

CULTIVAR ESTADOS MENTALES POSITIVOS



Como de costumbre veremos tres áreas principales para cultivar *kuśala karma*. Sugiero que profundicemos en la práctica de la atención plena mediante: la exploración de los “bloques de construcción de la emoción” (*vedanā*); cultivar gratitud, generosidad y modales; y meditar diariamente.



EL PASEO CONSCIENTE “EL SABOR DE LA VIDA”

Es fácil olvidar la caminata consciente o aburrirse de ella, ¿quizá te has puesto los audífonos otra vez? Es fácil practicar la atención consciente pero es difícil recordar hacerlo. Empieza de nuevo. Si lo encuentras aburrido explora la sensación de aburrimiento. ¿Qué es ese sentimiento, después de todo? ¿Dónde lo sientes más? ¿Viene y va?

En el paseo consciente de esta semana, de la mejor manera posible, enfócate en el *vedanā* de la experiencia, “el sabor de la vida”:

Sintoniza tu cuerpo: es ahí donde comienza la atención plena. Si no estás seguro de qué hacer en la caminata consciente, el espacio para respirar o la meditación vuelve a tu cuerpo.

Sigue volviendo: tu mente se convertirá en pensamiento. Está bien, es solo la mente automática haciendo lo que sabe hacer automáticamente. Nótao y vuelve suavemente a las sensaciones al caminar.

Concéntrate en el tono de la sensación: ¿se siente agradable en tu cuerpo, desagradable o no se distingue? ¿Puedes sentirlo? Entonces, cuando tu mente se apaga o cuando una persona atrae tu atención sintoniza con el *vedanā* de eso.

Explora el sabor: todo tiene un “tinte hedónico”, las palomas sobre el pavimento, el ruido de un camión, el comienzo de la lluvia. Mira si puedes sentirlo en el cuerpo.



ESPACIO PARA RESPIRAR

Practica el espacio para respirar tres veces al día. Puedes hacerlo en el autobús de camino al trabajo, cuando regreses de llevar a los niños a la escuela y finalmente hacerlo por la noche. Decide qué podrías hacer en cada espacio para respirar y escríbelo en tu cuaderno de diario.

Observa si puedes sintonizar con *vedanā* en lugar de analizar cómo te sientes (que sería solo más pensamiento). Observa las sensaciones agradables, desagradables o neutras asociadas con tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales.

Dirígete hacia tu experiencia y siéntela, como quiera que sea. Esto es especialmente importante con las sensaciones desagradables, porque tu reacción instintiva será apartarlas o ignorarlas y esto tiende a hacerlas peores.

AYUDA

Si puedes practica el espacio auxiliar para respirar cada vez que tengas sentimientos, emociones o sensaciones corporales desagradables. Esto es bueno si sientes enojo, agitación o si algo te abrumba. No necesitas cerrar los ojos. Quizá te encuentres en una reunión con los directivos de la empresa o en un tren atiborrado. El espacio auxiliar para respirar es una forma más sistemática para salir del pensamiento automático (*prapañcha*) a la experiencia directa.

1. Darnos cuenta

¿Dónde estoy ahora? ¿Qué está pasando? Déjame sentir el malestar. Podrías decirte a ti mismo: “Está bien, sea lo que sea, déjame sentirlo”.

2. Reunir

Presta atención a unas pocas inspiraciones y exhalaciones para reconstituir la mente, ahora que ha salido del pensamiento automático.

3. Expandir

Lleva tu atención a todo tu cuerpo, como si todo él estuviera respirando. Siente lo que está pasando en el cuerpo. Déjalo estar.

El objetivo del espacio auxiliar para respirar es estar más plenamente con lo que está sucediendo. A veces “volverse hacia” una experiencia como esta puede ayudar a abrir una nueva perspectiva. Pero ten cuidado de no hacerlo por esta razón. Es tentador hacer trueques con la experiencia, pensar: “Haré esto de la respiración hasta que este horrible sentimiento de pánico desaparezca”, pero esto es contraproducente, pues aleja sutilmente la experiencia no deseada.

GRATITUD, GENEROSIDAD Y MODALES

El caminar consciente y el espacio para respirar nos ayudan a ser receptivos a nuestra experiencia. Ese es el fundamento. Hemos de sentir lo que está pasando en nuestra mente y en nuestro cuerpo. En nuestros sentimientos y sensaciones. De esa forma, anclados en la experiencia directa, cultivamos el bien.

