

La Meditación

Aquí y Ahora

(The Here & Now Meditation)

Una manera rápida y eficaz de superar el sufrimiento

Este folleto fue creado a partir del libro La meditación “Aquí y ahora”: A Quick and Effective Way to Overcome Suffering editado por Here & Now Publishing, Copyright © 2004 Mimi Khuc & Thanh-Trieu Nguyen, ISBN: 0-9763491-3-2. Este folleto puede reproducirse y distribuirse libremente.

La meditación “Aquí y ahora” Foundation
Here & Now Publishing
Goleta, CA 93117
Website: www.hereandnowmeditation.com
Email: info@hereandnowmeditation.com

Indice

Prefacio

Capítulo 1: Una introducción a la mente

El sufrimiento y su cómplice: la mente

Cómo funciona la mente:

La imprecisión de la mente

La mente: “debería” y “no debería”

El pasado y futuro interminables de la mente

Capítulo 2: Nuestra herramienta La meditación “Aquí y ahora”

Conceptos básicos

Utilizando el “Aquí y ahora”

Experimentando el “Aquí y ahora”

Nivel Uno: Entrar en la Quietud

Meditación sentada

Meditación dormida

Autosanación, anti envejecimiento y control del estrés

Neutralizar las fuerzas kármicas del pasado

Características de la meditación

“Aquí y ahora”

Capítulo 3: Nuevas perspectivas

Las vueltas que da la mente

“Deber” and “Debería”

¿Deseos o necesidades?

La esclavitud de la crítica

El pasado y el futuro

Juicios

Felicidad y sufrimiento

Cambiar a nuestra pareja

Invertir los papeles

El perdón

La autocompasión

Separación y amor

La medida del éxito y del fracaso

La religión de origen

Lo mío es mejor que lo tuyo

Bueno, ¿y qué?

Interrelación

¿Por qué estamos en esta vida?

Amor incondicional

Amor versus necesidad

Experimentar “Todo es Uno”: La mujer y la niña

Otros capítulos en el libro

Resumen

Prefacio

El libro *The Here & Now Meditation* empezó como un pequeño documento de unas pocas páginas en las que se exponía una técnica de meditación muy sencilla. Esas páginas se fueron expandiendo hasta convertirse en un folleto cuyo objetivo era ayudar a la gente a encontrar en su propio interior la paz, felicidad y armonía en la vida. Ese folleto se ofrecía gratis y también estaba disponible en internet en cinco idiomas: inglés, francés, español, neerlandés y vietnamita. El libro es una versión ampliada del folleto original y se creó para responder a las preguntas y dudas que nuestros lectores expresaron sobre ciertos aspectos de esta técnica de meditación. Este folleto, a su vez, es una versión reducida del libro que incluye parte de la nueva información que ofrece el libro. Nuevamente, en nuestra página web está disponible gratis y en varios idiomas.

El libro completo tiene ocho capítulos, de los que cuatro han sido adaptados para este folleto. Al final de este folleto hay una breve descripción de los otros cuatro capítulos.

Dado que este folleto pretende ser accesible para todos los públicos y los meditadores de todos los niveles, sólo hemos empleado términos y conceptos sencillos. No hablaremos de los puntos de vista de ninguna religión o corriente de pensamiento. Si en algún momento hacemos una comparación o evaluación, será en base a un solo mérito: la eficacia de un método a la hora de liberar a la gente del sufrimiento.

A tener presente al leer este folleto: La manera en que este folleto combina conceptos orientales y occidentales puede hacer que los lectores más tradicionales tengan que considerar ideas nuevas y diferentes. A todos los lectores, seáis o no tradicionales, os pedimos que leáis este texto con el corazón abierto y la mente tranquila, sin responder a la necesidad mental de analizar, discutir, criticar, o comparar con las preconcepciones y puntos de vista disponibles. Y, por favor, leed lentamente. El contenido real de este folleto reside no solamente en las palabras escritas, sino también en el silencio que encubren. Con este folleto pretendemos tanto impartir conocimiento obtenido mediante la mente como sabiduría obtenida a través del corazón.

Que disfrutéis.

Este capítulo es una adaptación del capítulo original

Capítulo 1

Una introducción a la mente

Una de nuestras asesoras espirituales tuvo la siguiente conversación con una mujer joven de unos treinta y tantos años:

Asesora: Hola, ¿en qué te puedo ayudar?

Mujer: Todo está saliendo mal. Necesito ayuda. Necesito un trabajo estable. Necesito una vivienda mejor... En estos momentos, comparto una habitación en un sótano. Quiero que mi familia me quiera. Mi marido me ha dejado. Necesito un hombre bueno... un marido bueno. Mi coche no hace más que averiarse...

Asesora: Lo que acabas de decir que necesitas, todo eso me parece razonable. Creo que es lo que todo el mundo quiere... ¿Sabes de alguien que tenga todas esas cosas?

Mujer: Sí. Algunos amigos míos.

Asesora: Y, ¿son felices?

Mujer: Bueno... no realmente.

Asesora: ¿Crees que, si tuvieras todas esas cosas, serías feliz para siempre?

Mujer: Quizá... Bueno, no realmente... No para siempre.

Asesora: Si no te importa, tengo una teoría personal de por qué no lo serías. Quizá esté equivocada, pero echémosle un vistazo. Creo que venimos de un lugar donde somos amor y paz absolutos. Quizá sea ésta la razón por la que ahora siempre sentimos una necesidad y una carencia. Para afrontar esta carencia, nos aferramos al amor de nuestros padres, hermanos, amigos, amantes, cónyuges, hijos... Seguimos sintiendo esta carencia, este hueco, de modo que intentamos llenarlo con fama, poder, estatus, riqueza. Funciona durante un rato pero, después, la sensación de carencia vuelve. No tengo una varita mágica para darte lo que pides, pero te puedo enseñar cómo llenar ese hueco de verdad. Una vez que hagamos esto, ya no habrá nada que importe de verdad. Si tienes lo que pides, bien. Si no lo tienes, bien también. En ambos casos estarás en paz contigo misma y con el mundo...

Cuando nos separamos de ese lugar en el que éramos completos, creamos una mente secundaria que emplea palabras. Nuestra mente original no utiliza palabras, es silenciosa; todas las percepciones carecen de interpretación, juicio, análisis, comparación o deducción. Todo simplemente ES. La mente secundaria es la que tú y yo estamos utilizando ahora mismo. No deja de hablar sobre cosas que causan la infelicidad. Una vez que aprendemos a domar esta mente, podemos volver al estado de nuestra mente original. Podemos trascender de manera permanente la sensación de carencia. ¿Te gustaría aprender cómo?

El sufrimiento y su cómplice: la mente

En la cultura occidental, la palabra “sufrimiento” suele asociarse con sucesos vitales traumáticos, dolor y tristeza. Las culturas orientales, en cambio, debido a la influencia del hinduismo y del budismo, a menudo consideran el sufrimiento como una parte básica de la vida —la vida es sufrimiento—. La definición empleada en este folleto está a mitad de camino entre estas dos visiones. El sufrimiento, por supuesto, refiere a emociones como tristeza y dolor, pero también a cualquier estado emocional asociado con la infelicidad. Nuestra definición completa de “sufrimiento”, pues, es la siguiente:

- **Cualquier emoción que NO sea felicidad, amor y alegría.** Ejemplos: ira, celos, tristeza, miedo, dolor, ansiedad, amargura, pena, venganza, odio, desprecio, soledad, etc.
- **Cualquier estado que NO sea de paz, contento y armonía.** Ejemplos: violencia, necesidad, confusión, nerviosismo, ansiedad, retraimiento, negación, carencia, devastación, preocupación, depresión, etc.
- **Cualquier acción que NO sea de gentileza, tolerancia y compasión.** Ejemplos: controlar, enjuiciar, criticar, insultar, atacar, abusar, quejarse, acosar, empuñar, etc.

