

## Gobierna tu propia mente

por Katherine Ellison



*¿Distraído? ¿Enfadado? ¿Envidioso? Existe la evidencia creciente de que la atención, la regulación de las emociones –incluso el amor– son habilidades que se pueden entrenar con la práctica de la meditación. Quizá te ha llegado el momento de convertirte en un usuario de alto rendimiento de tu propio cerebro.*

Cuando mi hijo tenía 8 años, llamé al 112 porque yo le había quitado su “Game Boy”. Ojalá ya hubiera estudiado budismo para entonces, porque probablemente hubiera reaccionado mucho mejor. Sospecho que no hubiera gritado a mi hijo mientras el operador aún estaba escuchando. Y apuesto a que no me hubiera aterrorizado tanto cuando la policía nos interrogaba en diferentes habitaciones de la casa, al menos hasta que me pareció escuchar al oficial preguntando: “¿Qué ella te quito tú qué...?”

Y lo más importante, sé que hubiera perdonado a mi hijo mucho más rápidamente, y que la situación no se hubiera vivido de forma tan traumática. Incluso hubiera contemplado a mi hijo con compasión.

Al recordarlo, me doy cuenta de que estaba infrautilizando mi propio cerebro...Es poco reconfortante que tantos otros mortales, cuerdos por otra parte, compartan este error. Nuestra atención va y viene, nuestra paciencia fluctúa, e impulsados por el miedo, la malicia, el deseo y otras pasiones que llevamos grabadas profundamente-, saltamos del impulso a la acción.

En cambio, los meditadores budistas expertos despliegan sus cerebros con una habilidad excepcional. Apoyados en 2500 años de tecnología mental - técnicas para prestar atención cuidadosa a cómo funciona su propia mente - desarrollan la

habilidad de controlar el flujo de su mente, evitando los chubascos mentales que a menudo nos impulsan a tomar nuestros sentimientos personales de una forma demasiado personal, y abriendo nuevos canales de consciencia, calma, compasión y alegría. Su ejemplo nos muestra que todos tenemos la posibilidad de escoger y modular nuestros estados de ánimo, regular nuestras emociones e incrementar nuestra capacidad cognitiva. En definitiva, que todos podemos lograr ser usuarios de alto rendimiento de nuestros propios cerebros.

“De lo que estamos hablando es de una estrategia a largo plazo para cultivar nuestro corazón y mente, para realmente aprovechar al máximo la capacidad de la mente humana”, dice B. Alan Wallace, fundador y presidente del Instituto Santa Bárbara para los Estudios de Consciencia. Un erudito budista que examina la relación entre la ciencia y la religión, y que cree que gran parte del sufrimiento humano es de nuestra propia creación. Nuestros sentimientos intentan bloquear las amenazas a nuestro sentido de la identidad, y esto nubla nuestra capacidad de percepción. Es entonces cuando terminamos reaccionando, como si no tuviéramos otra opción.

La meditación transforma rasgos mentales que solemos considerar inalterables, como por ejemplo la ansiedad o la ira. Los que la practican descubren que los sentimientos son eventos que surgen en nuestra psique como las burbujas que surgen del fondo de una olla con agua hirviendo. “Aprenden a no identificarse con sus emociones, haciendo más fácil dejarlas ir”, dice Richard Davidson, neuro-científico de la Universidad de Wisconsin, en Madison.

Como resultado de una extraordinaria convergencia entre la investigación científica sobre los estados internos y una nueva comprensión de una antigua tradición espiritual, Jon Kabat-Zinn, fundador de la pionera Clínica para la Reducción del Estrés, del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, comenta: “La meditación budista está conduciendo a una expansión del conocimiento científico de lo que significa ser humano.”

