

Algunas notas de introducción

Tenía la necesidad de escribir este libro. Se me impuso esa profunda necesidad. No he elegido, no he decidido. He dudado, muchas veces he renunciado. Luego, se ha convertido en una evidencia.

Era absolutamente necesario que contara mi experiencia con la meditación. Que explicara cómo, por qué, la meditación ha cambiado verdadera y totalmente mi vida.

No fue una elección consciente, sino el viento de la vida. Es él quien me llevó a esta práctica tan antigua y que se creía reservada a quienes se comprometían con la fe, lo místico, en una corriente religiosa o filosófica. O incluso en la meditación entendida, en el sentido latino del término, como reflexión profunda. También podemos pensar que la meditación consiste en no pensar, en hacer el vacío. Yo también lo creía. No sabía que la meditación podía ser otra cosa. Muy activa. Viva. Dinámica. Un ejercicio de la mente para centrarse en la experiencia que se está viviendo. Un entrenamiento del espíritu para llegar a ser un experto de sí mismo, para conocer nuestros rincones más ínfimos. Una práctica increíblemente eficaz para hallar la calma interior, recargarse física y psíquicamente, apaciguar el estrés, la agitación de los pensamientos, las turbulencias emocionales, reforzando el sistema inmunitario y desarrollando las neuronas, la inteligencia, la atención, la concentración...

Una práctica tan diferente a lo que imaginaba, a lo que segura-

mente imaginas o has imaginado. Encontré la meditación en mi camino, como si me esperara, como si me fuera imposible eludirla.

Se acabó la austeridad de una práctica reservada a monjes retirados del mundo, bienvenidos a esta meditación audaz que modifica cada parcela de vida y nos hace vivos, plenamente presentes: a nosotros, a los demás, al mundo. A nuestra vida. A cada instante.

Una precisión esencial. Volveré sobre ello, pero quiero subrayarlo desde las primeras líneas: la meditación que evoco no es la meditación zen, budista, hinduista... Ningún toque exótico u oriental. La meditación que me gusta, la que me conviene y que corresponde a nuestra vida actual, se inspira ciertamente en la tradición, pero ha sido completamente reformulada por los estadounidenses: la meditación de la conciencia plena. *Mindfulness*, dicen ellos. Esta meditación activa, comprometida, que invita a centrarse, a volcarse en el interior de uno mismo para observar atentamente lo que ocurre ahí, sin alterar nada. Y sentir, profundamente. Ahí, en el momento presente.

Así, como verás, este no es un libro didáctico sobre la meditación. Para ello te remito a las numerosas obras que ya existen. Este libro es mi testimonio, a un tiempo profesional y personal, acerca de mi comprensión de la meditación, mi aprendizaje, el modo en que me la he apropiado. Un libro para contarte cómo he llegado a esta práctica, cómo mi vida cambió radicalmente, cómo mi profesión dio un nuevo giro, cómo mi pareja se transformó completamente, cómo esta práctica terapéutica increíblemente poderosa ha ocupado un lugar central en el tratamiento de mis pacientes. Pero también cómo funciona esta meditación y cómo podrás practicarla. Pues, en el fondo, este es el verdadero objetivo de este libro: convencerte de los efectos beneficiosos de la meditación para que descubras esta aventura increíble.

Pequeño test para empezar

Préstate al juego. Para confrontarte con tus representaciones, con lo que la palabra «meditación» evoca en ti, para ubicar tus creencias,

prejuicios y curiosidad. Algunas preguntas con respuestas directas, simplemente para introducir, para plantear la idea de la meditación, para acercarse al contenido de este libro...

¿Caes fácilmente o a menudo en un estado de ansiedad?	Medita
¿Tienes la impresión de que el tiempo pasa muy rápido y no te da tiempo a hacer nada?	Medita
¿No puedes dejar de pensar?	Medita
¿Te cuesta concentrarte?	Medita
¿A veces tienes la impresión de que tu memoria no es tan ágil?	Medita
¿Eres tan sensible que el menor problema hace aflorar las lágrimas a tus ojos?	Medita
¿Duermes mal?	Medita
¿Padeces una angustia difusa, siempre presente?	Medita
¿A menudo te asaltan «arrebatos de tristeza», melancolía, hasta el punto de que temes caer en una verdadera depresión?	Medita
¿Te acercas al agotamiento en el trabajo, al <i>burn-out</i> ?	Medita
¿Te enfadas con facilidad, a veces sin razón?	Medita
¿No logras pasar momentos tranquilos y agradables con tus hijos?	Medita
¿Te preguntas si eres un buen padre o madre?	Medita
¿Te sientes vagamente culpable? Un poco por todo...	Medita
¿Te sientes demasiado cansado o te cansas de prisa y con frecuencia?	Medita
¿No logras sacar partido de nada?	Medita
¿Tienes la sensación de correr sin parar, incluso en vacaciones?	Medita
¿Te duele la espalda, padeces de hipertensión, tienes palpitations cardíacas?	Medita
¿No encuentras satisfacción en tu pareja?	Medita