Con esta definición de sufrimiento, queda claro que la mayoría de nosotros sufrimos en cierta medida. Si hemos de resolver este problema tan extendido, debemos primero preguntarnos cuál es la causa de nuestro sufrimiento. Éstas son algunas de las razones que muchos aducimos. Soy infeliz porque...

- No consigo lo que realmente quiero o necesito.
- Alguien me hizo daño.
- Alguien no hizo algo que tenía que haber hecho para mí.
- Las cosas no suceden del modo que yo quiero.
- Tengo constantemente miedo de perder a alguien, o algo.
- Fracaso en todo lo que me propongo.
- La vida no tiene sentido.

Todas estas situaciones parecen causas razonables para ser infeliz. ¡Pero hay personas que son felices incluso estando en muchas de estas situaciones! ¿Cuál es la diferencia entre ellas y nosotros? La respuesta: ¡la condición de la mente! Mientras una mente está quieta, en silencio, la otra pasa el tiempo hablando y, normalmente, quejándose. Pero... ¿no se te ha ocurrido nunca que a lo mejor tú NO eres tu mente? Cuando quieres estar en paz y silencio, esa mente, ¿deja de hablar y producir ruido? ¿A que tu mente no suele hacer caso a tus deseos?

La próxima vez que tengas algún pensamiento similar a los de arriba, intenta separarte de tu mente y dile: “estáte quieta”. Con suerte, obedecerá y se volverá quieta o cambiará de tema. Si al principio obedece, observa cuánto tarda en volver al tema anterior. Parece que muchos de nosotros no tenemos la mente completamente bajo nuestro control. Este libro se ha escrito para los que todavía no dominamos la mente.

Para comprender los conceptos que este libro maneja, uno tiene que ser conciente de dos verdades. Primero, la principal fuente de casi toda la miseria emocional y todo el sufrimiento mental es el mal funcionamiento de un mecanismo muy especial e importante que tiene el ser humano: la mente.

Segundo, la mente sólo es una de las muchas partes que componen el ser humano, como el corazón, los ojos y la nariz. Esta mente no puede considerarse como el yo total. No somos nuestra mente y nuestra mente no es nosotros. Por consiguiente, nosotros no “somos” las reacciones o deducciones de nuestra mente que provocan los estados emocionales de tristeza, dolor o ira.

Este libro enseña a remediar el mal funcionamiento y recuperar las funciones superiores de nuestra mente, como son la creatividad, el ingenio y la conciencia. Cuando termines de leer este libro, comprenderás cómo funciona la mente y sabrás cómo manejarla..

Cómo funciona la mente

La imprecisión de la mente

El primer problema de la mente es su imprecisión. Los “conocimientos” de la mente son “inexactos”. A continuación hay dos ejemplos de conclusiones inexactas que saca la mente.

Ejemplo número 1: Plantas una semilla. Tus ojos lo ven. Luego, tus ojos ven que crece un árbol. Tu mente concluye: “Yo planté el árbol” y puede, además, afirmar: “El árbol es mío”. En *realidad*, tus ojos sólo vieron dos hechos. El primero es que *tus manos pusieron una semilla en la tierra*, y el segundo es que *un árbol creció en ese lugar*. Conociendo solamente estos dos hechos, la mente ha sacado la conclusión de que el segundo fenómeno (el árbol) es el resultado del primero (plantar la semilla).

La inexactitud radica en que el ojo no vio otros factores que pueden haber estado implicados, como el suelo, agua, luz, minerales, fertilizantes, etc. Sin embargo, sería igual de inexacto concluir lo opuesto: “Yo planté una semilla y con la tierra, el agua, la luz del sol, etcétera, se convirtió en un árbol”. ¿Por qué? Porque lo que los ojos vieron en realidad sólo fue la acción de plantar la semilla y la existencia del árbol. Es la mente la que saca conocimientos almacenados en su memoria (tierra, agua, luz...) y los aplica al fenómeno visto por los ojos (la semilla plantada y el árbol crecido). Luego saca su conclusión. Es totalmente posible, sin embargo, que el árbol que los ojos han visto provenga de otra semilla, plantada por otra persona. O podría haber mil factores más. De modo que, cuando vemos “A” y después “B”, “B” no es necesariamente la consecuencia de “A”. De ahí que la Mente Verdadera es la que ve “A” como “A” y “B” como “B”, sin más deducciones.

Ejemplo número 2: Una pareja mantiene relaciones sexuales. Nueve meses más tarde nace un diminuto ser humano. La mente concluye: “Yo hice este pequeño ser humano, es mi descendiente. Me pertenece”. La mente saca esta conclusión a pesar de que desconoce si otras fuerzas y razones han podido traer ese ser a la vida.

En estos ejemplos, incluso si la mente hubiera sacado otra conclusión basada en sus cono-

cimientos previos, lo más probable es que todavía se hubiera equivocado, porque siempre hay un límite a lo que la mente “sabe”. Utilizando sus observaciones limitadas, la mente deduce, razona y llena los huecos con los “conocimientos” previos que tiene almacenados.

Una mente pura, verdadera y exacta recibe información sin añadir o sustraer nada, es una mente quieta. Luego, cuando surge alguna necesidad de interpretar o razonar, la mente verdadera realiza estas tareas sin hacer juicios ni deducciones erróneas y, al mismo tiempo, es consciente de que está razonando e interpretando. También sabe que siempre puede haber alguna inexactitud.

En resumen, cada vez que tu mente llega a una “conclusión”, sé consciente del proceso que está utilizando. ¿Cuáles son los procesos mentales correctos? Aquellos que surgen de la mente que está perfectamente quieta. Ocurren sin juicios, críticas, sugerencias o deducciones. Son sólo observaciones y percepciones llenas de paz.

La mente: “debería” y “no debería”

Surgen más problemas y sufrimiento cuando la mente imprecisa decide aplicar sus conocimientos inexactos para juzgar. Observa cómo la mente trabaja en los siguientes ejemplos: la mente busca en su memoria y aplica opiniones y valores antiguos a observaciones nuevas. Y, si el mundo alrededor no cumple las expectativas e interpretaciones, la mente se agita. Se vuelve molesta o puede incluso coger una rabieta.

Observa cómo la mente saca información de los sentidos, aplica sus expectativas y juicios, y nos causa irritación.

~ **Vista:** “Creo que deberíamos vivir en un entorno aseado, ordenado y limpio. Cuando veo ropa en el suelo, platos sucios y desorden, me siento muy incómoda. No me gustan las personas desordenadas. Deberían vivir una vida más limpia, más sana”.

~ **Oído:** “Realmente me molestan los ruidos fuertes. Me irrito especialmente cuando la gente no es considerado y hace ruido sin pensar en los demás. Me ofende cuando cierran la puerta con fuerza, hablan por el teléfono móvil en voz alta, o no se callan durante una película”.

~ **Gusto:** “Soy muy particular con la comida. De hecho, prefiero pasar hambre a comer algo que no me guste. Me altero si un plato no cumple mis normas en cuanto al sabor o el aroma”.

Nuestra mente también hace juicios más sofisticados a partir de sus observaciones. Distorsiona la información entrante utilizando ideas preconcebidas comunes que refieren a las relaciones, el valor, los roles y la identidad.

~ **Valor:** “Si llevo esta ropa, la gente se reirá de mí (por ser destartado, tener mal gusto o ser pobre), o me harán cumplidos (por tener clase, estar guapo o seguir la moda). Cuando miro a la gente y veo su modo de vestir y su coche, sé inmediatamente lo que vale”. En este caso, la mente define el valor y el significado mediante la apariencia. La mente presta mucha atención a los cumplidos y las críticas de los demás. Se altera mucho cuando no tiene los medios para proporcionar a sí misma y a su familia los símbolos de prestigio adecuados.