## **Diez millones de americanos no pueden estar equivocados**

Unos 10 millones de americanos afirman que practican alguna forma de meditación. El budismo difiere de otras tradiciones espirituales en su énfasis en la psicología. Su enseñanza central anima a los practicantes a sacudirse el sufrimiento y descubrir la felicidad. Bhavana, la palabra del sanscrito comúnmente traducida como “meditación,” aunque literalmente significa “cultivo”, apunta directamente al concepto de auto-desarrollo. “Tiene el mismo significado que cuando hablamos de cultivar un jardín”, dice Wallace.

Buda encuadró las cosas de un modo diferente. Enseñó que nuestro “modo por defecto” quizás sea sufrir, pero solo por ignorancia. Podemos trascender a esta situación aprendiendo a acallar la mente con la meditación, no solo para relajarnos y superar el estrés, como afirma la visión popular del budismo, sino para entrenarnos rigurosamente para renunciar a los malos hábitos mentales. En lugar de ser un fin en sí misma, la meditación se transforma en una herramienta para investigar nuestra mente y cambiar nuestra visión del mundo. No estamos desconectando, sino afinando nuestro cerebro, mejorando nuestra habilidad de supervisarnos a nosotros mismos.

“Dejas de proyectarte hacia afuera. Comienzas a mirar hacia dentro, a observar cómo funciona tu mente, y la vas cambiando, pensamiento a pensamiento.” explica Matthieu Ricard, monje budista, científico, e intérprete del francés del Dalai Lama. Ricard explica: “A los científicos franceses no les gusta esto. Dicen: -Seamos espontáneos, la pasión es la belleza de la vida-. Piensan que hacer un esfuerzo no es bueno -es una disciplina antigua y tonta- y ese es el motivo por el que nos encontramos en este desorden. Pero muchos de nuestros contemporáneos entienden la noción de mejorar nuestra forma física con entrenamiento.” Por tanto, la idea de desarrollar nuestra habilidad mental con la meditación está ganando terreno.

## **La confirmación de la neurociencia**

El respaldo para esta nueva forma de pensar proviene de un aliado inesperado. La neurociencia está aportando evidencias sólidas de que nuestro cerebro tiene plasticidad, de que está dotado de por vida de la capacidad de reorganizarse a sí mismo con cada nueva experiencia. “Ahora sabemos que la actividad neuronal puede inducir cambios en las

conexiones neuronales y que las experiencias inducen cambios en la actividad neuronal”, explica el psiquiatra de la UCLA (Universidad de California en los Ángeles) Daniel Siegel. El cerebro de un violinista realmente se transforma a medida que va refinando su habilidad. Lo mismo sucede con el cerebro de los taxistas de Londres, cuyo sustento depende de la agudeza de su memoria. De la misma forma, a través de la práctica repetida de enfocar la atención, los meditadores pueden estar fortaleciendo los circuitos neuronales relacionados con el control voluntario de la atención.

Un lama tibetano le contó a Wallace que, antes de entrenarse, su mente era como un ciervo con una gran cornamenta, tratando de atravesar una espesa selva. El animal se enganchaba en las ramas una y otra vez. Pero después de muchos años de práctica, su mente se parecía más a un mono en la selva, columpiándose libremente de liana en liana.

“Estos expertos son los “Lance Armstrongs” de la meditación”, dice Davidson, cuyos estudios pioneros con escáneres de cerebros de simios mostraron evidencias prometedoras de que emociones como el amor y la compasión en realidad son habilidades, y que pueden ser entrenadas de forma espectacular. También hay estudios que muestran que no es imprescindible la vida monástica, y que meditaciones breves y habituales pueden producir beneficios substanciales. Tampoco es necesario creer en el budismo. “Estoy convencido de que puedes lograr cambios tremendos en tu vida, incluso si comienzas a meditar tan sólo 30 minutos diarios” dice Ricard. “Manteniendo la práctica, estás recibiendo chorritos de sabiduría y gota a gota llenas la jarra.”

