

Capítulo 13

La continuidad de la práctica

Resistencia e impulso

Por nuestra propia experiencia con las prácticas que se incluyen este libro, y por acompañar las prácticas de muchos otros, sabemos que el camino hacia el cultivo de *mindfulness* y el equilibrio emocional no es una línea recta de progreso sistemático. En realidad, se parece más a una carretera llena de curvas y altibajos, obstáculos y toda clase de aventuras inesperadas: como la vida misma. Y debido a que los aspectos fundamentales de este programa son más experienciales que intelectuales, la mera comprensión de las ideas principales no puede reemplazar al esfuerzo (y los beneficios) a largo plazo de la práctica regular. El final de un programa o un libro como este no es «...y fueron eternamente felices y plenamente conscientes».

Si la práctica no se realiza con regularidad, es probable que sus beneficios no perduren, porque de forma natural se impondrán de nuevo los hábitos mentales y emocionales que se han estado cultivando durante años. Es como cuidar del jardín: no se puede arrancar las malas hierbas y regar una vez al año y esperar los mejores resultados. Aunque al jardinero le encante su trabajo, para que el jardín florezca

hay que complementar ese amor e interés con cierto grado de disciplina. El cuidado del jardín no puede depender solo del buen o mal humor del jardinero. El maestro de meditación Ajahn Sumedho dijo en cierta ocasión: «Nuestra práctica no es seguir al corazón; es enseñar al corazón» (citado en Goldstein, 2007, pág. 71). «Seguir al corazón» puede parecer un lema atractivo, pero no tiene en cuenta el hecho de que el corazón puede mantener determinados hábitos problemáticos. Para cultivar una mente sana y un corazón abierto, no basta con hacer lo que nos apetezca: hay que templar la voz del corazón con discernimiento y esfuerzo.

Es interesante observar que, aunque hayamos saboreado experiencialmente los beneficios de la práctica, no suele ser fácil establecer una rutina de práctica regular. Lo habitual es que surjan muchos obstáculos externos y resistencias internas: «Tengo muy poco tiempo», «Tengo mucho trabajo», «Estoy muy cansado», «Hay otras personas que me necesitan», «No dispongo de un lugar tranquilo donde practicar», «No lo sé hacer bien», «Hace mucho frío», «Hace mucho calor», «No dispongo de campana/incienso/pantalones cómodos/cojín/cronómetro/la aplicación para el yoga...». Se nos pueden ocurrir mil excusas para *no* practicar. Nosotros no hemos oído aún a una sola persona —ni siquiera a maestros de meditación— que diga que no ha pasado por altibajos en sus prácticas, y nosotros mismos hemos tenido períodos de práctica menos intensa —e incluso de ninguna práctica— y momentos en que nos parecía que la práctica era árida y no daba fruto alguno. Pasar por estas fases es otro aspecto de nuestra humanidad compartida.

En esos momentos, es importante recordar que ni los obstáculos ni la resistencia son ajenos a la práctica. Del mismo modo que las distracciones mentales no son realmente obstáculos en nuestra meditación, si miramos la vida desde una perspectiva más amplia, veremos que las dificultades con las que nos encontramos forman parte del camino. En realidad, los obstáculos revelan el camino pues señalan nuestros límites: los lugares que requieren de una mayor reflexión y desarrollo, y donde el crecimiento es posible.

Es imposible no encontrar obstáculos en el camino, pero siempre existe la posibilidad de transformarlos en oportunidades para la práctica. Esta es la lente con la que puedes decidir mirar la vida. Recuerda que, en un sentido más amplio, siempre estás practicando algo (siempre dispones de una lente con la que enfocas la vida), de modo que se trata más de *qué* practicas que de *si* practicas. Desde esta perspectiva, cada situación es una oportunidad para la práctica, y cada persona que conocemos, un maestro.

Al considerar que los obstáculos son el propio camino, podemos cultivar la conciencia plena, el perdón y la compasión hacia nuestra propia resistencia a la práctica de la conciencia plena, el perdón y la compasión. Es una especie de metapráctica: no importa dónde estés ni lo que sientas sobre tu práctica —entusiasmo, tedio, dicha, sopor, interés, etc.—, siempre puedes volver a la intención y los valores básicos que te llevaron a esas prácticas (repasa los capítulos 3 y 12) y preguntarte: «¿Qué supondría invitar a la conciencia plena y la compasión exactamente a esta situación, exactamente a este momento?».