~ **Identidad:** “He perdido mi trabajo y todo mi dinero. Soy un fracaso total”. Estos pensamientos erróneos pueden llevarnos a creer que somos la causa única y directa de todos los fenómenos y cosas en la vida que representan el éxito y el fracaso. Por

ejemplo, la mente debería considerar una fortuna como solamente eso, “una fortuna”, y no como “una fortuna que he creado” o “una fortuna que he perdido”. Si la mente ve la fortuna de esta forma, esta percepción correcta nos permitirá superar el sufrimiento relacionado con el éxito y el fracaso, la pérdida y la ganancia, el honor y el deshonor, y liberarnos de las ilusiones que nos atan, como “tengo el control sobre todas las cosas en mi vida” y “soy lo que tengo y lo que consigo”.

~ **Relaciones y roles sociales:** “Aunque mi padre (o madre, hermano/a, amigo/a, esposo/a, hijo/a, primo/a) es un familiar cercano, no me ayudó como debería cuando tuve dificultades y necesitaba ayuda”. En este caso, la mente asocia la familia y las relaciones cercanas con ciertas responsabilidades. Si estas responsabilidades no se cumplen, la mente juzga y reprocha.

“Los hijos deberían obedecer a los padres y cumplir con su deber hacia ellos”. “Los padres deberían querer igual a todos sus hijos y cuidar de ellos hasta que se establecen con éxito”. La mente asocia ciertas responsabilidades y expectativas muy fuertes con los padres e hijos. A veces, estas expectativas se llevan a un extremo sin que la persona se dé cuenta. Por ejemplo, nos consta un caso real de una madre que esperaba que su hija se prostituyera para financiar su adicción al juego y las apuestas.

“En una familia, las mujeres son responsables de las tareas del hogar y los cuidados del marido y los hijos. Los hombres son responsables de las finanzas y el bienestar material”. Si alguien no cumple su papel asignado, tanto esa persona como las de su alrededor sufrirán las quejas, los juicios y los reproches de la mente.

Con respecto a la mente, las relaciones entre las personas son el aspecto más conflictivo de nuestra vida. Para tener menos problemas, podemos adoptar nuevas perspectivas. Por ejemplo, deberíamos ver a nuestra pareja de este modo: “Es un ser humano que, antes de conocerme a mí, estuvo viviendo en este mundo durante décadas. Tiene todo un conjunto de conceptos personales que ya están sesgados por su propia mente, y su cuerpo y mente son totalmente independientes de mí”. ¿Alguna vez se te ha ocurrido que el objetivo de esa persona en este mundo podría ser otro que hacer de pareja para ti? Esta perspectiva ayudará a la mente a aceptar y respetar a los que nos rodean; ya no requerirá que los demás abandonen sus propios “conocimientos” y valores —erróneos o no— a favor de nuestros conocimientos erróneos.

El pasado y futuro interminables de la mente

A menudo, la mente no necesita observar algo para estar ocupada. Puede pensar en el pasado y el futuro. Gran parte de nuestro sufrimiento la causa nuestra mente con su incesante recordar y revivir, preocupar y fantasear. Muchas veces nos perdemos experiencias del presente porque nuestra mente coge las vivencias dolorosas del pasado y las revive una y otra vez, como si fueran un disco rayado. También pasamos parte de nuestro tiempo presente en el futuro, preocupándonos, planeando y fantaseando con exceso. La mente se obsesiona con estos sucesos que, realmente, son de otro tiempo, y nos hace vivirlos en el presente.

En resumen, la mente crea nuestro sufrimiento a través de los siguientes procesos disfuncionales:

- Repite activamente pensamientos molestos del pasado.
- Se sume en preocupaciones, miedos y sueños referentes al futuro.
- Nos atormenta aplicando opiniones y puntos de vista inventados por la sociedad hu-

mana, independientemente de la razón o la lógica.

- Juzga, analiza, insulta, discute y construye imágenes y emociones de violencia, odio, celos, etc.
- Puede, incluso, traer enfermedades y dolor al cuerpo físico al transmitir continuamente sus pensamientos dañinos y caóticos a las células.

Cuando alguien se pasa el día hablándose a sí mismo, decimos que está enfermo mentalmente, pero no nos damos cuenta de que todos hablamos con nosotros mismos día y noche, sólo que lo hacemos en silencio, dentro de nuestra cabeza. Este es un problema crónico grave pero, como todo el mundo está afectado, pensamos que es “normal”. En vez de nosotros ser los “dueños” que manejamos y controlamos la mente, en realidad, la mente nos maneja y controla a nosotros sin parar. Mientras no seamos capaces de apagar nuestra mente cuando es necesario, sufriremos.

Ahora bien, no se trata de olvidar el pasado y no hacer planes para el futuro. Tampoco se trata de no tener opiniones ni puntos de vista. El problema es que estos procesos ocurren de forma automática y habitual. Cuando decimos que queremos apagar la mente, nos referimos a que queremos volver a controlar estos procesos. Queremos desconectar el piloto automático. El objetivo, entonces, es poder elegir estos procesos y su aplicación; queremos poder elegir cuándo aplicamos una opinión o un conocimiento previo, cuándo recordamos el pasado, o cuándo construimos imágenes y emociones en nuestro interior.

La mente humana no es un desastre para la humanidad. Al contrario: es un mecanismo valiosísimo *si sabemos bien cómo utilizarla*. Una vez que somos los propietarios de nuestra mente, podemos desarrollar sus cualidades, como la creatividad y la conciencia.

Para eliminar el sufrimiento hacen falta tres cosas: un entendimiento de la mente y sus hábitos, un método para domar esa mente y, lo más importante, conciencia de nosotros mismos y de nuestras relaciones con los demás. Ya hemos introducido los procesos de la mente; en el siguiente capítulo nos gustaría presentar un método sencillo que puede servir para desarrollar esa conciencia. Este método sólo es uno de entre muchísimos, pero la experiencia nos ha enseñado que es uno de los más sencillos y efectivos para conseguir nuestros objetivos. A continuación lo presentamos para las personas que todavía no han encontrado una herramienta útil en su búsqueda de la felicidad duradera.

Este capítulo es una adaptación del capítulo original

Capítulo 2

Nuestra herramienta: La meditación “Aquí y ahora”

Nuestra herramienta para eliminar el sufrimiento es una técnica sencilla que nos permite liberarnos apagando la mente, desconectándola. Esta técnica está destinada especialmente a las personas que no tienen experiencia previa con la meditación. Cualquiera puede practicarla fácilmente en cualquier lugar y cualquier momento, incluso sentado cómodamente en un sillón, tumbado, de pie, andando o trabajando.

La meditación “Aquí y ahora” tampoco requiere que dejemos de lado la vida normal en el mundo material y social, ni tenemos que abandonar a nuestros seres queridos durante un tiempo para dedicarnos a la contemplación en solitario. Además, no pertenece a ninguna religión. Cualquier persona puede utilizarla.

El objetivo de la meditación

La meditación existe desde hace muchos miles de años, desde que la gente aprendió a estar quieta tanto en sus palabras como en sus pensamientos. Esta quietud ha ayudado a reenergizar el cuerpo y aportar un descanso verdadero y completo a la mente.

En el marco de este libro nos centraremos en cómo eliminar la infelicidad para nosotros y cómo evitar hacer más daño a las demás personas. Después de eliminar con éxito la verdadera raíz de la infelicidad, verás que realmente puedes tener paz y felicidad para siempre.

Conceptos básicos

El primer objetivo de muchas técnicas de meditación es calmar o tranquilizar la mente pensante. Normalmente, cuando centras tu atención en algo, tu mente pensante dirige esta acción. De hecho, la mente pensante dirige casi todos nuestros pensamientos y acciones diarios. Algunas técnicas emplean la mente pensante para que ella misma se tranquilice. Otras técnicas también recurren a métodos “conscientes” en los que uno emplea la mente pensante para ser consciente de sus sentidos, pensamientos y acciones, como comer, masticar, andar, tener ciertos pensamientos, etc.

