

# Meditar no es lo que piensas

del libro *Coming to Our Senses* de Jon Kabat-Zinn

Puede ser conveniente aclarar algunos típicos malentendidos acerca de la meditación ya desde el comienzo. Primero, meditar se define mejor como manera de ser que como una técnica o conjunto de técnicas.

Voy a repetirlo.

Meditar es una manera de ser, no una técnica.

Esto no significa que no haya métodos y técnicas asociados con la práctica de la meditación.

Los hay. De hecho, hay cientos de ellos, y haremos buen uso de algunos. Pero si no entendemos que todas las técnicas son instrumentos para orientarse que apuntan hacia maneras de ser, maneras de ser en relación con el momento presente y en relación con nuestra propia mente y nuestra propia experiencia, podemos perdernos fácilmente tanto en técnicas como en nuestros erróneos, aunque perfectamente comprensibles, intentos de utilizarlas para llegar a algún otro lugar y experimentar algún resultado o estado especial que pensamos que es el fin de todo esto. (...)

Segundo, meditación no es relajación con otras palabras. Quizá deba repetirlo también: meditación no es relajación con otras palabras.

Esto no significa que la meditación no esté frecuentemente acompañada por estados de relajación y profundas sensaciones de bienestar. Por supuesto que esto es así, o puede ser así en algunas ocasiones. Pero la meditación de mindfulness es abrazar cualquier estado de la mente con atención plena. Desde el punto de vista de la práctica de mindfulness, el dolor o la angustia, al igual como el aburrimiento, la impaciencia, la frustración, la ansiedad, o la tensión en el cuerpo, son todos objetos igualmente válidos para nuestra atención si ocurren en el momento presente, cada uno de ellos una valiosa oportunidad para comprender y aprender y, potencialmente, para liberarnos, y no señales de que nuestra meditación no esté "teniendo éxito" dado que no nos estamos sintiendo relajados o experimentando dicha en un momento dado.

Podemos decir que la meditación es realmente una forma de ser adecuado a las circunstancias, en las que uno se encuentra, en cualquier y cada momento. Si quedamos atrapados en las preocupaciones de nuestra propia mente, en ese momento no podemos estar presentes de un modo adecuado o, quizá, de ningún modo. Aquello que digamos o hagamos o pensemos estará dirigido por

alguna idea o plan, aunque no seamos conscientes de ello. (...)

La meditación, y en especial, la meditación de mindfulness, no significan darle al interruptor y catapultarte hacia algún lugar, ni considerar algunos pensamientos y deshacerse de otros. Tampoco significan hacer que tu mente esté vacía, ni forzarte a estar en paz o relajado. Es realmente un gesto hacia tu interior, inclinando el corazón y la mente (entendidos como una totalidad única) hacia una conciencia de rango completo sobre el momento presente tal y como éste es, aceptando cualquier cosa que esté sucediendo simplemente porque está sucediendo. (...)

Al meditar no procuramos llegar a algún otro lugar, sino permitirnos estar exactamente donde estamos y como estamos, e igualmente, permitir al mundo estar en este momento exactamente como está. Esto no es tan fácil ya que, si nos mantenemos en los límites de nuestro pensamiento, siempre hay algo que, ciertamente, podríamos criticar. Y por eso tiende a haber gran resistencia por parte del cuerpo y de la mente para asentarse en las cosas tal como éstas son, aunque sea por un momento. Esta resistencia a lo que es puede ser incluso más fuerte si meditamos pues tenemos la esperanza de que así podríamos generar cambios, hacer que las cosas sean diferentes, mejorar nuestras vidas y contribuir para mejorar tantas cosas en el mundo. (...)

Así que, desde el punto de vista de la conciencia, cualquier estado de la mente nos puede servir para meditar. La ira o la tristeza pueden ser tan interesantes, tan útiles y tan válidas de observar como el entusiasmo o el disfrute y mucho más valiosas que una mente en blanco, una mente que no puede sentir, que ha perdido el contacto. Ira, miedo, terror, tristeza, resentimiento, impaciencia, entusiasmo, alegría, confusión, indignación, desprecio, envidia, rabia, lujuria, incluso embotamiento, duda y letargo. De hecho, todos los estados de la mente y los estados del cuerpo son ocasiones para conocernos mejor a nosotros mismos si somos capaces de parar, mirar y escuchar; en otras palabras, si podemos conectar con nuestros sentidos y relacionarnos de manera íntima con lo que se presente en el campo de atención en cualquier y cada momento. Lo sorprendente, y paradójico, es que no es necesario que suceda nada más. Podemos dejar de intentar que suceda algo especial. Cuando soltamos el deseo de que suceda algo especial, quizá, podamos darnos cuenta de que algo muy especial ya está

sucediendo, y siempre está sucediendo, esto es, la vida ocurriendo cada momento como *conciencia en sí misma*.

Del libro *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*  
© 2005 Jon Kabat-Zinn, Ph.D.