CINCO COSAS

Durante las dos semanas siguientes, es decir, las dos semanas de emoción positiva, antes de acostarte anota cinco cosas por las que te sientes agradecido. Cinco cualesquiera, el libro que estás leyendo, tu hijo de cinco años que te da un dibujo, una reunión de gestión productiva, una carcajada con un amigo, los primeros copos de nieve. Recuerda, la gratitud se puede dirigir a cosas tales como escuchar a Bach, pasear a tu perro, encontrarte con un viejo amigo de la escuela o estar al aire libre, pero no puede ser dirigida a ti mismo.

En un experimento los investigadores les pidieron a varias personas al azar que mantuvieran un diario durante dos semanas y que en el escribieran algunas cosas por las que estaban agradecidas, así como algunas molestias y acontecimientos de la vida cotidiana. Aquellos que escribieron sobre lo cual sentían gratitud demostraron experimentar mucha más alegría y felicidad al cabo de las dos semanas que las personas que escribieron sobre molestias o acontecimientos cotidianos.²³

Cuando hacemos esto comenzamos a tomar conciencia de aquello por lo que más estamos agradecidos. Notamos sentimientos de gratitud en el momento en que los experimentamos. Esto sigue una ley universal, esa que dice que uno se convierte en lo que vive. O sea que si me establezco en sentimientos de gratitud me convierto en una persona agradecida. Por el contrario, si me detengo en percibir o imaginar desprecios, molestias o aflicciones me convertiré en una persona amargada.

GENEROSIDAD

Durante las próximas dos semanas intenta hacer todos los días algo generoso que normalmente no harías. No tiene que ser gran cosa. Puede ser limpiar la bandeja de arena del gato en lugar de dejar que tu pareja lo haga. Puede ser darle a un amigo un poco de dinero o llamar por teléfono a tu padre. No tienes que sentir ganas de hacerlo (aunque sí debes notar si no tienes ganas de hacerlo) y recuerda, la generosidad, como la gratitud, está dirigida hacia alguien más, no hacia nosotros mismos.

Cualquier instante es bueno para dar. No necesitamos esperar el momento adecuado. De hecho, a veces el momento inadecuado, cuando estás atareado en el trabajo, por ejemplo, es el momento adecuado. Es bueno dar cuando estamos ocupados y estresados, porque es cuando más se estrecha nuestra conciencia y nos bloqueamos y, aunque tenga que ser así para que se hagan las cosas y a veces sea necesario, a menudo nos deja en un mal estado de ánimo. Por lo tanto, si sientes que tienes demasiado por hacer (y probablemente todos los demás en tu oficina sientan lo mismo), ofrécete a ir a buscar un bocadillo. Eso te ayudará a sentir que estás viviendo,

en lugar de simplemente trabajando y ayudará también a todos a salir de su idea de que el trabajo es una pesadilla.

MODALES

¿Necesitas mejorar tus modales? ¿Podrías dejar de decir malas palabras? ¿Podrían mejorar tus modales en la mesa? ¿Esperas a que los demás coman antes de comer? ¿Tienes el hábito de zamparte comidas ya preparadas mientras revisas tu correo electrónico? ¿Y qué hay de tus habilidades sociales? ¿Dices “por favor” y “gracias” o simplemente murmuras algo? ¿Sueles interrumpir a la gente? ¿Les preguntas a las otras personas cómo están? ¿Qué tal tus modales cuando conduces un automóvil y cuando viajas en el transporte público? ¿Tienes buenos modales en el trabajo y malos modales en casa? ¿Te tumbas en el sofá con un paquete de patatas fritas y una cerveza y reclamas la cena?

SENTIDO DEL HUMOR

¿Estás seguro de que tienes tiempo para ser jugueteón, para disfrutar, para reír con los amigos? ¿O tu sentido del humor es receloso, escatológico, sarcástico o rudo? ¿Haces pequeños comentarios punzantes? ¿Son tus chistes a expensas de otras personas?

MEDITACIÓN: EL PRIMER ENTRENAMIENTO -PRAPAÑCHA

Quiero tomar la meditación muy lentamente. Así que voy a pedirte que asumas una determinada manera de abordar la meditación cada semana. Como de costumbre, voy a pedirte que escribas en tu cuaderno de notas si logras hacerlo. De esta manera espero darte un sentido básico de los métodos de trabajo de la meditación.