¿Crees que exagero? En la actualidad, las numerosas pruebas científicas y los trabajos más recientes de las neurociencias demuestran los increíbles beneficios de la meditación. De esta meditación particular, objeto de mi libro: la meditación de la conciencia plena. Pero la meditación te reserva otras muchas sorpresas...

Examinemos las imágenes que surgen al evocar la palabra meditación. Ideas que resultan falsas: sí, ¡todas falsas! Sin excepción. ¿Lo dudas? Veamos un resumen.

¿Crees que la meditación es una práctica religiosa?	Falso
¿Consideras que la meditación es un dogma?	Falso
¿Estás convencido de que la meditación está reservada a los budistas?	Falso
¿Crees que la meditación son lotos, incienso y música zen?	Falso
¿Estás convencido de que la meditación es <i>new age</i> ?	Falso
¿Estás seguro de que la meditación consiste en «no pensar», en «hacer el vacío»?	Falso
Meditar, para ti, ¿es reflexionar profundamente?	Falso
¿Crees que la meditación tiene que ver con quienes buscan el éxtasis místico?	Falso

El número de falsas imágenes que se activan cuando hablamos de meditación es realmente sorprendente. El propio término está muy connotado, religiosa, filosófica y culturalmente. La definición difiere de un diccionario a otro, de un país a otro, de una persona a otra. Además, he pedido una definición de meditación a mi entorno: a psicólogos que la utilizan, a quienes la practican puntual o cotidianamente, religiosos, neófitos, directivos de empresa, niños, adolescentes, profesores... Este florilegio es rico en enseñanzas, pues ofrece todos los puntos de vista que cualquiera puede adoptar espontáneamente tras la reflexión o la práctica acerca de la meditación. ¡Es muy instructivo!

He aquí algunas ideas, ideas ya conocidas u otras más atrevidas. Ideas que iluminan, y otras que invitan a meditar.

Detenerme es imposible.	Sí, puedes hacerlo.
¿Meditar? Eso no es para mí.	Sí, ya lo verás.
En mi vida no hay lugar para la meditación.	Sí, habrá lugar.
Meditar, qué idea tan curiosa.	Sí, lo es.
Meditar es accesible para todos.	Sí, absolutamente.
Meditar es una forma actual de terapia.	Sí, decididamente.
Meditar puede hacerme mucho bien.	Sí, ¡lo has entendido!
Meditar puede transformar mi vida.	¡¡¡Sí, sí y sí!!!

Ven, medita y verás...

Es la historia de una vida. Una vida en la que se intenta vivir lo que parece muy apremiante. Donde lo que apremia es en cada momento lo más importante. La vida que nos lleva. La vida que empuja, tira, nos arrastra. La vida que dicta. Todos vivimos con una historia de vida «secreta» con la que hemos crecido, que, sin saberlo, está inscrita en nosotros. Que hemos construido a través de nuestra infancia, nuestra familia, nuestras creencias. Que nos ha sido legada y queremos o hemos querido creer que es LA vida: la que nos ofrecería esa sensación última de realizarnos, o al menos de ser felices. Señuelo de felicidad siempre al cabo de un cumplimiento: no este, el siguiente. Un paso más y sí, seremos felices...

Así pues, hemos desfigurado, deformado, encogido, ampliado lo que éramos, lo que pensábamos, lo que creíamos, para que la vida que llevamos se parezca en lo posible a lo que habíamos previsto. Todos tenemos, inconscientemente, un «plan vital», aquel que en nuestros últimos instantes nos permitirá decir: sí, estoy orgulloso de la vida que he vivido. O, por el contrario, lo he echado todo a perder... ¿Una vida realizada? Nosotros somos los únicos jueces. Nin-

guna teoría, ninguna receta, ningún criterio objetivo, solo cuentan nuestra visión íntima, nuestros deseos, nuestras aspiraciones, nuestra ventana de lectura. La historia de una vida es únicamente la nuestra. La que a veces, curiosamente, olvidamos vivir verdaderamente para vivirla exclusivamente en el sueño vital que nos hemos forjado y que por definición no alcanzaremos jamás.

