

Biblioteca

Dr. Mario
Alonso Puig



¡Tómate un respiro! Mindfulness

El arte de mantener
la calma en medio
de la tempestad



**¿Pueden el silencio y la quietud
mejorar cada aspecto de tu vida?**


ESPASA

Biblioteca

Dr. Mario
Alonso Puig

**¡Tómate
un respiro!
Mindfulness**

El arte de mantener la calma en medio
de la tempestad

ÍNDICE

PREFACIO	13
LIBERAR LA MENTE	15

EL PUENTE ENTRE LA TRADICIÓN Y LA CIENCIA

1. CIENCIA Y CONCIENCIA	21
2. VIVIR MÁS Y MEJOR	29
3. LOS ENGAÑOS DE LA MENTE DUALISTA	55
4. LA CURIOSIDAD NO MATÓ AL GATO, SINO QUE LE VOLVIÓ MÁS LISTO	63
5. VER LO INVISIBLE ES HUMANAMENTE POSIBLE	73
6. EL SECRETO MEJOR GUARDADO	81
7. AL OTRO LADO DEL ESPEJO: DESCUBRIRSE EN EL OTRO	91

8. LA CARPA Y EL DRAGÓN	105
9. LA SABIDURÍA DEL CUERPO	129
10. EL SORPRENDENTE IMPACTO DEL <i>MINDFULNESS</i> EN LA ESTRUCTURA Y LA FUNCIÓN DEL CEREBRO	141
11. VIVIR EN UN MISMO PAÍS CON DOS REINOS ENFRENTADOS ...	171

INSTRUCCIONES PARA LA PRÁCTICA DEL *MINDFULNESS*: APRENDER A IR MÁS ALLÁ DE LA PROPIA IDENTIDAD

12. LA VIDA COMO DESCUBRIMIENTO	189
13. EL TIEMPO DE NUESTRAS VIDAS	193
14. NINGÚN SITIO AL QUE IR Y NINGÚN SITIO AL QUE LLEGAR ..	197
15. FIARSE DEL PROCESO	201
16. ALLANAR EL CAMINO	205

PRACTICAR EL *MINDFULNESS*: TRANSFORMAR MUROS EN FRONTERAS Y LÍMITES EN POSIBILIDADES

17. LA POSTURA EN EL <i>MINDFULNESS</i>	213
18. LA RESPUESTA DE RELAJACIÓN (<i>RELAXATION RESPONSE</i>)	221

19. COMIENDO CON ATENCIÓN PLENA (<i>MINDFUL EATING</i>)	225
20. RESPIRANDO CON ATENCIÓN PLENA (<i>MINDFUL BREATHING</i>) ..	229
21. MOVIÉNDONOS CON ATENCIÓN PLENA (<i>MINDFUL WALKING</i>) ..	233
22. ESCÁNER CORPORAL (<i>BODY SCAN</i>)	237
23. METTA, <i>MINDFULNESS</i> DE LA COMPASIÓN (<i>LOVING KINDNESS MEDITATION</i>)	245
CUADERNO DE BITÁCORA	251
AGRADECIMIENTOS	255
MEDITACIÓN DEL CORAZÓN	259

1

CIENCIA Y CONCIENCIA

*El pez no sabe que está dentro del agua
hasta que le sacan de ella.*

ADAM SMITH

Hoy en día nadie se pone de acuerdo a la hora de explicar qué es en realidad la conciencia. Hay científicos que sostienen que es algo que depende exclusivamente del funcionamiento del cerebro. Para estos investigadores, la propia actividad de las neuronas, cuando esta se sincroniza de cierta manera, produciría eso que llamamos conciencia.

La conciencia es la capacidad que nos permite darnos cuenta de las cosas e, incluso, observarnos a nosotros mismos y tener así lo que se denomina un sentido de identidad, un poder reconocer quiénes somos.