Para los propósitos de este libro te imagino meditando durante media hora al día. Si habitualmente meditas por más tiempo puedes tomar mi sugerencia durante la primera media hora. Si sientes que media hora

es demasiado ve si puedes hacer veinte minutos, pero si es posible medita durante media hora todos los días y pasa cinco minutos al final notando cómo fue.

Mi sugerencia si estás empezando con la meditación es que te sientes en una silla vertical de cocina, con los pies bien asentados en el suelo y las manos descansando en el regazo. Si lo deseas puedes deslizar un cojín delgado detrás de la parte baja de tu columna vertebral para apoyarla. Busca estar en una posición cómoda y erguida. Si es posible ve a una clase de meditación y aprende a sentarte cómodamente en el suelo con cojines.

INTENSIFICAR LA CONCIENCIA CORPORAL

Una vez que hayas establecido tu postura, con las manos apoyadas y tu peso cayendo sobre los huesos asentados, intensifica la conciencia del cuerpo llevando atención a tu cuerpo. Escanéalo desde los pies hasta la parte superior de la cabeza, notando lo que sientes en cada parte.

Simplemente siente: recuerda, solo tratas de sentir lo que de verdad sientes, no lo que piensas que sientes o lo que piensas que deberías sentir. Observa las sensaciones, incluso si no sientes mucho.

Recorre lentamente el cuerpo: observa lo que hay allí: agradable, desagradable, sutil o indescriptible. Sea lo que sea, está bien. No tratamos de cambiar nada ni de tener un tipo particular de experiencia.

Salir del pensamiento automático: una vez que hayas escaneado el cuerpo (digamos que esto tome la mitad de tu sesión de meditación) amplía tu conciencia para incluir todo el cuerpo y simplemente siéntate en la conciencia del aquí y ahora de tu cuerpo y tus sensaciones. Puede que te resulte más fácil si observas en especial el apoyo que sientes en el suelo, la silla o el cojín de meditación.

Nota: date cuenta cuando tu mente se va hacia *prapañcha* pero no te critiques ni polarices tu experiencia: "Yo no debería pensar esto", "¿Cuándo se tranquilizará mi mente?". Todo eso es solo más pensamiento.

Vuelve: tan pronto como te des cuenta que te fuiste ya estás de vuelta.

Ni siquiera tienes que volver a ti mismo. Una vez que estés de vuelta mira si puedes mantener el foco en cualquier sensación física. Haz esto cada vez que notes que tu mente se ha ido.

Usa la respiración: cuando regreses ve si puedes concentrarte en unas cuantas respiraciones. Recuerda: es tu cuerpo el que respira, no tus pensamientos. No necesitas controlar tu respiración ni forzarla. Simplemente observa la respiración masajeando el cuerpo y luego, después de algunas respiraciones, vuelve a ser consciente de todo tu cuerpo.

Reingreso al mundo: vuelve a un sentido general de tu cuerpo, en particular regresa a sentir tu peso sobre el cojín o la silla. Siente tus pies en el suelo. Abre los ojos. Trata de tomar parte de la conciencia que has desarrollado en la meditación en tu vida cotidiana.

SALIR DEL PALACIO: SEXO Y AMOR

Cuando Siddhārtha salió del palacio dejó a su esposa y a su hijo pequeño. Al menos eso es lo que la historia dice. Por supuesto, en realidad no lo sabemos. Las primeras historias no mencionan a una esposa o hijo, por lo que probablemente sean elementos que se añadieron más adelante. Sin embargo, por lo que respecta a la vida espiritual, el viaje de Siddhārtha desde la vida en el hogar a la vida sin hogar es un viaje que va de la dependencia emocional a la libertad.

Las relaciones sexuales y el amor romántico están entre las características definitorias de nuestras vidas. Literalmente crean el mundo; de quién nos enamoramos y con quién hacemos el amor engendra la futura generación. En muchos sentidos el sexo, el amor y la familia son a lo que nos referimos como "el mundo", al menos en el ámbito doméstico. En el trabajo los mitos dominantes son el éxito, el estatus y el dinero. Así que cuando Siddhārtha se cortó su cabello negro azulado dejó atrás la dependencia de las relaciones sexuales y el éxito mundano. Eso es lo que significa "dejar el mundo".

Aunque el sexo y el amor siempre han jugado un papel importante en nuestras vidas, influyendo en dónde vivimos, qué hacemos, cómo

gastamos el tiempo y el dinero y aunque han tenido una enorme influencia en la historia, la cultura y la sociedad, nunca ha habido una época en la que el sexo y el amor hayan llegado a ser tan importantes. El romance y la pareja amorosa han eclipsado todas las demás relaciones, especialmente la amistad.