Es la historia de la vida. La vida que viene y va. La vida que, para existir, para ser, requiere que seamos conscientes de que está ahí. ¿Evidente? Nada menos seguro. ¿Cuántas veces al día, al mes, al año... somos conscientes de que estamos vivos? Cada cual está absorbido por lo que cree que es la vida: lo que hace, lo que es, lo que tiene que hacer, sus obligaciones, sus deberes. Y son tantos: estudiar, trabajar, fundar una familia, y luego conseguir que todo eso funcione, encuentre su cauce, se armonice. Así pues, estamos «dentro», todo el tiempo. ¡Rápido! Estudiar para tener un buen trabajo. ¡Rápido! Encontrar un trabajo para asegurar nuestra estabilidad financiera. ¡Rápido! Una casa para asegurar un remanso de seguridad. ¡Rápido! Una pareja. ¡Rápido! Hijos, rápido... Y la cascada nos engulle, nos aleja del momento presente. El único en el que podríamos, en fin, sentirnos vivir.

Esta es la historia de mi vida. Correr. Más deprisa. Aún más. Correr para hacer. Correr para tener éxito, para demostrar algo. Demostrar que soy capaz, que lo conseguiré. Para sentirme orgullosa de mí misma, pero sobre todo para descubrir el orgullo en los ojos de los demás. Pero ¿quiénes son los otros? Evidentemente, como buena psicóloga que soy, podría decir que la mirada que buscamos es, en primer lugar, la de los padres. En lo que a mí respecta, tal vez la de mi padre que, poco presente en nuestra vida familiar cotidiana, esperaba —es en todo caso el guión que he imaginado— que yo fuera la hija que tiene éxito, que no tiene miedo, que da la talla. Pero soy yo quien ha construido ese guión. ¿Mi padre necesitaba eso para amarme? Nunca lo sabré, ya que no era una persona que demostrara las cosas. Entonces, ¿acaso fue mi madre la que me «programó» para el éxito?

Ella que, desde mi más tierna infancia, se jactaba de mis méritos intelectuales, mis hazañas infantiles, mi aprendizaje precoz... Un éxito por poderes que jamás llegó hasta donde apuntaban sus sueños. ¿Era yo esa «hija terapeuta» tan bien descrita por Alice Miller?¹ Tal vez. Todo esto no son más que hipótesis, interpretaciones. Como le ocurre a todo el mundo, reescribimos la historia que nos parece más probable o más exactamente aquella que nos parece más cómoda.

Recuerdo una fotografía. Tengo doce o trece años; mi hermano, dos años menos. Corro junto a él alrededor de una piscina. Mamá comentó esta fotografía con las siguientes palabras: «Jeanne, que siempre corre...». Yo me he construido a partir de esa dinámica, sostenida por la leyenda familiar: Jeanne, la que corre...

Y luego, de pronto, la vida que se impone, que cambia de rostro. Que dice: «¡Detente!». Que dice: «Ven, mira». La vida que se hace presente. La vida que da menos miedo. La vida que está ahí y que vemos. Es una experiencia increíble. Deslumbrante.

Entonces quedamos intrigados. Casi sentimos esa «inquietante extrañeza», descrita por Freud, ante lo que parece tan diferente a lo que hemos conocido. No podemos evitar pasar la película al revés. Caemos en la cuenta de que hemos pasado de largo, que hemos dejado a un lado la propia vida. A menudo es la primera frase que viene a la mente con su carga de culpabilidad. Decimos que no hemos sabido aprovecharla, que todo ha pasado demasiado deprisa, que no hemos comprendido la importancia de saborear cada instante. Que, no obstante, hemos disfrutado de verdaderos momentos privilegiados, pero que los hemos vivido como simples oportunidades. Que no hemos «saboreado» lo que se nos ofrecía. Sí, lo lamentamos: un poco, a veces mucho... Y luego no: ahora que la vida está ahí, ya no se trata de retomar esa reflexión mental, esos pensamientos automáticos que nos alejarán aún más del aquí y del ahora, de lo que estamos viviendo, aquí, inmediatamente. Se ha convertido en una urgencia. La urgencia de vivir...

