toda experiencia está precedida por la mente,
dirigida por la mente,
creada por la mente.
Habla de actuar con una mente pacífica,
y la felicidad seguirá
como una sombra que nunca se va.

EL BUDA⁶

Hay un millón de traducciones de las palabras anteriores del Buda, incluida la omnipresente frase «Somos lo que pensamos», que significa que lo que empieza en nuestros pensamientos se manifiesta de muchas maneras en nuestras vidas. Cada experiencia que tenemos se origina en lo que surge en la mente, por lo que debemos entender cómo funciona nuestra mente.

Para entender mejor la mente, hablemos de tres ámbitos en los que siempre estamos jugando: el individual, el interpersonal y el social.

En el ámbito individual, te encuentras con tu propia mente, que a veces parece indomable y está estresada, y tienes que darle espacio para que se asiente para poder

abordar adecuadamente tu ansiedad. En el ámbito interpersonal, cuando te levantas del asiento de meditación, te encuentras con personas que te gustan, con personas que te disgustan y con individuos que no conoces. Ellos también están ansiosos y sufren y, si no tienes cuidado, llevas tu sufrimiento a la conversación con su sufrimiento y todos sufren más. En el ámbito social, la sociedad es un término elegante para las personas mencionadas anteriormente. No es una cosa grande *ahí fuera*, está aquí, ahora mismo, formada por ti y por las personas que te gustan, te disgustan y las que ignoras.

Cuando viajas en tren por la mañana, tu vagón es una sociedad temporal en la que participas. Puedes elegir aparecer y participar en ella de forma amable, sonriendo a tus vecinos y ofreciéndoles tu asiento cuando lo necesiten. Por el contrario, puedes sentarte y esconderte de todo el mundo, o exteriorizar el estrés y la frustración debidos a los retrasos y afectar negativamente a las personas que te rodean. Tú eliges. Y te ofrecen la oportunidad de hacerlo constantemente.

Además de la sociedad de los desplazamientos, está la sociedad del trabajo, la sociedad de la familia e incluso la sociedad de tu casa y la de tu compañero de piso, tu pareja o tu gato. Cada una de estas sociedades las estamos cocreando en un momento dado. La forma en que te presentas en estas sociedades está totalmente bajo tu control, y el camino para afectarlas positivamente se basa en trabajar con tu propia mente. Cuanto más entiendas tu

propia mente, más verás cómo tus pensamientos afectan en última instancia a tu discurso y actividad, afectando así a las personas que te gustan y a las que te disgustan sin que a menudo ni siquiera te des cuenta, y cómo nos unimos para formar esto que llamamos sociedad.

Imagina que te pones unas gafas de color de rosa. Cualquier cosa que miraras durante el día te parecería rosa, ¿verdad? Esta es la forma en que la ansiedad actúa sobre nosotros. Una vez que nos conectamos completamente a la ansiedad y dejamos que coloree nuestra experiencia, vemos el mundo a través de nuestra historia de ansiedad actual. Vemos algo en las noticias y pensamos: «¿Será algo bueno para mí? ¿O solo empeorará lo que me estresa?». Nos encontramos con un atasco de camino al trabajo y pensamos: «Llegaré tarde al trabajo por segunda vez este mes; ¡podrían despedirme!». Cuando los coches empiezan a moverse de nuevo, dejamos pasar ese pensamiento y buscamos otro factor externo que refuerce nuestra historia negativa.

Vemos nuestra vida personal, nuestras relaciones interpersonales y a todos los que nos rodean a través de la lente de la ansiedad. Las enseñanzas y las prácticas de meditación que se ofrecen en este libro nos permiten quitarnos esas gafas de color rosa para empezar a ver la realidad con más claridad.

3. Meditación para mantener la calma

Si puedes aceptar tu cuerpo, entonces tienes la oportunidad de ver tu cuerpo como tu hogar. Puedes descansar en tu cuerpo, acomodarte, relajarte y sentir alegría y tranquilidad [...]. Tienes que aceptarte tal y como eres.

THICH NHAT HANH, *Cómo amar*⁷

Voy a pedirte que hagas algo que da miedo: estar con tu mente. La forma en que lo haremos es a través de la meditación.

¿Ya te he convencido de lo de la meditación? Dios mío, espero que sí. Este es mi séptimo libro sobre el tema y, aunque me hace gracia que estas cosas sigan siendo recogidas y leídas por buenos seres humanos como tú, sé a ciencia cierta que si la persona no empieza a practicar con regularidad mientras lee estas palabras entonces no verá realmente la transformación que prometo.

Esta transformación particular es parte del camino fundacional del budismo. Mientras me criaba en mi hogar budista, este camino se denominaba a menudo *Hinayana*, que puede ser traducido como «vehículo estrecho». Me

parece que ese término es un poco despectivo y, como mencioné en la introducción, prefiero «fundacional», ya que no hay nada estrecho en trabajar con tu propia mente y corazón para, en última instancia, ayudar a otras personas. Las enseñanzas de esta primera sección del libro pertenecen al vehículo fundacional, incluyendo mi práctica favorita: *shamatha*.

Shamatha es una palabra sánscrita que puede traducirse como «permanecer en calma» o «permanecer en paz». Puede que hayas oído hablar de ella como «atención plena (mindfulness) a la respiración». La mejor manera de describir mindfulness es estar con lo que ocurre en el momento presente, sin juzgar. La ansiedad, por su parte, es estar con lo que podría ser, posiblemente, y juzgar esa posibilidad como negativa. *Shamatha*, como práctica, es una forma de hacer las paces con nosotros mismos y con nuestro mundo, aunque no siempre parezca que haya paz ahí fuera. No es una manera de cambiar nuestras circunstancias externas y eliminar las situaciones estresantes por completo (si puedes encontrar la varita mágica que pueda lograrlo, por favor, házmelo saber). En su lugar, echamos un vistazo al estrés y llegamos a la notable conclusión de que no tenemos que perseguir cada pensamiento que produce ansiedad.