Tradicionalmente se había considerado que solo los seres humanos teníamos conciencia, y para demostrarlo se utilizaron ingeniosos experimentos. Uno de ellos consistió en pintarle un lunar rojo en la frente a un chimpancé y ponerle ante un espejo. Solo si el animal era capaz de reconocerse así mismo, sabría que el lunar estaba en su frente y no en la de ese «otro animal» que tenía delante y que no era sino él reflejado en el espejo. Pues bien, el chimpancé respondió de una forma completamente inesperada, ya que se dio cuenta de inmediato de que esa mancha roja estaba en su frente e intentó quitársela con las

manos. Lo mismo ocurrió, por ejemplo, con gorilas, pero no con otros animales, que atacaron al espejo pensando que lo que veían no era su propio reflejo, sino un rival.

Se han hecho otros muchos experimentos para evaluar el nivel de conciencia en los que han involucrado a animales tan diversos como elefantes, delfines o cuervos. Todos ellos mostraron que tenían la capacidad de reconocerse, algo que, como digo, se había considerado una cualidad exclusiva de los humanos.

Por otro lado, hay evidencias que muestran que durante ciertas prácticas físicas —como el yoga, otras técnicas respiratorias o masajes terapéuticos—, muchas personas han sido capaces de recordar experiencias de gran intensidad emocional que vivieron cuando eran tan solo unos niños. Esto ha hecho pensar que tal vez la conciencia no sea algo que pueda circunscribirse exclusivamente a la actividad cerebral, sino que de alguna manera, en ese darse cuenta que es propio de la conciencia, el cuerpo también podría jugar un papel de enorme relevancia.

Por si esto fuera poco, existen situaciones documentadas en las que algunas personas que han sufrido una parada cardiorrespiratoria afirman haber salido de su cuerpo y, desde el techo de la habitación, haber observado las maniobras que hacían para reanimarlas. Ha sido la gran precisión con la que describían estos momentos lo que ha dado mayor credibilidad a tales relatos. No cabe duda de que este tipo de «experiencias fuera del cuerpo» —de las cuales ya son más bien pocos los que se burlan—, añade un elemento nuevo de complejidad en lo que a la conciencia, a esa capacidad de darse cuenta, se refiere.

Cualquiera que haya leído a san Juan de la Cruz, Teresa de Ávila, Lao Tzu, Confucio, Kabir, Rumi o Nisargadatta, se dará

cuenta enseguida de que todos hablan de una dimensión de la realidad con la que al parecer ellos han entrado en contacto y que para muchos de nosotros resulta chocante, por no decir incomprensible.

Hay neurocientíficos que sostienen, por ejemplo, que las visiones de santa Teresa en la que hablaba de un encuentro con Dios eran la consecuencia de una epilepsia que afectaba a su lóbulo temporal que, como se sabe bien en medicina, puede producir complejas alucinaciones asociadas a un gran componente emocional.

Otros neurocientíficos no comparten esta visión y se preguntan cómo es posible que si las percepciones de todos estos místicos eran tan solo alucinaciones, fueran, sin embargo, capaces de tener un impacto tan grande en tantos millones de personas a lo largo de tantos siglos.

Como siempre en la vida, hay que ser respetuoso con los distintos puntos de vista, y no se puede dogmatizar, sobre todo cuando se habla de algo de características tan «escurridizas». Por eso ha de ser decisión de cada uno el embarcarse en su propio proceso de cuestionamiento, investigación, reflexión y experimentación para sacar sus conclusiones con relación a un tema tan relevante como es la naturaleza de la conciencia. Y es importante porque en este proceso de investigación puede ser transformada por completo la relación que mantenemos con nosotros mismos, con los demás y con el mundo.

Si hacemos un breve recorrido histórico, observaremos, por ejemplo, que los llamados físicos teóricos se dieron cuenta de que el mundo subatómico era muy diferente del físico hasta entonces conocido. A partir de tales observaciones nació la física cuántica.

Mucho antes, en el siglo XVII, un investigador italiano llamado Galileo creó unas lentes que permitían ampliar veinte

veces aquello que se observaba. Con dichas lentes fabricadas por él mismo e incorporadas a un telescopio de origen holandés, pudo observar las lunas de Júpiter girando alrededor del planeta. Fue en ese mismo instante cuando comprendió que la teoría geocéntrica que se había mantenido durante muchos siglos y que sostenía que todos los cuerpos existentes en el universo giraban alrededor de la Tierra, era completamente errónea.