Quisiéramos compartir algunas estrategias que te ayuden a reforzar cualquier impulso e inspiración que hayas obtenido al trabajar con este libro y te permitan relacionarte con los obstáculos y la resistencia que naturalmente han de aparecer. Pero antes dediquemos un momento a analizar tu propia resistencia y tus dificultades, así como los recursos de los que dispones para mantener una práctica regular. La previsión de los posibles obstáculos aleja el «factor sorpresa», lo cual nos ayuda a encontrar formas creativas de anticiparnos a ellos o de abordarlos con eficacia. Además, nuestras sugerencias cobrarán mayor sentido cuando tengas una idea más clara de tu situación concreta.

EJERCICIO

Identificar los obstáculos, la resistencia y los recursos

En este ejercicio reflexionarás sobre todo lo que se te pueda presentar como obstáculos o resistencias a establecer o mantener una práctica

regular, además de algunos posibles recursos que te ayuden a afrontarlos. La intención aquí es utilizar la reflexión y la escritura para identificar a los «sospechosos habituales» que se pueden interponer en tu camino. Utiliza las siguientes instrucciones como guía, y modifícalas según te convenga. Comienza el ejercicio con una breve práctica de concentración y luego dedica un par de minutos a cada paso antes de acometer el siguiente.

- Siéntate en posición de meditación, en una postura cómoda y a la vez alerta, con las manos relajadas y los ojos cerrados. Observa tu cuerpo, sintiendo el contacto con la silla o el suelo. Haz algunas respiraciones profundas, llenando completamente el torso y soltando después todo el aire.
- A continuación, con el ojo de la mente contempla tu vida cotidiana. ¿Cómo se estructuran los días y las semanas? Piensa en los horarios, las costumbres y las rutinas diarias.
- Imagina que estableces una práctica diaria de meditación. ¿Cómo sería? Piensa en cómo podrías buscar espacio para la práctica, procurando ser lo más concreto y realista que puedas. Escribe todas las ideas que se te ocurran.

- Ahora piensa un momento en las resistencias interiores y los obstáculos exteriores que se te puedan interponer en la práctica. Escríbelos.

- Por último, piensa en los recursos interiores y exteriores que te puedan ayudar a prevenir o a tratar de forma efectiva los obstáculos y las resistencias que hayas relacionado antes.

Lee las respuestas y piensa si hay algo más que quisieras añadir. Al pensar en las resistencias, los obstáculos y los recursos posibles, procura hacerte una imagen más clara de lo que supondría establecer una práctica regular.

ESTABLECER UNA PRÁCTICA REGULAR

Ahora que tienes una noción más clara de tu propia situación en lo que a la práctica se refiere, nos gustaría compartir algunas orientaciones que a otros les han sido de gran utilidad. No son verdades universales (una talla única no les calza a todos), sino pautas generales que puedes probar para ver si tienen sentido en tu propia experiencia. Primero propondremos algunos principios generales y después pasaremos a sugerencias más concretas.

Fíjate expectativas realistas. Las expectativas no realistas crean naturalmente una resistencia interior a la práctica. Cuando decidas establecer una rutina para la práctica, sé realista sobre lo que puedes y no puedes hacer. Por ejemplo, si llegas a casa del trabajo a las nueve de la noche y programas la práctica para las once (cuando los niños estén ya acostados), es muy probable que también tú te quedes dormido en cuanto te sientes en el cojín de meditación. Asimismo, decidir empezar a despertarse a las tres y media de la madrugada porque en algún sitio has leído que el

Dalái Lama realiza la primera práctica a esa hora del día puede ser una mala idea. Es preferible comprometerse con una secuencia regular de prácticas a una hora realista que fijarse un programa intenso que exigiría importantes ajustes en tu vida o en la de otras personas.

Celebra las pequeñas victorias. El cerebro y la mente tienen tendencia a centrarse en lo que está mal y no funciona. Por esto es especialmente importante prestar atención de manera intencionada a lo que sí funcione en tu práctica y dedicar cierto tiempo a saborear el placer que proporcionan las pequeñas victorias. Por ejemplo, es importante observar y celebrar cualquier momento en que el malestar emocional no se incrementa hasta llegar a convertirse en pánico: cuando sepas identificar un pensamiento autocrítico como «simplemente otro pensamiento», cuando te decidas por el perdón en lugar de aferrarte al resentimiento o cuando te tomes un momento para calmarte y así evitar que la agresividad se agudice y lleve a una discusión acalorada. Las pequeñas victorias son importantes porque es en las situaciones más simples y aparentemente insignificantes donde se producen las transformaciones a largo plazo.