Un estudio reciente del Hospital General de Massachusetts mostró que 40 minutos de meditación diaria producen un aparente aumento en el grosor de la zona del córtex cerebral involucrado en la atención y el procesamiento sensorial. En un estudio piloto de la Universidad de California, en San Francisco, se hizo un breve entrenamiento en técnicas budistas dirigido a maestros de escuela, meditando menos de 30 minutos al día. Se comprobó que los maestros mejoraban su estado de ánimo, de la misma forma que si hubieran tomado antidepresivos.

Existen muchos tipos de meditación, y pueden utilizarse para desarrollar distintas habilidades mentales, incidiendo sobre dificultades emocionales comunes. A través de prácticas básicas de

meditación, es posible aumentar la duración de la atención, desarrollar la estabilidad emocional, entender los sentimientos de otras personas y liberarse de las restricciones que imponemos a la propia felicidad.

### **La atención: Estabilizar la mente**

Ordenadores, mensáfonos, video juegos, televenta y correo electrónico continuado: Todo esto hace trizas nuestra capacidad de atención. La vida moderna tiene una formidable capacidad de distraernos. Pero es posible que el problema seamos nosotros y no los teléfonos móviles. Al fin y al cabo, somos nosotros los que constantemente elegimos lo que atender y lo que ignorar.

El problema es que la mayoría toma esas decisiones, cómo mucho, de forma semi-inconsciente. Ni siquiera tratamos de controlar nuestra atención, posiblemente porque no sabemos cómo hacerlo. El budismo sostiene que esta capacidad puede perfeccionarse mediante la práctica habitual de la meditación. La mente es de naturaleza inestable, inherentemente se distrae, y la meditación es un medio para estabilizarla.

“La meditación trata sobre prestar atención” dice Kabat-Zinn. “Cultivar la concentración no solo aclara y estabiliza la mente, sino que también puede incrementar la creatividad, la productividad y mejorar las relaciones con los demás. ¡Imagínate que pudieras prestar a tu esposa el cien por cien de atención!”

La estrategia que te lleva a comenzar este camino es el Mindfulness, que significa tanto cultivar la atención, sin juzgar, de un objeto específico, cómo captar profundamente la verdadera esencia de las cosas. Una forma común de hacerlo consiste en poner la atención en un objeto, o en las sensaciones de la propia respiración, notando cada inhalación y cada exhalación, devolviendo pacientemente la atención a la respiración cada vez que se ésta se disperse.

“Practica enfocándote en un objeto” dice Clifford Saron, neuro-científico del Centro para la Mente y el Cerebro de la Universidad de California, en Davis. “Empieza por observar el flujo de la percepción momento a momento. Con la práctica puedes detectar patrones en esas fluctuaciones.”

Es como si estuvieras ejercitando un musculo en el cerebro. Davidson, de la Universidad de Wisconsin, sostiene que el ejercicio mental de la meditación fortalece y estabiliza las redes neuronales

del córtex frontal medio, centro de control ejecutivo del cerebro, involucrado en la regulación de la atención. “La gente no se da cuenta de que este circuito tiene una enorme plasticidad” y añade, “Más que lo que anteriormente se pensaba”.

El esfuerzo del ejercicio consiste en mantener una atención equilibrada entre el aburrimiento y la distracción. Para lograrlo, se utiliza el proceso de auto-supervisión que los psicólogos llaman metacognición: la consciencia de estar conscientes. Es lo que nos permite saber, por un lado, cuándo hemos comenzado a adormilarnos y necesitamos inyectar nuevo interés, y por otro, que nos hemos distraído y necesitamos recuperar la atención. A medida que, gradualmente, vayas afinando tu concentración, notarás el caos habitual de tus pensamientos. Gradualmente, también percibirás la calma que se encuentra detrás de ellos. “La atención gana a los pensamientos,” dice Kabat-Zinn, “porque tú puedes ser consciente de tus pensamientos.”

En su libro, *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind* (La revolución de la atención: Liberar el poder de la mente enfocada), Wallace describe un programa de nueve etapas para adquirir “quietud”, un estado que los budistas denominan Shamatha. Como dijo un erudito budista, la atención se convierte en “una lámpara de aceite inamovible por el viento; donde quiera que se dirija la atención, allí queda firme y nítidamente enfocada.”