La técnica “Aquí y ahora”, sin embargo, no intenta “luchar” con esta mente. En el nivel de principiante, la mente pensante se encuentra en un lugar designado, sin pensar ni concentrarse en nada durante la meditación. Mente y cuerpo descansan profundamente y, de este modo, experimentan paz y tranquilidad profundas. En niveles más altos, la Mente verdadera realiza actividades diarias normales mientras constantemente mantiene una conciencia de o conexión con la Quietud interior.

Entonces, ¿qué exactamente es “Aquí y ahora”? Significa literalmente estar “aquí” y

“ahora”. Es el resultado de mantener la mente allí donde está el cuerpo y de la ausencia de pensamientos durante un estado elevado de conciencia. En dicho estado, la mente está parada, sin pensar, sin regresar al pasado ni saltar al futuro, sin realizar análisis ni sacar conclusiones inexactas. “Mente” y “cuerpo” se vuelven Uno, uniendo el cuerpo físico con su Quietud interior inherente: un estado que trasciende espacio y tiempo.

Dicho de modo sencillo, si podemos mantener nuestra mente quieta cuando no la estamos utilizando, ya hemos logrado mucho. Luego, si podemos mantener la mente quieta incluso cuando sí la estamos utilizando y cuando dormimos, estamos en un estado mental muy elevado, en el que ya no hay sufrimiento innecesario. Con este método “Aquí y ahora”, la mayoría de las personas pueden aumentar considerablemente su bienestar emocional y mental en tan sólo unos días. Ni siquiera hace falta creer en el método para que funcione. Lo único que hay que hacer es probarlo y hacer un esfuerzo sincero.

Utilizando el “Aquí y ahora”

Resumiendo del capítulo anterior, las emociones generalmente se desarrollan:

- Desde opiniones, sentimientos e interacciones pasadas almacenadas en la memoria.
- Desde interpretaciones que la mente realiza a través de los cinco sentidos.
- Desde pensamientos sobre sucesos que ocurrieron en el pasado o pueden ocurrir en el futuro.
- Desde valores, creencias y expectativas que la mente aplica a los sucesos vitales y a los demás.

Y podemos hacer algo al respecto de la siguiente forma:

Para parar la mente cuando recurre automáticamente a los conocimientos antiguos, podemos estar “presentes” mediante la meditación “Aquí y ahora”. Cuando revivimos un suceso o un sentimiento doloroso del pasado, necesitamos volver a estar “presentes”, utilizando el método “Aquí y ahora” para entrar en el estado de Quietud y manteniendo la mente quieta durante al menos un minuto. Luego, desde la Quietud podemos observar el suceso o el sentimiento sin revivirlo. Podemos pensar en un recuerdo sin desconectar con el presente y sus experiencias.

Podemos limitar al mínimo la unión entre la mente y los sentidos utilizando la meditación “Aquí y ahora”. ¿Cuándo hay que hacer esto? Por ejemplo, cuando, al ver los ojos una rosa, la mente vuelve al pasado y saca imágenes y recuerdos dolorosos relacionados con una determinada rosa del pasado. En casos como éste, inspiramos lenta y profundamente, entramos en la Quietud interior con la meditación “Aquí y ahora” y, dentro de ese estado, escuchamos... Podremos rápidamente calmar nuestra mente nerviosa e hiperactiva.

Para evitar que la mente viva en el pasado o el futuro, necesitamos quitarle el control sobre la imaginación. La mente tiene una capacidad especial. Puede “ver” imágenes y “escuchar” sonidos sin utilizar los sentidos. Incluso crea sensaciones, gustos y olores por sí sola, y estimula reacciones mentales y físicas. Por ejemplo, cuando la mente imagina que exprimes un limón en tu boca, las glándulas salivares responden automáticamente. Esta capacidad especial, sin embargo, es un cuchillo de doble filo que puede traer tanto tristeza como felicidad. Nuestra

imaginación puede ser creativa e innovadora, permitiéndonos crear obras de arte y hacer inventos, pero también puede dibujar fantasías del pasado o futuro que nos causan sufrimiento.

Cuando necesitamos interrumpir una sesión de imaginación inútil o negativa, podemos inhalar lenta y profundamente y entrar en la Quietud interior del “Aquí y ahora”. Una vez allí, la mente detendrá en seguida el proceso imaginativo. Esta técnica resulta particularmente útil para evitar que la imaginación se vuelva fuera de control y nos haga daño a nosotros o a los que nos rodean.

Para cambiar las expectativas y juicios de la mente, puede que tengamos que explorar nuevas perspectivas sobre las cosas que pasan en la vida. En el capítulo tres hay ejemplos de nuevas perspectivas que nos pueden ayudar a desarrollar la conciencia y, quizá, cambiar la manera en que la mente suele aplicar sus opiniones y expectativas a nosotros y a los que nos rodean.

Experimentando el “Aquí y ahora”

El objetivo final de esta técnica de meditación es poder estar en la Quietud interior en todo momento, estemos sentados, de pie o andando, despiertos o dormidos. Hay cuatro fases típicas para llegar a esta meta:

Fase 1: Mediante un esfuerzo consciente, podemos interrumpir el pensamiento durante lo que llamamos una “meditación sentada”. Durante la meditación podemos también experimentar quietud, paz interior, y descanso y claridad en la mente.

Fase 2: Cuando no estamos en una meditación sentada, podemos experimentar la presencia de la Quietud con bastante frecuencia durante nuestras actividades cotidianas normales. Esto ocurre tanto de forma natural como haciendo un esfuerzo consciente de meditar durante un minuto a lo largo del día.

Fase 3: La mente se ha vuelto muy dócil, menos caótica y más manejable. A través de la práctica, podemos afrontar situaciones de la vida real con calma, ser conscientes de los impulsos y hábitos de la mente, y salir de la turbulencia emocional al mantener la Quietud en todo momento.

Fase 4: Nuestra mente y nosotros estamos unidos de forma natural, sin luchas ni caos. Vivimos nuestra vida en un estado constante de paz interior, conectados con la Quietud. La mente ya no analiza, enjuicia, reacciona, saca conclusiones o importuna de forma automática, como era su costumbre.

Se cree que los sabios más iluminados permanecen en este estado de Quietud continuamente..

Para los que practican otras disciplinas:

Practicantes del sistema de los chakras y otros sistemas de energía: En la meditación “Aquí y ahora”, al ser los objetivos iniciales la Quietud y la ausencia absoluta de cualquier pensamiento, tendrás que relajar todos los músculos de tu frente y alrededor de tus ojos para evitar concentrarte en las cejas y la frente, especialmente en el lugar donde se encuentra el chakra 6 o “Tercer Ojo”.

Si estás acostumbrado a sentir movimientos, frecuencias o vibraciones energéticas,

o si tienes visiones durante la meditación, no hagas caso ahora, porque la esencia del “Aquí y ahora” es la Quietud que está detrás de todo esto. Mantén la mente completamente quieta, sin esperar nada, ni siquiera la experiencia de la Quietud misma, porque el acto mismo de esperar la Quietud hace más difícil experimentarla.

Practicantes de meditaciones tradicionales: Las meditaciones tradicionales a menudo hacen hincapié en que hay que estar completamente despierto. El método “Aquí y ahora”, en cambio, busca la inacción completa, sin luchar por mantener la vigilia. En la meditación de la primera fase, la profundidad inicial ideal es un estado de “medio despierto — medio dormido”, es decir, entre el estar dormido y el estar despierto.