Esta es mi advertencia: *shamatha* es difícil. Merece la pena, pero como el aprendizaje de cualquier habilidad nueva, requiere algo de práctica y acostumbrarse. Las instrucciones breves son las siguientes:

- Adopta una postura erguida, pero relajada.
- Siente respirar a tu cuerpo.
- Cuando te distraigas, vuelve a prestar atención a tu respiración.

Eso es todo. Puedes pensar: «¡Vaya, es tan sencillo que hasta yo puedo hacerlo!». Te sientas, imaginando que vas a permanecer ahí en paz durante un rato antes de que aparezca un pensamiento, solo para descubrir que tu mente está dispersa y que tienes miles de pensamientos en el primer minuto. En esta coyuntura, decir que podemos domar la mente ansiosa en la meditación es similar a vadear el océano y tratar de devolver la marea con las dos manos.

Si empiezas en el lugar donde tu mente se siente increíblemente ocupada, genial. De verdad. Este es el sabor de tu mente en un día determinado. Tal vez al día siguiente te resulte más fácil encontrar y permanecer con la respiración. Una semana de práctica constante más tarde y ya te quedas con la respiración durante unos cuantos ciclos de entrada y salida antes de distraerte. Lo que al principio era difícil ahora parece más sencillo.

De la misma manera que te has entrenado en otras áreas de tu vida (aprendiendo a tocar un instrumento musical o preparándote para correr una maratón, por ejemplo), aquí empiezas donde estás y construyes tu aprendizaje de manera incremental en el tiempo. Al igual que cuando pasas de agarrar la guitarra con torpeza a tocar canciones de The Cure o de sudar después de correr un rato a

recorrer más de veinte kilómetros, aquí pasas de una mente superestresada a una más dispuesta a relajarse, incluso en situaciones de estrés.

Instrucción detallada para practicar *shamatha*

La forma más sencilla de describir el *shamatha* (meditación de serenidad) es cuando nos relajamos en la sensación natural de la respiración y, cuando inevitablemente nos distraemos, volvemos a esta influencia estabilizadora una y otra vez. Para desglosarlo un poco, aquí están los tres elementos a tener en cuenta: cuerpo, respiración y mente.

Cuerpo

- Adopta una postura relajada, pero elevada. Siente cómo el peso de tu cuerpo se hunde en el cojín o la silla que tienes debajo. Si estás sentado en el suelo, cruza las piernas sin apretarlas para que las rodillas caigan un poco por debajo de las caderas. Si prefieres arrodillarte, no pasa nada. Simplemente mantén las piernas paralelas para no añadir tensión a la espalda. Es importante que te sientas bien firme en el suelo cuando te sientes a meditar.
- Levanta suavemente la columna vertebral, casi como si hubiera una cuerda en la parte superior de tu cabeza tirando hacia el cielo.

- Deja que los músculos de los hombros y la espalda se relajen alrededor de esta fuerte estructura esquelética.
- Levanta las manos desde los codos y deja caer las palmas sobre los muslos: este es un punto de eje natural en el cuerpo que permite apoyar la espalda.
- Permite que tu cráneo se equilibre de forma natural en la parte superior de la columna vertebral con la barbilla ligeramente metida.
- Relaja los músculos de la cara y afloja con suavidad la mandíbula. Incluso puedes colocar la lengua contra el paladar para permitir una respiración clara.
- Si estás acostumbrado a meditar con los ojos cerrados, no hay problema. Deja que tus párpados se cierren suavemente. Dado que estamos intentando despertar a lo que está ocurriendo en el momento presente, te recomiendo que intentes meditar con los ojos abiertos, con la mirada apoyada a un metro y medio por delante de ti en el suelo de forma relajada y suelta.

Respiración

Hay muchas áreas de nuestra vida en las que tenemos la tentación de arreglar, controlar o manipular lo que está sucediendo. En la práctica de *shamatha*, dejamos ir esas tendencias que producen ansiedad y nos relajamos con la sensación física de la respiración, tal como es.

- Al inspirar, date cuenta de que estás respirando.
- Al espirar, relájate con la sensación de la espiración.

- No hay nada que arreglar, nada que cambiar. Solo relájate con la respiración.

Mente

Algunos profesores de meditación afirman que experimentamos entre 60.000 y 80.000 pensamientos al día. Yo diría que a veces parece que todos esos pensamientos lleguen de golpe en el momento en que te sientas a meditar. Tendrás pensamientos; es completamente normal. Deshacerse de los pensamientos no es la cuestión, eso es simplemente imposible de hacer. Pedirle a la mente que deje de pensar es como pedirle al corazón que deje de latir. En su lugar, reconocemos cuando un pensamiento intenta alejarnos del momento presente. Lo reconocemos y volvemos a la influencia calmante y estabilizadora de la respiración.

- Si te sirve de ayuda, puedes decir «pensamiento» cuando notes que te has desviado hacia el pasado o el futuro. Ves que hay pensamientos, los reconoces con «pensamiento» y luego vuelves a sentir la respiración del cuerpo. Lo hacemos una y otra vez.
- Es importante que nos tratemos a nosotros mismos con tremenda amabilidad durante la meditación. Si estás experimentando muchos pensamientos, puedes tener la tentación (después de reproducir el mismo argumento en tu cabeza por duodécima vez) de pasar de decir «pensando» a gritarte internamente: