

5 razones para meditar

por [*Pema Chödrön*](#)

La mente se desenfrena. La vivencia humana está llena de lo imprevisible y paradójicas, alegrías y penas, éxitos y fracasos. No podemos escapar de ninguna de estas vivencias en el amplio terreno de nuestra existencia, forman parte de lo que hace grande la vida y también por eso la mente nos lleva a semejante galope. Si podemos entrenarnos con la meditación para estar más abiertos y aceptar la curva agitada de nuestra vivencia, si podemos apoyarnos en las dificultades de la vida y cabalgar la mente, podemos asentarnos más y relajarnos en medio de lo que nos proporcione la vida.

Hay numerosas maneras de trabajar con la mente y una de las más eficaces es la herramienta de la meditación sentada, que nos abre a todos y cada uno de los instantes de la vida. Cada instante es totalmente excepcional y desconocido. El mundo mental es aparentemente predecible e inteligible: pensamos que discurrir todos los acontecimientos y las obligaciones de la vida nos proporcionará una base y una seguridad, pero eso es una fantasía y este mismo instante, libre de coberturas conceptuales, es completamente excepcional. No hemos experimentado antes este mismo momento y el siguiente momento nunca será igual que el que nos encontramos ahora mismo. La meditación nos enseña a relacionarnos directamente con la vida para poder experimentar de verdad el momento presente, libre de cobertura conceptual.

No meditamos para estar cómodos o, mejor dicho, no meditamos para sentirnos bien siempre, todo el tiempo. Me imagino la conmoción que esto les provocar porque hay mucha gente que llega a la meditación sencillamente para “sentirse mejor”; sin embargo, el objetivo de la meditación no es sentirse mal, seguro que están encantados de saberlo. Más bien, la meditación nos ofrece la oportunidad de tener una atención abierta y compasiva hacia cualquier cosa que ocurra. El espacio meditativo es como el cielo grande: espacioso, lo suficientemente amplio para acomodar cualquier cosa que surja.

Los pensamientos y las emociones pueden volverse en la meditación como nubes que se quedan y luego se van, lo bueno y cómodo, lo placentero y difícil y doloroso, todo llega y se va. Así que la esencia de la meditación es algo bastante radical y, definitivamente, no el patrón de las especies: y eso es mantenerse en un uno mismo, sin importar lo que ocurra, sin etiquetar “buena” y “mala”, correcta e incorrecta, pura e impura, nuestra experiencia.

Si la meditación fuera sólo sentirse bien (y creo que todo esperamos en secreto que se trate de eso), sentiríamos a menudo que lo debemos estar haciendo mal porque, a veces, la meditación puede resultar una experiencia difícil. Una vivencia común del meditador, en un día corriente o en un retiro corriente, es la experiencia del aburrimiento, el desasosiego, una espalda que duele, dolor en las rodillas, e incluso la mente puede doler, o sea que muchas vivencias de “no sentirse bien”. En cambio la meditación consiste en una apertura compasiva y la capacidad de estar consigo y con la situación personal a través de todo tipo de experiencias. En la meditación se está abierto a cualquier cosa que la vida presente, se trata de tocar la

tierra y regresar a estar exactamente ahí. Aunque algunos tipos de meditación consistan en alcanzar estados especiales y, de alguna manera, trascender o elevarse por encima de las dificultades de la vida, el tipo de meditación en la que estoy entrenada y a la que me refiero aquí consiste en despertar plenamente a la vida. Es abrir el corazón y la mente a las dificultades y las alegrías de la vida, tal como es. Y los frutos de este tipo de meditación son ilimitados.

Al meditar alimentamos cinco características que empiezan a aparecer a lo largo de los meses y años de práctica. Quizá encuentren útil volver a conectar con estas características cuando se pregunten “¿por qué estoy meditando?”.

Firmeza

La primera característica, a saber, lo primero que hacemos al meditar, es cultivar y alimentar la firmeza con uno mismo. Estaba una vez hablando de esto con alguien y me preguntó: “Esta firmeza ¿es una especie de lealtad? ¿A qué somos leales?” A través de la meditación desarrollamos lealtad hacia nosotros. Esta firmeza que cultivamos al meditar se traduce inmediatamente en lealtad a la experiencia personal de la vida.