Nivel Uno: Entrar en la Quietud

Importante: Ten presente que la clasificación en tres niveles sólo es para el entrenamiento práctico. No indican un nivel de espiritualidad, sino que son diferentes aplicaciones de esta técnica de meditación. Empieza con el Nivel Uno. Pasa a otro nivel sólo después de dominar el nivel anterior. Pero no te sientas presionado para avanzar — mucha gente utiliza las técnicas de primer y segundo nivel fácil y eficazmente incluso después de dominar los tres niveles. Simplemente, encuentra el nivel en el que te encuentres a gusto.

El Nivel Uno explica la manera básica para silenciar la mente y entrar en la Quietud, abre el corazón a la compasión, y enseña técnicas para la autosanación, el anti envejecimiento y el control del estrés.

El Nivel Dos enseña a profundizar en el estado de Quietud. También tiene ejercicios avanzados para practicar la Quietud durante actividades cotidianas y para neutralizar emociones negativas. (Véase el libro *The “Here and Now” Meditation*.)

El Nivel Tres expone métodos para de desarrollo espiritual con la meditación “Aquí y ahora”.

Meditación sentada

Aunque llamamos la meditación diaria una “meditación sentada”, esta técnica puede practicarse en cualquier momento, lugar y postura. Simplemente, asegúrate de estar lo más cómodo y relajado posible.

Paso 1: Inhala lentamente a través de la nariz. Al tirar el aire lentamente por la boca, siente como si una ola pasara desde tu cabeza hasta tus pies, relajando todo tu cuerpo. Puedes tener los ojos abiertos o cerrados. Si los mantienes abiertos, no te fijas ni concentres en ningún objeto.

Paso 2: Dile a la mente “El cuerpo está aquí” y “sabe” que la mente se posa en la región del corazón de tu pecho. Suéltate y relájate, con la mente sin pensar ni concentrarse en nada. Relaja especialmente los músculos alrededor de los ojos y la frente, independientemente de si tienes los ojos abiertos o cerrados. De vez en cuando, sé consciente vagamente de que la mente se encuentra tranquila en la región del corazón.

Si tu mente empieza a vagar o pensar, recuérdale tranquilamente que “el cuerpo

está aquí” y haz que repose otra vez en el mismo sitio. Luego, suelta inmediatamente todo pensamiento y vuelve a relajar cuerpo y mente.

Permanece en este estado durante mínimo un minuto y máximo 30 minutos. Si no tienes experiencia meditando, es mejor no meditar más de 30 minutos al principio. Después de un mes puedes meditar más tiempo, si te encuentras cómodo.

Paso 3: Para terminar con la meditación sentada, inhala lenta y profundamente. Cuando tiras el aire lentamente, abre los ojos y enfócalos completamente. Si quieres, puedes desperezarte mientras terminas con la sesión.

Si quieres prolongar la sesión con algún otro método de contemplación, después de enfocar plenamente los ojos, mantén la quietud mientras estás en el estado de vigilia normal. Observa tranquilamente las imágenes o pensamientos que van pasando, sin analizarlos ni razonar. Puedes realizar esta práctica durante todo el tiempo que quieras.

Si tu objetivo en la meditación es desarrollar tu “Mente superior”, te aconsejamos que trabajes con alguien experimentado que te pueda guiar personalmente. Es fácil confundir la mente normal con la “Mente superior”.

Meditación dormida

Primero, superamos el sufrimiento cuando alcanzamos **la Quietud en la meditación sentada**. El siguiente paso es integrar esta Quietud en nuestras actividades cotidianas. Después, en la meditación dormida, intentamos abordar otra parte de nuestra mente: el subconsciente. Para dejar de sufrir incluso en nuestros sueños, guiamos tanto nuestra mente subconsciente como la mente pensante para que se queden en la Quietud mientras dormimos. Así podremos despertarnos todos los días sintiéndonos descansados y en paz con nosotros mismos, ya que evitaremos que la mente prosiga con sus hábitos durante la noche.

La técnica es la siguiente: siempre que te entra sueño y estás a punto de dormirte, dile a tu mente pensante y a tu subconsciente: “Buscad refugio en la Quietud durante el sueño”. Luego, suelta todo pensamiento y todos tus músculos, y entra en un sueño plácido.

Signos de la Quietud durante la meditación

Una persona que está meditando y se encuentra en la Quietud profunda mostrará los siguientes signos: el cuerpo no se mueve de un lado para otro, los miembros están quietos, y la cabeza no da cabezadas ni se mueve. El rostro tiene una expresión pacífica, sin tensión. La respiración se vuelve extremadamente ligera. En la Quietud, incluso durante sesiones de meditación muy largas, los miembros y la espalda no deberían doler. Además, la percepción del tiempo y del espacio puede quedar ligeramente distorsionada. Por ejemplo, cuando la persona abre los ojos después de meditar, puede hacer una estimación incorrecta del tiempo que ha estado meditando, o sentirse ligeramente desorientada. Otro indicador de la Quietud es cuando uno se siente físicamente refrescado y mentalmente en paz después de meditar.

La meditación “Aquí y ahora” puede practicarse tantas veces al día como uno quiera. Para mayor efectividad, sugerimos al menos una sesión sentada de 10 a 30 minutos, y tres sesiones breves de 1 minuto cada una durante las actividades cotidianas. Si tu mente es muy activa y a menudo salta a diferentes tiempos y lugares, practica más a menudo y durante más tiempo. Luego, cuando te vas a dormir (durante el día —una siesta—, al acostarte o después de despertarte por la noche), sigue el procedimiento de la meditación dormida.

Recuerda que nuestro objetivo principal es vivir en el presente, ser plenamente conscientes de nuestros procesos mentales, controlar nuestros pensamientos, emociones, acciones y realidades, y mantener la Quietud y ecuanimidad en medio de las tribulaciones de la vida. Así, después de aprender a entrar en la Quietud, contacta con ella en silencio todas las veces que quieras. De nuevo, si pausas frecuentemente durante un minuto a lo largo del día, obtendrás un beneficio tremendo.

Autosanación, anti envejecimiento y control del estrés

Para la autosanación: Después de unos minutos de meditación normal, dile a tu mente que se pose en los lugares enfermos, suelta en seguida todo pensamiento y vuelve a entrar en la Quietud durante 1-30 minutos. (Si la parte enferma es un sistema entero, como el circulatorio, linfático, nervioso, etc., coloca la mente encima de la cabeza, en la coronilla.)

Para el control del estrés y el anti envejecimiento:

- Cada día, practica la meditación sentada durante al menos 15 minutos.
- Practica la Quietud durante 1 minuto a lo largo del día para evitar la acumulación de estrés.
- Cada vez que vas a dormir, inhala lenta y profundamente, relájate y dile a tu mente y a tu subconsciente que *permanezcan en la Quietud mientras duermes*.
- Cada vez que surgen pensamientos o sentimientos negativos, inhala lenta y profundamente y entra en la Quietud durante al menos 30 segundos.

No olvides hacerte algunas fotos para ver el antes y el después.

Neutralizando las fuerzas kármicas del pasado

Algunas personas creen que las fuentes de información antigua no están necesariamente sólo en esta vida, sino que pueden tener su origen en muchas vidas pasadas. En este caso, las siguientes instrucciones pueden serte útiles, pero si no crees en las vidas pasadas, sáltate esta sección.

Para neutralizar las fuerzas de vidas pasadas, es necesario ver el sufrimiento actual (enfermedades, relaciones dolorosas, sucesos traumáticos, etc.) como el resultado de algunas de nuestras acciones en el pasado. En tal caso, uno necesita arrepentirse sinceramente, incluso si no recordamos o conocemos dichas acciones pasadas. Entonces, pedimos perdón silenciosamente a todos aquellos que sufrieron debido a nuestras acciones en el pasado, fueran intencionales o no.