Identifica las resistencias interiores. Como hemos ido exponiendo a lo largo de este programa, existe una relación importante entre la resistencia a la experiencia del momento presente y el desequilibrio emocional. Las emociones difíciles se alimentan de la reticencia a aceptar lo que ocurre en nuestro interior y fuera de nosotros y a establecer una relación con todo ello. Por consiguiente, una pauta general para la práctica diaria es tener plena conciencia de las situaciones, las personas, las emociones y los pensamientos que provoquen resistencia, y analizar la posibilidad de responder de otras formas, en lugar de limitarte a reaccionar. Entrenarte para mirar de frente aquello que desencadena la resistencia, en vez de huir de ello, puede ser en sí mismo una poderosa práctica diaria.

Ve en las relaciones un campo para la práctica. Como seres humanos, nuestra existencia sucede en la relación y la interdependencia y nuestra vida emocional influye en la forma de relacionarnos con los demás, a la vez que está influida por ella. Charlotte Joko Beck, maestra de meditación zen, habla de la importancia de las relaciones como campo de práctica en estos términos:

Cuando nos involucramos en la práctica con las relaciones, comenzamos a ver que estas son nuestra mejor forma de crecer. En las relaciones podemos ver cómo son realmente nuestra mente, nuestro cuerpo, nuestros sentidos y nuestros pensamientos. ¿Por qué son las relaciones tan excelente práctica?... Porque, aparte de la meditación formal, no hay otra práctica que sea superior a las relaciones a la hora de ayudarnos a entender dónde nos quedamos atascados y a qué nos aferramos. En la medida en que estemos dispuestos, tenemos la gran oportunidad de aprender y crecer. Así pues, una relación es un magnífico regalo, no porque nos haga felices —muchas veces no ocurre así— sino porque cualquier relación íntima, si la vemos como una práctica, es el espejo más claro que podemos encontrar» (Beck y Smith, 1989, págs. 88-89).

Así pues, la sugerencia es ampliar la idea de práctica más allá de una perspectiva puramente individual y prestar atención a la gran diversidad de formas en las que los elementos fundamentales de la práctica (la atención, la conciencia, la ecuanimidad, la empatía, la compasión) pueden ser entrenados al relacionarnos con los demás.

Crea un espacio para la práctica. Es muy importante encontrar o crear un rincón tranquilo y mantenerlo como lugar preparado para practicar en él la meditación. No necesitas toda una habitación ni un lugar exquisitamente dispuesto: basta con un rincón de un par de metros cuadrados en cualquier habitación. Si ya dispones de un espacio donde meditar, no hace falta que lo armes cada vez que vayas a practicar. Puedes tener siempre ahí un cojín

para la meditación (o una silla, si lo prefieres), además de algunos libros (como este), imágenes que te motiven y hasta flores, incienso, una piedra o cualquier cosa que evoque las cualidades que vas a cultivar en ese lugar. Ninguno de estos objetos es necesario, pero te pueden ayudar a crear un espacio inspirador en el que quieras pasar algún tiempo.

Escoge una hora que te vaya bien. La gente varía mucho en sus preferencias y predisposiciones, pero suele ser una buena idea establecer una hora regular para la práctica de la meditación, en vez de tener que decidirla cada vez que vayas a efectuarla. No importa que practiques a primera hora de la mañana, a última de la noche o a alguna intermedia. Se trata de no esperar el «momento perfecto» —no existe— ni sentir un deseo o una necesidad urgente de meditar, sino hacerlo de forma regular, como harías con cualquier otro hábito, por ejemplo, el de lavarte los dientes. Sin embargo, a pesar de lo dicho, a muchas personas les es más fácil empezar el día con la meditación: la mente está más despejada, más descansada y menos agitada. Desaconsejamos el «atrachón de meditación»: si durante la semana no meditaste en ningún momento, no intentes ponerte al día con una sesión de cinco horas el sábado. En este sentido, el entrenamiento físico y el mental son parecidos: hay un umbral a partir del cual cualquier esfuerzo es más perjudicial que beneficioso.

Empieza con sesiones cortas. Normalmente es mejor empezar con sesiones cortas pero regulares, tal vez de entre diez y quince minutos, para después ir las alargando progresivamente hasta los veinticinco o treinta minutos, incluso más. Aunque utilices las meditaciones guiadas, puedes parar la grabación y descansar un momento si lo necesitas. Como norma general, es mejor acabar la sesión cuando aún te sientas entusiasmado con ella, en vez de terminarla con la sensación de haber llegado agotado. Algunas personas caen en la tentación de competir por ver quién aguanta más, pero la meditación no es un asunto cuantitativo: lo que realmente importa es la calidad del tiempo que emplees en ella.