Esta capacidad de tomar conciencia está en el centro de los avances que la humanidad ha experimentado a lo largo de su historia. No cabe duda de que tanto Galileo como los físicos teóricos y muchos otros investigadores que aprendieron a ver las mismas cosas de una forma diferente se enfrentaron a duras críticas y castigos. Esto ha sido así siempre y es la consecuencia de que cuando se cambia un paradigma, cuando se descubre una nueva manera de ver las cosas, también se sienten amenazadas aquellas personas e instituciones que han ganado poder, prestigio y notoriedad a base de mantener ese paradigma, esa forma de entender la realidad.

No solo vemos estas resistencias y enfrentamientos en científicos y religiosos, sino que también lo hemos visto tristemente en la política cuando, por ejemplo, se consideraba que las mujeres no tenían derecho al voto. Lo más sorprendente es que sea, precisamente, en el mundo de la ciencia, tan dedicado a conocer la verdad de las cosas, donde encontremos tantos casos de esta resistencia a nuevas formas de entender esas mismas cosas.

Al gran físico Albert Einstein se le rechazó para ocupar una plaza de profesor asociado en una universidad alemana porque el trabajo que presentó como aval de su capacidad investigadora tenía, para el tribunal de admisión, tan solo cierto valor estético, pero carecía por completo de valor práctico. Ese tra-

bajo —sin aparente valor práctico— era ni más ni menos que su famosa teoría de la relatividad, y que años después le daría fama mundial y le consagraría como uno de los más grandes científicos que han existido.

Hasta ahora he hablado de un «darse cuenta» que tiene enormes repercusiones en lo que se refiere a los avances tecnológicos. Sin embargo, este libro trata de otro «darse cuenta», uno que tiene que ver con los avances científicos, pero sobre todo con los avances psicológicos. Me refiero a un tipo de investigación donde el telescopio no mira hacia fuera para poder descubrir nuevas lunas, planetas, estrellas, galaxias o supernovas, sino que se dirige hacia dentro para explorar, conocer y mostrar esas maravillas que habitan en nuestro interior y que, con frecuencia, escapan a nuestra conciencia.

Resulta sorprendente ver lo mucho que hemos avanzado tecnológicamente y lo poco que lo hemos hecho psicológicamente. Hoy se habla a menudo de colonizar Marte o de llevar microchips incorporados que hagan registros de nuestro estado de salud, pero poco de cómo ser menos violentos y egoístas o de cómo cooperar más y mejor unos con otros. Además, confundimos el bienestar subjetivo, el poder y las posesiones con la felicidad, y preferimos mirar hacia otro lado y distraernos en lugar de preguntarnos por qué, a pesar de todos los avances económicos y tecnológicos, no parece que seamos en conjunto una sociedad más feliz.

A lo largo de la historia sí ha habido individuos y sociedades enteras que han orientado sus «instrumentos de observación» no hacia fuera, sino hacia dentro. Su objetivo era conocer y comprender la condición humana para descubrir de dónde procedían sus luces y de dónde también sus sombras. Se trataba de auténticos científicos que, movidos por su enorme curio-

sidad, exploraron donde nadie antes lo había hecho. En Oriente tenemos personas de la talla de Buda, de Lao Tzu o de Confucio. En Occidente podemos nombrar a Sócrates, a Platón, a Heráclito, a Parménides, a Epicteto y a muchos otros que les siguieron. Además, estos científicos nos hablaban de sus descubrimientos de una forma particular, con un lenguaje muy próximo a la poesía. Era como si las palabras y las expresiones habituales que conocían fueran totalmente insuficientes para describir lo que habían visto y vivido. Empleaban el lenguaje como quien utiliza un dedo para apuntar, para señalar, hacia un determinado lugar. Era todo lo que podían hacer, ya que, según ellos, solo la experiencia directa y subjetiva nos conecta con ese mundo de posibilidades con el que, de alguna manera, ya habían entrado en contacto.