Incluso entre principiantes, los estudios indican que una meditación breve puede ser más efectiva que una siesta para mejorar el rendimiento en la realización de pruebas que requieren concentración. Pero sus beneficios no terminan ahí. La meditación puede transformar radicalmente las emociones.

### **Ecuanimidad: reconocer la chispa antes que la llama**

Gran parte de nuestra experiencia emocional consiste en ráfagas de sentimientos negativos revoloteando por el cerebro. Estos sentimientos nos torturan sin estar intrínsecamente relacionados con la experiencia. “Las emociones no son realmente hechos”, explica Davidson.

Las perturbaciones con frecuencia actúan como nuestros peores enemigos personales, ofuscando nuestra mente y evitando que veamos y respondamos con claridad. En otras palabras: reducen nuestra capacidad de vivir nuestra propia vida. Las emociones negativas son tan estresantes, según demuestran los estudios, que si pudieran escoger,

muchas personas preferirían soportar un gran dolor físico, como por ejemplo una descarga eléctrica de alto voltaje.

Sin embargo, las personas se atiborran gratuitamente de grandes dosis de sufrimiento mental, lo que el neuro-científico de Stanford, Robert Sapolsky, denomina “sufrimiento adventicio: el dolor de lo que fue, lo que será, lo que podría ser, o lo que otra persona esté experimentando.” Sapolsky ha mostrado que, con el tiempo, esta porción extra de sufrimiento mental puede dañar las áreas del cerebro relacionadas con la memoria y el aprendizaje, así como el sistema inmunológico.

Décadas antes de los estudios de Sapolsky, el psicólogo cognitivo pionero Albert Ellis propuso lo que en ese momento era una idea radical: Las emociones dolorosas surgen más de las creencias de las personas, que de la realidad en sí misma. Los pensamientos por sí mismos pueden conducir a la angustia. Hoy en día los terapeutas cognitivos del comportamiento, incluyendo a un Ellis ya anciano, aconsejan a sus pacientes reducir el sufrimiento emocional mediante el cambio del contenido de sus pensamientos, desafiando a sus creencias y probando nuevas posibilidades.

La meditación budista aborda el mismo problema de una forma un poco diferente: Cambiar la relación con tus emociones, más que las emociones en sí mismas. Esto permite observar el flujo de los estados de ánimo, momento a momento, de manera que se puede navegar entre ellos. “Te vuelves más parecido al cielo que a la tormenta,” dice Kabat-Zinn. “Puedes evitar el empeño que tiene la mente en juzgar, o la necesidad impulsiva de actuar”.

Al parecer esta forma de actuar es eficaz. En un estudio dirigido por el psicólogo Zindel Segal en la Universidad de Toronto, la meditación previno con éxito la recaída en la depresión de pacientes con historial de trastornos recurrentes del estado ánimo.

La meditación se convierte en una especie de “tablero de control de tus emociones,” dice Wallace. “Te permite controlar los indicadores y decidir objetivamente si estás a punto de sobre-calentarte, de forma que no te coja por sorpresa cuando comience a salir humo del motor”. En este caso, el motor es lo que frecuentemente se denomina el sistema límbico, o cerebro emocional, que está conectado al córtex pre-frontal. Por su efecto sobre el córtex prefrontal, la meditación puede enfriar la activación afectiva del

sistema límbico, que se ha disparado a modo de alarma por el miedo o la ira.

Quizás me podía haber dado cuenta de que mi necesidad de gritar a mi hijo cuando llamó al 112, carecía de utilidad. Pero no es fácil conseguir ese nivel de claridad. En la mayoría de nosotros, el intervalo de tiempo entre la provocación, el impulso y la acción, es más corto que un latido del corazón: tan solo un cuarto de segundo entre el acontecimiento detonante y la respuesta de la amígdala, o centro del miedo. En esa fracción de tiempo nuestras emociones tienen tiempo de ahogar nuestros juicios... y frecuentemente así lo hacen.