Decide de antemano lo que voyas a practicar. Decidir qué vas a practicar en el momento en que te sientes te puede provocar confusión y agotamiento: parece que la mente necesita un poco de estructura y cierta previsión. En este libro te sugerimos que mantengas la misma práctica durante una semana antes de pasar a la siguiente. Ahora que ya has terminado el programa, puedes iniciar de nuevo el ciclo de ocho semanas, o bien seguir con la misma práctica durante más de una semana. El tema de cada capítulo tiene contenido suficiente para mantenerte ocupado durante mucho tiempo, de modo que no dudes en, por ejemplo, dedicarte al perdón uno o dos meses, si esto es lo que te apetece. Dicho esto, no pasa nada si un día crees que te iría muy bien hacer una práctica distinta. Confía en tu propio discernimiento. Sin embargo, una vez que hayas empezado una práctica, no te precipites a otra, porque con ello, más que reforzar la *atención*, fomentarás la *desatención*.

Ten siempre en cuenta los elementos fundamentales del programa.

Aunque en este libro has aprendido una amplia diversidad de prácticas, es conveniente que tengas en cuenta los aspectos fundamentales del programa, para que puedas evocarlos y utilizarlos siempre que lo necesites: la conciencia de la respiración, la conciencia de las sensaciones, los pensamientos y las emociones, el perdón, la amabilidad y la compasión hacia ti mismo y hacia otros. Una forma sencilla de mantener vivas estas prácticas básicas y de que sigan siendo relevantes es establecer tus intenciones para el día —por ejemplo, la intención de cultivar una mente estable y un corazón abierto— y revisar tus propósitos por la noche, dedicando un rato a apreciar todos los momentos en que fuiste capaz de encarnar y realizar tus intenciones de la mañana.

Usa la práctica informal como cuña de sabiduría y compasión en la vida diaria. Puedes emplear los experimentos y las observaciones de campo de este libro como «prácticas informales»: ejercicios que no requieren el cojín de meditación. La idea es convertir la

práctica para el equilibrio emocional en una forma de vida, sosteniendo la relación contigo mismo y con los demás.

Utiliza un diario de meditación (o alguna aplicación). En lugar de los registros de prácticas de las que hacías uso en la segunda parte de este libro, puede serte útil un diario de meditación. No se trata de que interrumpas la práctica para escribir las grandes ideas que se te ocurran mientras la realizas, sino de escribir al final algunas notas sobre lo que te resultó más relevante. Este seguimiento de las prácticas no solo te proporciona un valioso registro de tu proceso, sino que también te ayuda a asentar e integrar tus descubrimientos y aprendizajes y aplicarlos después a tu vida. Hoy existe además la opción del teléfono inteligente. Algunas aplicaciones tienen diversas funciones, por ejemplo, cronómetro, diario y estadísticas para la meditación, así como la posibilidad de unirse *online* a una amplia comunidad.

Conecta con otras personas y otros recursos. Reunirse con unas cuantas personas o un grupo para practicar la meditación es una excelente forma de mantener viva la motivación y tu compromiso en la práctica. Además de los recursos que señalamos en la parte final de este libro, es una buena idea buscar grupos y clases de meditación locales o asistir a charlas de interés sobre estos temas. Aunque las prácticas grupales no sean idénticas a las que hayas aprendido en este programa, es muy probable que el apoyo y la energía del grupo te sean muy beneficiosos. Además de asistir a clases, retiros y sesiones de grupo, puedes fomentar la práctica con la lectura de libros y artículos sobre meditación. En el apartado «Recursos adicionales» al final del libro encontrarás ideas que nos han sido muy útiles.

Esperamos que estas sugerencias te sirvan para establecer una práctica regular, porque nada puede reemplazar a la práctica constante para entrenar la mente y el corazón. El buen estado mental y emocional, al igual que el físico, requiere regularidad y esfuerzo, no el tipo de esfuerzo que te hace apretar los dientes y te estresa, sino un

esfuerzo amable motivado por el respeto hacia ti mismo y tu legítimo deseo de vivir una buena vida.

Como todo en la vida, la práctica es un proceso que se despliega continuamente y está siempre cambiando. A medida que vayas prestando atención a este sutil aspecto de la vida, empezarás a reconocer nuevas dimensiones y perspectivas, como las ramas nuevas que brotan del árbol. Si te distraes, te falta disciplina y acabas por no practicar tanto como habías previsto, no te castigues, porque con ello no harías sino acrecentar la resistencia. Atiende al proceso orgánico que se despliega dentro de ti, en vez de obsesionarte con disponer de las condiciones perfectas o con hacer bien lo que corresponde. Aunque solo practiques un poco, irás alcanzando progresivamente tus objetivos. Gota a gota se llenan grandes recipientes.