Hoy, disciplinas como el yoga, la oración, la meditación o el qí gong son como un «puente» que nos ayuda a cruzar desde este mundo cotidiano con el que todos estamos familiarizados a ese otro más sutil y transformador en el que se produce una nueva percepción acerca de la naturaleza de las cosas.

La dificultad para abrirse a estas observaciones y prácticas está probablemente en el hecho de que durante mucho tiempo un gran número de personas las han asociado de manera automática a religiones institucionalizadas, a filosofías esotéricas o a algo puramente espiritual y de poca o nula practicidad.

Hay que entender que aunque para muchos las prácticas religiosas y espirituales tienen un gran valor porque las asocian con marcados beneficios en sus vidas, para otros la simple mención de algo que suene a religioso, esotérico o espiritual les produce un rechazo automático. Somos hijos de nuestra historia y no todos hemos tenido idénticas vivencias en relación con los mismos temas. Hemos visto, por ejemplo, cómo en nombre

de Dios se han hecho cosas extraordinarias y cómo, también en nombre de Dios, se han hecho cosas espantosas. Esta asociación entre la investigación de la naturaleza de la conciencia y temas aparentemente ligados a la espiritualidad o incluso a la religión ha dificultado, en gran medida, que algunos de los descubrimientos realizados por los científicos de la mente hace ya muchos siglos se hayan conocido y extendido a mayor velocidad. Esta resistencia está, sin embargo, cambiando muy deprisa.

Junto a la enorme necesidad de claridad, de serenidad y de confianza que todos tenemos para saber adaptarnos a un mundo tan convulso y complejo, se han sumado los asombrosos hallazgos sobre los efectos que la meditación y, más en concreto el *mindfulness*, tienen sobre el cerebro y sobre el resto del cuerpo.

A la parte de la neurociencia que estudia dichas prácticas meditativas se la conoce como neurociencia contemplativa. Ha sido, precisamente, este puente entre las prácticas contemplativas y la ciencia el que ha logrado que algo tan ancestral sea percibido en la actualidad como novedoso, moderno, necesario y sumamente atractivo.

Hoy se enseña *mindfulness* en multitud de colegios, universidades, hospitales y empresas de todo el mundo. No dejan de aparecer artículos científicos que hablan de la importancia de su práctica para mejorar la salud, combatir el estrés, la ansiedad, la depresión y potenciar la creatividad.

Google, en su cuartel general situado en Mountain View —muy cerca de Palo Alto, en Silicon Valley—, desarrolló un programa de gran éxito que enseñaba *mindfulness* a sus empleados. La aportación de la ciencia en este sentido ha sido clave, y clave ha sido también el impacto que han tenido una serie de científicos en ello.

Aunque el *mindfulness* utiliza una serie de herramientas muy específicas, no es en sí tan solo un conjunto de ejercicios, sino que representa una forma diferente de vivir.

A través de su práctica se descubre una forma nueva y mucho más enriquecedora de relacionarnos con nosotros mismos, con otras personas y con la propia Vida. De ahí emerge su extraordinario valor y su gran capacidad para transformar cada aspecto de nuestra existencia.

El *mindfulness* no solo lleva a una expansión de la conciencia —es decir, a ver más y con mayor profundidad—, sino que también nos ayuda a descubrir quiénes somos en realidad y qué es aquello que constituye nuestra verdadera identidad. Sin embargo, todo lo que digamos en este sentido solo podrá ser como «el dedo que señala a la luna». De ninguna forma puede sustituir el hecho de señalar a lo que supone la experiencia directa de estar en la luna, de caminar por sus cráteres o de tocar su suelo. Y si no, que se lo pregunten a los pocos seres humanos que han podido poner los pies en la superficie de nuestro satélite.

En un mundo de prisas, donde la inercia por un lado y la comodidad por otro van de la mano, «fabricar» el tiempo necesario para dedicarlo a la práctica contemplativa exige no solo de un elevado nivel de compromiso, sino, sobre todo, de un «darse cuenta» de que esa dedicación es algo que realmente merece la pena. Por eso la pregunta que te invitaría a hacerte no es cuánto esfuerzo y tiempo te va a costar, sino hasta dónde te puede llevar.