Firmeza significa que, al sentarse a meditar y permitirse experimentar lo que ocurre en ese momento (que puede ser la mente yendo a cien kilómetros por hora, el cuerpo que se retuerce, la cabeza que late, el corazón lleno de miedo, lo que sea) uno se mantiene con la experiencia. Eso es todo. A veces uno se puede sentar ahí durante una hora y no mejora nada y entonces quizás uno se diga: “mala sesión de meditación, sólo he tenido una mala sesión de meditación” pero la voluntad de sentarse ahí durante diez, quince, veinte minutos, media hora, una hora, el tiempo que uno se sienta ahí, es un gesto compasivo de desarrollar lealtad o firmeza consigo mismo.

Tendemos a poner un montón de etiquetas, opiniones y juicios en lo que ocurre. La firmeza, la lealtad hacia uno mismo, significa que uno suelta esos juicios, así que, de alguna manera, parte de la firmeza consiste en que, cuando uno nota que la mente va a un millón de kilómetros por hora y está pensando en todo tipo de cosas, hay un momento nada forzado que se produce sin esfuerzo: uno se mantiene con la experiencia. En la meditación se desarrolla esta característica de lealtad, firmeza y perseverancia hacia uno mismo que sirve de apoyo y, al aprender a hacerlo en la meditación, nos volvemos más capaces de perseverar en todo tipo de situaciones fuera de la meditación o lo que denominamos “después de la meditación”.

Ver claramente

La segunda característica que generamos en la meditación es ver claramente, que es similar a la firmeza. A veces se llama conciencia clara. Gracias a la meditación desarrollamos la capacidad de atraparnos cuando estamos dando vueltas o nos insensibilizamos ante las circunstancias y la gente o nos cerramos a la vida de alguna manera. Empezamos a atrapar el comienzo de una reacción neurótica en cadena que limita nuestra capacidad de experimentar alegría o relacionarnos con los demás. Se diría que por el hecho de estar sentados meditando, tan silenciosos y quietos, centrados en la respiración, no notamos mucho pero realmente es lo contrario. Gracias a desarrollar la firmeza, este

aprendizaje de mantenerse meditando, empezamos a formar una claridad, sin juicios ni prejuicios, sólo de ver. Llegan pensamientos, llegan emociones y podemos verlos más claramente que nunca.

Al meditar nos acercamos cada vez más a nuestro ser y empezamos a comprendernos mucho más claramente. Se empieza a ver con claridad sin análisis conceptual porque, con la práctica constante, se ve una y otra vez lo que se hace, se ve que volvemos a repasar incesantemente la misma película en la mente. Quizá sea diferente el nombre de la pareja, quizá el jefe sea diferente pero los temas se siguen repitiendo. La meditación nos ayuda a vernos claramente y los patrones habituales que limitan nuestra vida. Empezamos a ver nuestras opiniones con claridad, vemos los juicios que realizamos, los mecanismos de defensa. La meditación profundiza la comprensión que tenemos de nuestra persona.

Valentía

La tercera característica que cultivamos es la que señalé al hablar de firmeza y de ver claramente a la vez, y se produce cuando nos permitimos sentarnos a meditar cuando estamos emocionalmente alterados. Creo que es realmente importante declarar que se trata de una característica separada que desarrollamos en la práctica porque, cuando experimentamos una alteración emocional (y la experimentaremos), sentimos a menudo que “lo estamos haciendo mal”. Así que la tercera característica que parece que se desarrolla orgánicamente dentro de nosotros es cultivar la valentía, el nacimiento gradual de la valentía. Creo que, en este caso, la palabra “gradual” es muy importante porque puede ser un proceso lento pero, con el paso del tiempo, nos encontramos desarrollando la valentía para experimentar la incomodidad emocional y las dificultades y tribulaciones de la vida.

La meditación es un proceso transformador en vez de una acción mágica en la que pretendemos tercamente cambiar algo de nosotros. Cuanto más practicamos, más nos abrimos y más valentía desarrollamos en la vida; en la meditación nunca se siente realmente que “lo hice” o “lo alcancé” sino que nos sentimos lo suficientemente relajados como para vivenciar lo que siempre ha estado dentro. A veces llamo “gracia” a este proceso transformador porque, al desarrollar esta valentía en la que permitimos que se produzca el abanico de emociones, nos pueden sorprender momentos de intuición. Y estas intuiciones nunca podrían provenir de intentar imaginar conceptualmente qué tenemos de malo o qué tiene el mundo de malo sino que estos momentos de intuición proceden del acto de sentarse a meditar, que implica valentía: una valentía que crece con el tiempo.

Gracias a desarrollar esta valentía a menudo recibimos la gracia de cambiar nuestro punto de vista sobre el mundo, por poco que sea. La meditación permite ver algo nuevo que no se había visto antes o comprender algo nuevo que no se había comprendido antes y, a veces, llamamos “bendiciones” a esos beneficios de la meditación. En la meditación se aprende a quitarse del medio durante un tiempo suficiente para que haya espacio de que se manifieste la propia sabiduría, y esto ocurre porque ya no estamos reprimiendo más esta sabiduría.

Cuando se desarrolla la valentía de experimentar la alteración emocional al nivel más difícil y sólo se está sentado meditando, nos damos cuenta de la comodidad y la seguridad que conseguimos del mundo mental porque en ese momento, cuando hay mucha emoción, empezamos a ponernos en contacto realmente con el sentimiento, la energía subyacente de las emociones. Se empiezan a soltar las palabras, las historias, lo mejor posible y entonces sólo estamos ahí sentados y nos damos cuenta de que, aunque parezca desagradable, no queda más opción que seguir reviviendo el recuerdo, la historia de las emociones o disociarse de ellas. Quizá nos encontremos que, a menudo, nos perdemos en la fantasía de algo agradable y el secreto consiste, realmente, en que no queremos nada de eso. Una parte de nosotros quiere seriamente despertar y abrirse. La especie humana quiere sentirse más viva y despierta a la vida aunque la especie humana no está cómoda con la característica transitoria y cambiante de la energía de la realidad. Dicho de forma sencilla, una gran parte de nuestro ser prefiere la comodidad de nuestras fantasías y planes mentales, por eso esta práctica resulta tan difícil de hacer. Experimentar la alteración emocional y alimentar todas estas características (firmeza, visión clara, valentía) realmente sacude nuestro patrón habitual. La meditación afloja el condicionamiento en el que vivimos, afloja la manera de mantenernos, la manera de perpetuar nuestro sufrimiento.

Atención

La cuarta característica que desarrollamos al meditar es algo de lo que venimos hablando sin cesar: la capacidad de despertar en la vida, en cada instante, exactamente como es. Se trata de la esencia absoluta de la meditación. Desarrollamos la atención a este mismo instante, aprendemos sólo a estar ahí. ¿y tenemos mucha resistencia a estar sólo ahí! Cuando empecé a practicar pensé que no lo hacía bien y tardé una temporada en darme cuenta de que tenía mucha resistencia a estar sólo aquí ahora. Sólo estar aquí, con la atención en este instante mismo, no nos proporciona ningún tipo de certeza ni predictibilidad pero cuando aprendemos a relajarnos en el momento presente, aprendemos a relajarnos con lo desconocido.

La vida nunca es predecible y alguien podría decir que le gusta lo impredecible pero normalmente eso es verdad sólo hasta cierto punto, mientras lo impredecible sea de alguna manera entretenido y aventurero. Tengo muchos parientes que les gusta hacer puentismo, saltando con una cuerda elástica y todo tipo de cosas terroríficas, todos mis sobrinos en concreto, y mis sobrinas. A veces experimento terror absoluto al pensar en sus actividades, pero todo el mundo, hasta mis parientes más enloquecidos, se encuentran con su límite y, a veces, los más aventureros entre nosotros encontramos el límite en los lugares más extraños, como cuando no podemos conseguir una buena taza de café. Estamos dispuestos a saltar boca abajo por un puente pero nos entra una rabieta cuando no podemos obtener una buena taza de café. Resulta extraño que no poder conseguir una buena taza de café sea lo desconocido pero, para algunas personas, quizá para ustedes, es ese límite en el que se da un paso hacia el espacio incómodo e incierto.

Este punto de encontrar el límite, de aceptar el momento presente y lo desconocido, es un punto muy potente para quienes desean despertar y abrir el corazón y la mente. El momento presente es el fuego generador de nuestra

meditación, lo que nos impulsa hacia la transformación o, dicho de otra manera, el momento presente es el combustible del viaje personal. La meditación ayuda a encontrar el propio límite, con el que se tropieza y se empieza a perder pie. Encontrar lo desconocido del momento permite vivir la vida y entrar en las relaciones y en los compromisos con más plenitud que nunca. Es vivir con todo el corazón.