Hay momentos en la vida diaria cuando sufrimos a causa de personas que, sin motivo aparente, se empeñan en hacernos la vida difícil, por ejemplo discutiendo, peleando, robando nuestro dinero, dañando nuestra propiedad, etc. Para comprender esto desde el punto de vista kármico, suponemos que en algún momento del pasado les hicimos lo mismo a ellos. Al mismo tiempo, deberíamos ponernos en su lugar en ese pasado y abrir nuestro corazón para poder entender su situación. Entonces, en la Quietud profunda, nos arrepentimos sinceramente y pedimos perdón en silencio. Inmediatamente después, entramos en la Quietud durante al menos 30 minutos. Cuanto más profunda la Quietud y más completo el silencio de la mente, mayores serán los resultados.



Características de la meditación “Aquí y ahora”

El método de meditación “Aquí y ahora” tiene varias cualidades muy importantes, especialmente en comparación con otros métodos:

- ◆ ***Sin lucha:*** este método empieza no luchando con la mente, y termina con un estado de ausencia total de lucha, tanto dentro como fuera de nuestro ser.
- ◆ ***Quietud versus conciencia vigilante:*** con este método, nuestra conciencia se mantiene mediante la observación pacífica y la Quietud, no a través de una observación intensa, como sucede en muchas otras disciplinas. No obstante, el método “Aquí y ahora” es completamente compatible con todas las otras tradiciones e incluso con la vida seglar no religiosa.
- ◆ ***Tiempo y efectividad:*** si uno practica correctamente, puede experimentar la Quietud transformadora en cuestión de días; algunos incluso la han experimentado en minutos. Es posible integrar la Quietud en la vida diaria en unas pocas semanas. Cuando se compara esto con los meses o incluso años que muchos otros métodos de meditación requieren, son plazos muy breves.
- ◆ ***Simplicidad:*** el “Aquí y ahora” es uno de los métodos más sencillos y fáciles de aprender. Requiere muy poco tiempo y estudio, no conlleva ningún gasto y no tiene instructores. También es muy fácil de enseñar —una vez que uno lo domina, no necesita más que un momento para enseñar a los demás a practicarlo.
- ◆ ***Compatibilidad:*** la meditación “Aquí y ahora” es neutral y complementaria. Es compatible con todas las otras tradiciones espirituales y religiosas, e incluso con la vida seglar y no religiosa. Ayuda a tener claridad tanto en la mente como en el espíritu, aportando la libertad para seguir el camino que uno quiera y, a menudo, incluso ayudando a progresar en ese camino. La felicidad duradera es un objetivo que no pertenece a ninguna tradición en particular, sino a todas las personas en todo el mundo.
- ◆ ***Compasión y paz mundial:*** además de proporcionar la paz interior, el “Aquí y ahora” también nos ayuda a desarrollar la compasión y la amabilidad con todos. Sólo podemos construir la paz mundial después de conseguir la compasión y la paz interior para nosotros mismos.

Este capítulo ha sido extraído directamente del capítulo original

Capítulo 3

Nuevas perspectivas

Este capítulo presentará algunas perspectivas que, en nuestra opinión, ayudan a aliviar el sufrimiento. Estas historias no son normas o reglas estrictas; ni siquiera son instrucciones. Repetimos: el objetivo principal de este libro es ayudarte a encontrar la felicidad permanente. Si no crees que eso te puede ayudar, no tienes por qué cambiar tu perspectiva de la vida. Simplemente, como estas historias e ideas nos han sido útiles a nosotros y a muchas personas que practican el “Aquí y ahora”, hemos decidido compartirlas contigo, y te dejamos elegir las que resuenen en ti.

La mayoría de las ideas tratan con la mente, sus opiniones y su empeño en aplicar sus visiones a los demás. Esto se debe a que este aspecto de la mente puede ser el que más nos restringe, causándonos sufrimiento en forma de ira, dolor, frustración, indignación, santurronería, y más. A medida que crecemos, nuestra mente acumula opiniones, puntos de vista y creencias provenientes de nuestros padres y los que nos rodean. Estos puntos de vista no son inherentemente dañinos —de hecho, muchos son virtudes, como la amabilidad y la generosidad—. Se convierten en dañinos para nosotros y los demás cuando la mente insiste en que las otras personas tienen que creer en lo mismo que nosotros y comportarse como nosotros creemos que deberían hacerlo.

Cuando interactuamos con la gente, los objetos y las situaciones, a menudo encontramos cosas que van en contra del punto de vista de nuestra mente. La mente se siente incómoda porque tal hombre debería ser más decente, tal mujer debería ser una madre mejor, mi hija debería ser más respetuosa, mi hijo debería llamarme. Al entrar en contacto con otros seres y objetos, nuestra mente en seguida analiza y juzga, utilizando su archivo de opiniones y, muchas veces, incluso exigiendo que las personas y situaciones a nuestro alrededor se ajusten a dichas opiniones. “No debería haber llegado tarde, debería ser más puntual”. “No se suponía que iba a llover hoy”. “No tenía que haber tanto tráfico a estas horas”. Pensamientos así pasan por nuestra mente continuamente, dejando sufrimiento detrás de sí.

El primer paso, entonces, es acabar con esa exigencia de que los demás se ajusten al punto de vista de nuestra mente, especialmente a aquellas opiniones que para nosotros y la mayoría de la gente son las buenas y correctas. Nuestra mente tiene que comprender que, si nosotros tenemos el derecho de tener nuestras propias opiniones, los demás también lo tienen, siempre y cuando no hagan daño a la comunidad o la sociedad. En vez de imponer nuestras opiniones a los demás y las situaciones de la vida, solamente nos las aplicamos a nosotros mismos. Este es el primer paso para construir nuestra felicidad.

El segundo paso es revisar todas las opiniones de nuestra mente —que ahora ya sólo son aplicables a nosotros mismos— y decidir cuáles son útiles y cuáles son inútiles en nuestro camino hacia la felicidad. Igual descubrimos que muchas de ellas son restrictivas, a pesar de que ya no las aplicamos a los demás. Nos restringen a nosotros. Encuentra los puntos de vista que te causan infelicidad, como ciertas cosas que esperas de ti mismo, y elige cambiarlos. Una vez que los has identificado, puedes hacer algo para cambiarlos mediante la meditación “Aquí y ahora” (lee el texto en cursiva aquí abajo).

Las perspectivas que siguen a continuación han sido seleccionadas porque pueden ayudarte a identificar puntos de vista en ti mismo que a lo mejor querrás cambiar. De nuevo, estas historias han sido elegidas por un solo mérito: su capacidad para liberarnos del sufrimiento. Así, pues, no hablaremos de ningún punto de vista que todavía nos tiene esclavizado, que todavía nos restringe, incluidos los que están muy establecidos en los sistemas de valores tradicionales. No hablaremos de si algo es correcto o incorrecto, bueno o malo. Sólo ofrecemos lo que nos ha sido útil a nosotros.

Si quieres cambiar una de tus perspectivas o adoptar una nueva, haz lo siguiente: antes de hacer una meditación “Aquí y ahora”, repite una vez en ti mismo el punto más importante de esa perspectiva. Luego, quítatela de la mente y entra en seguida en la meditación “Aquí y ahora”. Cuanto más profunda la Quietud, más eficaz será este método.

Las vueltas que da la mente

“Un día, mi Madre se enfadó conmigo injustamente. Me hizo daño y me hizo llorar. Cada vez que le cuento esto a alguien, lo recuerdo todo e incluso lo vuelvo a experimentar. Vuelvo a "vivir" el recuerdo, las palabras, los sentimientos, y acabo llorando como si todo estuviera ocurriendo otra vez. En dos semanas, he conseguido revivir el dolor y llorar ¡nada menos que 18 veces! Si este patrón de pensamiento se queda conmigo, si mi mente sigue haciendo esto, quién sabe cuántas veces más sentiré el dolor y lloraré. Y eso que, en realidad, mi madre sólo se enfadó conmigo una vez”.