Por qué el sexo y el amor se han vuelto tan importantes es difícil de decir, si bien la "muerte de Dios", junto con la pérdida de la creencia en cualquier tipo de amor divino, el declive de la vida comunitaria y pública, la creciente tendencia a retraerse dentro de la esfera privada y doméstica, el aumento de la prosperidad, la anticoncepción fiable y la disminución del poder de la religión para supervisar o satanizar el comportamiento sexual han tenido su parte en ello. Cualesquiera que sean las razones, para la mayoría de la gente que lee este libro el sexo y el amor estarán entre las principales preocupaciones de su vida.

Nuestra fascinación por el sexo y el amor sugiere que tenemos una gran necesidad de algo que nos comprometa por completo, en cuerpo, corazón y alma. Sugiere una necesidad íntima de la experiencia que se siente de manera directamente y que nos convenza emocionalmente. Algo en lo cual perdernos. Por lo tanto, si vamos a salir del Palacio de Placer y seguir a Siddhārtha necesitamos seguir descubriendo la plenitud interior, que se caracteriza por la vibración emocional, la presencia física y olvido de uno mismo. De otra manera el sexo y el amor nos seducirán de nuevo.

Ya sea que elijamos una vida matrimonial con hijos o tener muchos compañeros sexuales, ya sea que decidamos ser célibes o solteros, seguir el viaje implica trabajar con el sexo y el amor. En cuanto al viaje, la pregunta es: ¿cuán dependientes somos del sexo y la pareja y cómo podemos pasar de la dependencia a la libertad y el contento?

Veamos esto más de cerca. En primer lugar no hay nada malo con el sexo. No es sucio, pecaminoso o malo. Si eres un hombre al que le gustan los hombres o una mujer a la que le gustan las mujeres tampoco hay nada de malo. Claro que el sexo tiene que ser consensuado mutuamente pero, asumiendo que podamos organizarlo y que todo el mundo esté de acuerdo con ello, nada malo hay en tener más de un compañero. El sexo puede

ser muy divertido pero no vale la pena convertirlo en el principio que rijan nuestra vida.

También está el amor. Podemos llevar una vida espiritual vigorosa y, al mismo tiempo, vivir con nuestra pareja. Sin embargo, el principal peligro de las relaciones monógamas es la dependencia neurótica, en la que nuestra felicidad personal depende de lo que nuestra pareja sienta por nosotros. La dependencia medra fácilmente, sobre todo en un mundo obsesionado con el amor romántico. En términos espirituales la monogamia es quizá el tipo de relación más peligrosa. He visto a mucha gente dejar el viaje debido a las relaciones monógamas. En cambio, son muy pocos los que lo dejan si tienen más de un compañero o si son solteros.

Tener una pareja estable y feliz, libre de discusiones rencorosas o de actitudes defensivas, es una base vital para educar a los niños. Ellos, como todos sabemos, necesitan estabilidad y amor. Los hijos de las parejas casadas que permanecen en ese estado se desempeñan mejor que otros niños en todos los aspectos de la vida. Para muchas personas una vida familiar feliz es su principal tarea. Es lo que más les importa. No obstante, el tiempo, el dinero y el esfuerzo necesarios para educar a los niños pueden dejar poco espacio para la práctica espiritual y la amistad.

Hay algo en la monogamia que puede llevarnos, a menudo de un modo inconsciente, a un estilo de vida cada vez más convencional. Antes de que lo sepamos tenemos tres niños, un perro, un montón de utensilios de cocina y varias de esas botellas de aceite de oliva con hierbas dentro. Antes de que podamos decir "un, dos tres..." no solo no habremos dejado el Palacio del Placer sino que lo habremos acondicionado con muebles de Ikea.

Entonces, ¿cómo seguir el viaje por lo que respecta al sexo y el amor? Podemos decidir esforzarnos por mantener nuestro matrimonio intacto (decidir no ir a esa fiesta de la oficina donde estará Miguel, el de mercadotecnia) o podemos pasar más tiempo con amigos del mismo sexo. Sin embargo, en nuestro trabajo con esos dos aspectos, el sexo y el amor, si queremos seguir a Siddhārtha en el viaje, lo esencial es no permitir que ellos se vuelvan centrales en nuestro maṇḍala. Si dejamos que la pareja amorosa sea lo principal de nuestra vida sufriremos y le causaremos sufrimiento.