La meditación es revolucionaria porque no es un lugar final de descanso: siempre se puede estar más asentado y por eso continuamos un año tras otro. Si mirara al pasado y no tuviera sensación de que se ha producido una transformación, si no reconociera que me siento más asentada y flexible, sería bastante descorazonador pero existe ese sentimiento, y siempre hay otro reto y eso nos mantiene humildes. La vida nos expulsa de nuestro pedestal. Siempre podemos trabajar para encontrar lo desconocido desde un espacio más asentado y con el corazón más abierto. Nos ocurre a todos. También tengo momentos en los que siento el desafío de enfrentarme al momento presente, incluso después de décadas de meditación. Hace unos años hice un viaje sola con mi nieta que entonces tenía seis años. Fue una experiencia vergonzosa porque se portaba mal constantemente, decía “no” a todo y perdí los estribos con esta angelito a quien adoro. Le decía: “Bueno, Alexandria, esto queda entre tú y tu abuela ¿verdad? ¿No le vas a contar a nadie que está pasando? Ya sabes, con todas esas fotos que has visto de la abuela al lado de sus libros. A cualquiera que veas con uno de esos libros ¡no le digas nada de esto!”

Lo importante es la vergüenza que nos da cuando nos descubren. Cuando practica la meditación y nos quedamos al descubierto, da más vergüenza que nunca pero estamos encantados de ver dónde seguimos atascados porque nos gustaría morirnos sin tener sorpresas más grandes. En el lecho de muerte, cuando una piensa que es santa fulanita, es mejor no saber que la enfermera nos saca de quicio, con frustración y con ira. No sólo se muere una furiosa con la enfermera sino desilusionada con todo su ser. Si me preguntan por qué meditamos, les diría que es para poder volvernos más flexibles y tolerantes con el momento presente. Se puede una irritar con la enfermera cuando está muriendo y decir: “así es la vida”, se deja que nos llegue, se puede una sentir asentada con eso y, es de esperar, morir riendo: ¡mira qué suerte tener esta enfermera!. Se podría decir: “¡esto es absurdo!” A esta gente que nos deja al descubierto de esta manera les llamamos “gurús”.

No tiene importancia

La quinta y última característica respecto al por qué meditamos es lo que llamo “no tiene importancia”, a eso me refiero cuando afirmo que nos volvemos flexibles con el momento presente. Sí, con la meditación se puede experimentar profunda intuición o el sentimiento magnífico de gracia o bendición, o el sentimiento de transformación y valentía recién hallada pero entonces: no tiene importancia. Una está en su lecho de muerte y tiene esta enfermera que la está volviendo loca y es divertido: no tiene importancia.

Esta fue una de las enseñanzas más grandes de mi maestro, Chögyam Trungpa Rimpoché: no tiene importancia. Recuerdo una vez que fui a hablar con él sobre lo

que pensé que era una vivencia muy potente de mi práctica. Estaba toda emocionada y, cuando le estaba contando esta vivencia, él tenía una forma de mirarme, una mirada indescriptible, una mirada muy abierta. No se podría calificar de compasiva ni de estar juzgando ni nada. Y cuando le estaba contando todo esto, me tocó la mano y dijo: “no . . . tiene . . . importancia”, no dijo “malo” ni “bueno” sino que estas cosas ocurren y pueden transformar nuestra vida pero, al mismo tiempo, no hay que darles mucha importancia porque eso conduce a la arrogancia y al orgullo o a una sensación de ser especial. Por otro lado dar mucha importancia a las dificultades nos lleva en la otra dirección, nos lleva a la pobreza, al auto-desprecio y a tener mala opinión de una misma. La meditación nos ayuda a cultivar este sentimiento de no darle importancia, no como declaración cínica sino como declaración de humor y flexibilidad. Lo hemos visto todo y haberlo visto todo nos permite amarlo todo.

Esta enseñanza procede del último libro de Pema Chödrön (“How to Meditate: A Practical Guide to Making Friends with Your Mind”) publicado por Sounds True.

Pema Chödrön

Con las enseñanzas potentes que ofrece, sus libros que son éxitos de ventas y los retiros a los que asisten miles de personas, Pema Chödrön es hoy la maestra nacida estadounidense más popular de budismo. Con *La sabiduría de la no evasión*, *Los lugares que te asustan* y otros libros destacados, nos ha ayudado a descubrir cómo la dificultad y la incertidumbre se pueden convertir en oportunidades para despertar. Su libro *Fail, Fail Again, Fail Better: Wise Advice for Leaning into the Unknown* se publicó en septiembre de 2015. Es profesora residente en la abadía de Gampo en Nueva Escocia (Canadá) y es estudiante de Dzigar Kongtrul, Sakyong Mipham Rimpoché y del fallecido Chögyam Trungpa. Hay más información, en inglés, en su página web pemachodronfoundation.org.

Fragmento del libro "How To Meditate" Copyright © 2013 Pema Chödrön, traducido y publicado en el blog de Shambhala España con permiso de Sounds True, Inc.

Este fragmento en inglés se publicó también <http://www.lionsroar.com/5-reasons-to-meditate-september-2013/>