1. *Le Drame de l'enfant doué*, PUF, 2008.

Ese momento, esa báscula, es mi encuentro con la meditación. Un encuentro inesperado, de esos que modifican de forma duradera el curso de la existencia.

Un encuentro decisivo que se inscribe, como le ocurre a cada cual, en mi historia vital. Esta es la razón por la que es esencial que te cuente cómo he llegado hoy a la meditación, fuente de vida.

Sin embargo, creía —las creencias sobre uno mismo son tan fuertes— que mi personalidad me obligaría a mantener siempre esa «carrera por la vida», que existía una clara frontera entre temperamentos activos y contemplativos. Que, evidentemente, yo pertenecía a esa primera categoría de personas que no se detienen jamás. A menudo lo oía a propósito de mí: «¡Jeanne, no sabes parar!». Entonces lo creí. Y me convertí en aquella que mis creencias postulaban. Hay que desconfiar de las creencias y de su poder para modelarnos a su imagen. Nos convertimos en lo que creemos que somos. Sin plantearnos preguntas. Sin intentar determinar el origen de esa «convicción respecto a nosotros mismos». Pero, primera buena noticia, podemos liberarnos de esas creencias. Sí, sí. No siempre es fácil, pero es posible. Así pues, hoy sigo siendo evidentemente la misma, pero profundamente diferente. He encontrado un espacio interior cuya existencia ignoraba. Un islote de quietud en mi interior. Un islote rico en posibilidades, creatividad, entusiasmo, vida desbordada, riquezas insospechadas. Y la vida, mi vida, ha llegado a ser hasta tal punto diferente. Tan plena, tan densa. ¡La misma vida, pero una forma completamente diferente de vivirla! ¡El poder de la meditación es realmente increíble!

Y luego, en el campo profesional, desde hace mucho he pretendido ayudar a aquellos cuyas emociones afloran a cada instante de su vida, aquellos que a veces experimentan su sensibilidad como una quemadura, aquellos cuya inteligencia incisiva conduce a una dolorosa lucidez, aquellos que se quejan de no poder dejar nunca de pensar, aquellos cuya atípica personalidad les lleva a vivir con una constante sensación de desajuste. Con ellos, la meditación se ha convertido en mi más poderoso aliado terapéutico.

Confieso que todo esto parece un tanto excesivo o incluso exaltado. Verás que no es así. Y la meditación no es lo que crees: ni camino místico, ni deriva sectaria, ni retirada de la realidad, ni despiadado ejercicio de posturas, ni vacío del pensamiento o conminación a relajarse, ni ascesis física, ni práctica reservada a unos pocos iluminados convencidos de alcanzar el éxtasis.

La meditación es una forma diferente de estar en el mundo, con el mundo, de estar *justo ahí*. Presente. Expuesto. Centrado. Como toda nueva disciplina, la meditación se aprende, y ese aprendizaje nos hace autónomos con su práctica, se convierte en una preciosa herramienta personal. Para vivir.

Personalmente, utilizo la meditación muchas veces al día: en presencia de mis pacientes, cuando siento la necesidad de encontrar una salida a los problemas evocados; entre dos consultas, para volcarme completamente en el siguiente paciente; en una conferencia, para asegurar mis recursos y centrarme en mi discurso; por la mañana, al levantarme, para propiciar una reserva de energía para la jornada; cuando me involucro en una discusión potencialmente difícil a fin de hallar aberturas; en los momentos en que el estrés, la aceleración de mi empleo del tiempo y las inquietudes amenazan con invadirme y hacerme sufrir; con mis hijos, cuando rondan los conflictos; con mi marido, para evitar una disputa inútil o para volver a una relación tierna. Podría ofrecer otros mil y un ejemplos. Hasta tal punto la meditación ha entrado en los más ínfimos rincones de mi vida. Desarrollaré algunos de ellos.

Si tuviera que resumirlo con una sola imagen, podría decir que la meditación es como un pozo en el que puedo, cuando lo necesito, hundir un cubo para extraer energía, espacio psíquico, fuerza, concentración y, miel sobre hojuelas, una increíble alegría. Y como escribe Alexandre Jollien: «La alegría es decir “sí” a la vida».²

La meditación de hoy, la que esencialmente practico, la que amo, la que lo cambia todo, ¡es la meditación de la vida!

2. Alexandre Jollien, *El filósofo desnudo*, Octaedro, Barcelona, 2012.