Cuando eran más jóvenes, su marido tuvo una relación con otra persona, pero después se arrepintió y fue un marido bueno, fiel y cariñoso. No obstante, ella seguía recordando la vieja historia. Siguió sintiendo el dolor una y otra vez, y a pesar de todo lo que hizo su marido para consolarla, lloró durante los 40 años de su matrimonio. Su mente no podía soltar la memoria del dolor, ni siquiera después de la muerte de su marido. Ahora, los recuerdos de aquella relación reaparecen cada vez que visita su tumba.

“Deber” y “Debería”

Puede que las palabras “debe” y “debería” sean necesarias en la vida si queremos mantener una paz y un orden razonables en la sociedad y la comunidad. Pero ¿qué pasa si estas dos palabras pesan siempre sobre nuestra mente, día y noche? “Un marido debe ser

responsable, los hijos deben..., yo debo..., tú debes..., ellos deben..., nosotros debemos..., Dios debe...” “Tú deberías hacerlo de tal forma..., yo debería..., ella debería...”



“Una vez, conté deliberadamente la cantidad de veces que mi mente usaba las palabras “debe” y “debería” en el transcurso de un solo día. Descubrí hasta qué punto todavía me tengo esclavizado a mí mismo y a los demás. También descubrí que estas ideas, opiniones, y puntos de vista no son realmente míos, sino que mis padres y la sociedad me los impusieron. Automáticamente, yo se los impongo a los demás, especialmente a mis hijos. De modo que, sin darme cuenta, transmito opiniones y puntos de vista restrictivos e inútiles que crearán más esclavitud durante generaciones y generaciones”.



Un estudiante de meditación se queja de un amigo suyo ante su maestro. “Maestro, me dice todo el día lo que “debo” y “debería” hacer, y me siento molesto y frustrado. ¿Cómo puedo resolver esta situación?”. El maestro responde suavemente: “¿Te has dado cuenta de que quieres discutir con él o defenderte? Cuando él utiliza palabras como “deber” y “debería”, especialmente cuando implican sutilmente que algo pasa contigo, eso es una forma de violencia. Inconscientemente, te está atacando. Pero tu necesidad de defenderte y justificarte también es una forma de violencia. Es una violencia dentro de ti, en tu mente. Tu mente le ataca y está resentida. Sólo podremos encontrar la verdadera paz interior cuando ya no sintamos ese deseo ardiente de explicar, defender, discutir o incluso preguntarnos...”

¿Deseos o necesidades?

“Cuando quiero algo que no puedo tener o cuando quiero que los demás hagan algo y mis deseos no se cumplen, sufro; me siento frustrado, enfadado y decepcionado. Mi mente se queja constantemente por los deseos no cumplidos”. Si tienes estos sentimientos, pregúntate: “Esto, ¿lo quiero o lo necesito?”. Si parece que la respuesta es que lo necesitas, hazte otra pregunta: “Si no consigo mi deseo, ¿moriré?”. Si, efectivamente, te causa daño, es una necesidad. Pero si no, entonces es un deseo. Y si es un deseo —si no lo necesitas de verdad— quizá no sufrirías si decidieras ya no desearlo.

La esclavitud de la crítica

Nos sentimos perturbados y dolidos cuando alguien tiene una opinión equivocada o negativa sobre nosotros. Para afrontar una situación así, tenemos que entender tres cosas.

1—Estamos dolidos porque la mente quiere cambiar la opinión de la otra persona. Es este deseo el que nos causa dolor, no necesariamente la opinión en sí. Estamos perturbados porque nuestra mente quiere que la persona piense otra cosa, que tenga otra opinión sobre nosotros. Y sufrimos porque la mente tiene la necesidad de defenderse y discutir.

2—Las personas forman sus opiniones en base a su historial mental general: las creencias, los valores y las normas de su mente. Si no se ha añadido información nueva, la mente difícilmente podía haber formado otra opinión. De modo que podemos con-

cluir tranquilamente que la gente no siente malicia; su mente simplemente no podía hacer otra cosa.

3—No hace falta cambiar esa opinión. Para afrontar nuestro sufrimiento — ira, dolor, frustración, indignación — sólo tenemos que afrontar la necesidad y el deseo que tiene nuestra mente de cambiar esa opinión. Una vez que la mente ya no sienta esta necesidad, la opinión ya no nos molestará.

Asimismo, mientras la crítica ajena causa dolor, la crítica que proviene de nuestra propia mente es probablemente más traumática y dañina. Nuestra mente puede torturarnos durante toda la vida, sacando a relucir recuerdos de debilidades y errores del pasado. Para poder vivir en paz, debemos perdonarnos a nosotros mismos y seguir adelante. Si no tenemos compasión con nosotros mismos, no podemos tener auténtica compasión con los demás.

Una vez que entendemos la relación entre la crítica y la mente, podemos utilizar la meditación “Aquí y ahora” para neutralizar nuestras emociones negativas. El entendimiento es cosa de la mente, pero el entendimiento auténtico y la experiencia verdadera deben venir del corazón, donde no existen palabras.

El pasado y el futuro

“Hace años, vivía en la pobreza. No teníamos comida. No comíamos con regularidad. Ahora vivimos bien y tenemos comida abundante. Pero todavía siento la sensación de hambre, y la temo. Incluso ahora, cuando me siento a una mesa llena, recuerdo los tiempos cuando no teníamos comida, y me preocupa que pueda pasar algo en el futuro. Me preocupa que algún día esta comida ya no esté aquí. Esto me preocupo tanto que, cuando intento comer, la comida ya no tiene ningún sabor”.



“Estaba dispuesto a sacrificar y posponer mis propios deseos para construir un futuro para mí y mi familia. Trabajé duro para conseguir mi objetivo. Ahora he conseguido ese ‘futuro’. Pero mira atrás y me doy cuenta de que la infancia de mis hijos pasó hace tiempo, que mi mujer ha perdido su juventud y que mi salud ya no me permite disfrutar una vida familiar activa y apasionada. Hace tiempo que el presente olvidado se ha convertido en pasado...”



Ella sufre por algo que pasó o no pasó en el pasado. Él no deja de preocuparse por algo que todavía no ha pasado o que podría pasar en el futuro. Parecen haberse olvidado de vivir en el presente. Quizá ella ya no sufriría si se diera cuenta de que no puede volver al pasado para cambiarlo, por mucho que su mente lo quiera. Y él sufriría menos si comprendiera que el acto de preocuparse ni influye en el futuro ni lo cambia; se preocupe o no, el resultado será el mismo. Las preocupaciones influyen poco en las cosas o en las personas; sólo hacen sufrir al que se preocupa.

Juicios

Con nuestra mente limitada, no comprendemos — no podemos comprender — plenamente los motivos detrás de las cosas que percibimos como buenas o malas. Quizá, conociendo las limitaciones de nuestra mente, deberíamos dudar y detenernos cada vez que emite un juicio, algo que hace con tanta rapidez, facilidad y regularidad.



Los juicios son un hábito de una mente activa que impone sus opiniones, valores y creencias a uno mismo y a los demás. Aunque la moral y la ética son importantes para el orden social, muchos juicios pueden ser una forma de violencia que ataca a los que son juzgados. La persona juzgada también puede ser uno mismo; mientras exista la capacidad de enjuiciar a los demás, también existirá la capacidad de enjuiciarse a uno mismo. Ambas capacidades son formas de esclavitud que llevan al sufrimiento. La mente verdadera no enjuicia, sólo observa en paz y silencio.



“Intenté vivir un día entero sin permitir que mi mente juzgara o acusara. Fue entonces cuando me di cuenta de que lo hace todo el día...”

Felicidad y sufrimiento

Un estudiante de meditación pregunta: “¿Por qué todos me hacen daño y me hacen sufrir? ¿Por qué nadie me trae la felicidad?”. El maestro contesta: “Nadie es capaz de causar nuestro sufrimiento o traer nuestra felicidad. Somos los únicos capaces de hacer eso. Lo importante no es lo que nos sucede, sino cómo reaccionamos ante ello. Observa tu mente y cómo reacciona”.

