

# Meditar, no es lo que piensas

## por 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 decirlo de nuevo. Meditar es una manera de ser, no una técnica.

Esto no significa que no haya métodos y técnicas asociadas 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, meditar no es relajarse, no es relajación escrito de otro modo. Quizá deba decir esto de nuevo: meditar no es relajación escrito de otro modo.

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

Podemos decir que la meditación es realmente un medio de ser adecuado a las circunstancias que uno encuentra en su interior, en 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, ni tan siquiera podamos estar presentes. 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 significa darle al interruptor y catapultarte hacia algún lugar, ni significa considerar algunos pensamientos y deshacerse de otros, ni hacer que tu mente esté vacía o desear estar en paz o relajado. Es realmente un gesto que inclina el corazón y la mente (entendidos como una totalidad única y no diferenciada) hacia una atención de rango-completo sobre el momento presente tal y como éste es, aceptando cualquier cosa que esté sucediendo simplemente porque está realmente sucediendo...

Meditar no tiene que ver con intentar llegar a algún otro lugar. Sino que tiene que ver con permitirte estar exactamente donde estás y exactamente como eres y, en relación al mundo, en permitirle ser en este momento exactamente como es. 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, con la meditación podríamos generar cambios, hacer que las cosas sean diferentes, mejorar nuestras vidas y contribuir para mejorar la mayoría del mundo...

Así que, desde el punto de vista de la atención plena, 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 queda fuera de nuestro alcance. Ira, miedo, terror, tristeza, resentimiento, impaciencia, entusiasmo, disfrutar, 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 centrarnos de nuevo y relacionarnos de manera íntima con lo que se presente en el campo de atención en 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 atención plena en sí misma.

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