La meditación, sin embargo promete romper esta aparente cadena de reacción, permitiéndonos reconocer “la chispa antes de la llama.” A través de muchas horas de observación en quietud de la tiranía habitual de las emociones, podrás gradualmente familiarizarte con la tranquilidad de tu mente, aquella parte que un día puede escoger no ser tiranizada. Ricard dijo: “Te familiarizas con la forma en que surgen las emociones, y como pueden abrumar tu mente o desaparecer sin producir ningún impacto.

### **Compasión: Como montar a caballo**

La meditación es un proceso en el que se cultiva la intimidad con nuestros propios estados mentales. “Mindfulness es una forma de sintonización intra-personal,” dice Seigel, de UCLA, lo que la hace la herramienta perfecta para la sintonización con los demás. En otras palabras, para cultivar la compasión. “La habilidad de observar tu propia mente,” apunta Seigel, “te permite ver las de las otras personas.”

Como saben todos los padres de adolescentes, a menudo la compasión resulta muy complicada. Hace falta mucho esfuerzo para albergar sentimientos cálidos hacia alguien que te gruñe a la vez que te está pidiendo dinero. Algunos padres se dan cuenta de que necesitan usar trucos con su propia mente, como obligarse a recordar al adolescente como un tierno bebé.

Al meditar, los budistas hacen algo similar. “Sencillamente, has de hacerlo una y otra vez,” insiste Ricard. “No es tan sofisticado.” Imagina alguien a quien quieres, deséale bienestar, y gradualmente extiende este sentimiento a otros. Esto debe incluir a personas que podrías considerar enemigos.

El siguiente paso es extender ese sentimiento de compasión a todos los seres, dejando que el

sentimiento “crezca y crezca e invada tu mente, de manera que cada átomo de ti sea amor, compasión y benevolencia,” dice Ricard. “Dejas que perdure y perdure, y se haga parte de tu flujo mental, y lo haces una y otra vez. Con la práctica se hace más fácil, más rápido y fuerte también el resto del tiempo, no solo cuando estás meditando. Es como montar a caballo. Al principio debes tener mucho cuidado para no caerte, pero pronto incluso puedes olvidarte que estás subido a un caballo”.

Neuro-biológicamente parece que estamos cableados para la empatía. En los últimos años, los científicos han encontrado que el cerebro humano tiene un sistema de “neuronas espejo”, que se activan tanto cuando ejecutamos una acción como cuando observamos una acción similar en otros, incluyendo la expresión facial de dolor o de alegría. Esta activación nos permite no solo inferir los sentimientos de los demás, sino también compartirlos.

Recientemente, los científicos han comenzado a trazar el mapa de las regiones del cerebro relacionadas con emociones positivas como la empatía. Pero cuando Davidson observó a Ricard meditando sobre la compasión, conectado a los sensores de un electroencefalograma, observó un incremento sorprendente de ondas cerebrales gamma en el córtex prefrontal izquierdo, un área relacionada con sentimientos de felicidad. Este descubrimiento proporciona apoyo científico a algo que el Dalai Lama dice frecuentemente: “Una persona meditando sobre la compasión hacia otros se convierte en el primer beneficiario.”

La compasión por los demás comienza en casa. Se cita a Buda diciendo: “Alguien que se ama a si mismo nunca dañará a otros.” Una práctica fiel de meditación demuestra compasión por uno mismo, ya que implica una dedicación consciente de tiempo y esfuerzo en la mejora del bienestar personal. La introspección adquirida a través de este tipo de práctica puede hacern más fácil sentir bondad hacia otras personas. Con el crecimiento de la consciencia de cuan frecuentemente eres sacudido por las emociones, te volverás más lento a la hora de culpar a demás por errores similares, y menos inclinado a interpretar sus acciones como desprecios intencionales.

La compasión puede también ayudar a las personas a gestionar su propio sufrimiento, ya que es un recordatorio que los demás también están

sufriendo. “Tras lo cual, nuestro dolor no se siente tan opresivo,” dice Ricard. “Dejamos de hacernos la amarga pregunta: ¿Por qué yo?” La conexión entre la compasión por los otros y por uno mismo puede explicar el porqué estudios recientes relacionan el altruismo con la salud y la felicidad.

### **La felicidad: tu derecho innato**

Desde los libros más vendidos sobre la búsqueda de la alegría, hasta el curso de Harvard sobre “Una vida plena y floreciente,” la felicidad es una persecución generalizada. Por supuesto, hay diferentes clases de felicidad. La mayoría de nosotros tenemos en gran estima su vertiente hedónica: experiencias placenteras y, frecuentemente, el acopio de bienes materiales y riquezas. Pero hay otro tipo, llamado eudemonismo, que reside en cumplir las metas y desarrollarse como persona. Este ideal transcurre en una línea irregular que va desde Aristóteles a Maslow y a Sartre, y se hace paralela al budismo en alguna parte de su trayectoria.

El budismo afirma que la felicidad duradera es un derecho innato. Pero no proviene de la posesión; proviene de liberarse de nuestra ceguera mental y nuestras emociones aflictivas. “Una vez que lo logramos”, dice Ricard, “podemos ver el mundo sin velos ni distorsiones. Es la alegría de movernos hacia la libertad interna y de la bondad amorosa que irradiamos hacia los demás”

El problema: Uno de esos velos es la misma idea de un ser interior inmutable o un alma. “Generamos nuestro propio sufrimiento por medio de complejos procesos de auto-identificación,” dice Kabat-Zinn. “el Ego se contrae alrededor de cosas: En la carretera, alguien choca contra mi coche. Le digo que **ME** ha arruinado el día.”

“Somos fundamentalmente interdependientes de otras personas y del entorno”, dice Ricard en su nuevo libro *Felicidad*. En cada momento entre el nacimiento y la muerte, el cuerpo experimenta innumerables transformaciones, y la mente es teatro de innumerables experiencias emocionales y conceptuales. “La experiencia” es simplemente el contenido del flujo mental. Sin embargo, le asignamos permanencia, singularidad y autonomía al Ser. Tal auto-importancia y aferramiento al ego conforman la raíz del sufrimiento.

Los meditadores descubren que cuando dejan de tomarse las dificultades emocionales tan en serio, el Ser se desvanece. Procesan el mundo de una forma

más directa. La absorción, un estado similar a lo que se conoce como “flujo”, se incrementa. “La gente está hambrienta de este tipo de experiencia auténtica”, observa Kabat-Zinn.

Urgir a quienes buscan la felicidad no solo a sacudirse el egoísmo, sino también a entender la naturaleza amorfa del Ego, sigue siendo una idea subversiva en los países de nuestra civilización, a pesar de que algunos neuro-científicos destacados hayan llegado a la misma conclusión. Wolf Singer, director del instituto Max Planck de Frankfurt, Alemania, describe, el cerebro como carente de un “centro de coherencia,” para la toma de decisiones. “Es como una orquesta sin director”

Existe la esperanzadora posibilidad de que la mente pueda cambiar a mejor, específicamente

volverse más aguda, más agradable, más feliz. Ricard puede ser su propio mejor argumento. Muchos de quienes le han conocido se asombran por el sentido de bienestar que proyecta.

Más de un año después de mi punto cumbre como madre, con la llamada de mi hijo al 112, comencé a meditar por mi cuenta. Hoy en día también medito con mi hijo, quien hace no hace mucho me sacaba de mis casillas. Mientras nos enfocamos en desarrollar compasión mutua y aprendemos a calmarnos, él juega con las varitas de incienso.

Como dice Kabat-Zinn: “La consciencia te devuelve tu vida. Después puedes decidir qué haces con ella.”