Cambiar a nuestra pareja

Una mujer le pregunta a su psicólogo cómo puede cambiar a su marido para mejorar su matrimonio. El psicólogo responde con tristeza: “Lo siento, no tengo esa habilidad. Muchos pensamos que, después de casarnos, cambiaremos gradualmente a nuestra pareja. No creo que haya visto jamás a nadie capaz de realmente cambiar a otra persona. Aquí sólo puedo enseñar a las personas a cambiarse a ellas mismas para que encuentren la felicidad interior”.

Invertir los papeles

Anoche, en las noticias de la televisión, vi a un hombre en el corredor de la muerte. Sabía que había cometido crímenes pero, cuando le miré profundamente a los ojos, no pude evitar hacerme una pregunta: “Si estuviera en su lugar, ¿cómo me sentiría ahora mismo?”

El perdón

Un estudiante de meditación pregunta: “Sufro tanto por el modo en que los demás me tratan. Mis seres queridos me han hecho daño, me han traicionado y decepcionado. ¿Cómo me deshago de mi resentimiento y mi odio?”. El maestro contesta: “Medita y perdónales a todos”. Unos días después, el discípulo vuelve con éxito: “He aprendido el

perdón, maestro. Gracias”. El maestro contesta: “No has terminado todavía. Medita, abre tu corazón y ámalos”. Una semana más tarde, el discípulo vuelve, otra vez con éxito. Pero el maestro vuelve a dar nuevas instrucciones: “Ahora, medita y muestra apreciación y gratitud. Sin ellos y el papel que interpretaron, no habrías tenido esta oportunidad para crecer”. El discípulo vuelve otra vez, convencido de que las lecciones han terminado. Proclama: “¡He aprendido a apreciar a esas personas por darme la oportunidad de aprender el perdón!” El maestro contesta: “Entonces ve y medita otra vez. Desempeñaron su papel correctamente. ¿Por qué habrías de perdonarles?”

La autocompasión

De todos los pensamientos que causan dolor, los de autocompasión son los que producen el dolor más fuerte. Estén justificados o no, pueden hacer que experimentemos y reexperimentemos dolor: “¡Qué desgraciado soy! ¿Cómo ha podido esta persona decirme cosas tan horribles? ¿Por qué esa persona no me quiere? ¡Dios es tan injusto conmigo! Todo me sale mal...”

Separación y amor

Una persona entra en nuestra vida porque está destinada a entrar, lo mismo que cuando una persona sale de nuestra vida, es porque tiene que salir. Una de las experiencias más dolorosas es cuando alguien que amamos sale de nuestra vida. Otra experiencia dolorosa es cuando nuestro amor no es correspondido. Pero debemos darnos cuenta de que la existencia del amor no depende ni de la presencia física ni de los sentimientos de la otra persona. No amamos a alguien porque esté cerca o porque nos ame también a nosotros. Entonces, ¿por qué su ausencia o falta de amor habría de impedirnos amar y experimentar la alegría de amar? La alegría de amar no tiene nada que ver con el dolor de la separación. Si sentimos el dolor de la separación, es porque confundimos necesidad y amor. No sufrimos porque amamos; sufrimos porque necesitamos. Nuestra mente refuerza esta necesidad, en vez de dejar que experimentemos la alegría de amar.



Las relaciones nunca terminan de verdad. Sólo cambian de forma. Cuando una persona sale de nuestra vida, la relación no “termina”. Sólo cambia de “pareja” a “no pareja”, o de “amigo íntimo” a “no amigo íntimo”. Siempre tenemos alguna relación con todos los que nos rodean. No “perdemos” a las personas; siempre están allí, existiendo. Lo que nos causa sufrimiento es el deseo de nuestra mente de tener una clase o una forma específica de relación. A nuestra mente no le gustan los cambios. Esto se aplica incluso a la muerte; queremos que la persona esté “viva”, es decir, que tenga un determinado estado de ser y una clase de relación particular con nosotros. Quizá nos ayudaría el saber que incluso en la muerte seguimos relacionados con esa persona, si no a través de almas y espíritus, entonces con nuestros recuerdos y el amor que compartimos.

La medida del éxito y del fracaso

¿Cómo definimos el éxito y el fracaso? Cuando trabajamos duro y conseguimos

seguridad, riqueza, familia, independencia, una carrera, pensamos: “Tengo éxito; soy un éxito”. Luego, cuando perdemos esas cosas, pensamos: “He fracasado; soy un fracaso”. Pero las cosas que utilizamos para definir el éxito son impermanentes, van y vienen a lo largo de nuestra vida. Entonces, ¿por qué las convertimos en la medida de nuestro valor, de los éxitos y fracasos de nuestra vida, y sufrimos a causa de esa medida?

La religión de origen

Pregunta: “Nací y me crié en una fe religiosa determinada. En la edad adulta, sentí la necesidad de buscar más lejos, más allá de los límites de mi religión. Esto perturba mucho a mi familia y tuve que irme para aliviar la tensión para todos. Sin embargo, sigo estando muy preocupado; no me siento libre de mi religión. ¿Qué debería hacer?”

Respuesta: “A veces, hay poco que puedas hacer para cambiar lo que sienten los demás. Pero sí puedes cambiar tus propios sentimientos y emociones. Puedes utilizar el método “Aquí y ahora” para tranquilizar tus emociones contradictorias sobre la lealtad hacia tu familia, por un lado, y tu nuevo camino espiritual, por otro. Además, quizá tu pasado, tu religión de origen, no es una casualidad. Quizá hay una razón por la que te criaste de un modo específico y por la que ahora eliges hacer algo diferente.

Lo mío es mejor que lo tuyo

Unas personas están discutiendo sobre la legitimidad de los varios métodos de meditación, y la espiritualidad y creencias religiosas que hay detrás de ellos. Cada uno afirma que su método es el mejor y se niega a aceptar los métodos y las creencias de los demás. Entonces alguien se levanta y pregunta: “Amigos míos, ¿hay algo en esta vida que no sea espiritual? ¿Hay algo en esta vida que no forme parte de algo más grande? El universo se creó mucho antes de que naciera lo que ahora llamamos las religiones. Todo, incluida la espiritualidad, empieza a existir en el momento y el lugar apropiados. Nada es más “verdadero” que lo demás. Quizá, como mucho, algo puede ser más adecuado en un momento y lugar determinados para unas personas determinadas. Si pudiéramos ver más allá de los acontecimientos históricos religiosos, no estaríamos discutiendo, sino que los veríamos como manifestaciones de diferentes medios para llegar a un único fin”.

Bueno, ¿y qué?

A continuación viene una traducción resumida de una famosa historia budista sobre un monje zen japonés.

Un día, una mujer embarazada y sus familiares llegan al templo de un monje sereno. La mujer le señala y le acusa falsamente de ser el padre de su hijo. La familia le grita y le insulta por sus “pecados”. El monje escucha pacientemente y contesta: “Bueno, ¿y qué?”. Se van, pero al cabo de unos meses vuelven y le entregan el bebé. De nuevo, contesta: “Bueno, ¿y qué?” y acepta al bebé. Después de unos años, regresan, piden disculpas por su error y reclaman al niño. El monje dice: “Bueno, ¿y qué?” y deja que se lleven al niño.

Interrelación

Un estudiante de meditación le pregunta a un maestro: “¿Cuál es la mejor manera de manejar las interacciones humanas? ¿Debería aislarme para evitar toda interacción, para no acumular más karma nuevo?”. El maestro responde: “Claro, puedes hacer eso, si quieres. Pero yo, personalmente, por algún motivo siento como que le debo algo a alguien, haga lo que haga. Cuando como, siento que estoy en deuda con los agricultores por su labor. Cuando enciendo la luz, siento una deuda con la gente que trabaja en la central eléctrica. Cuando lavo la ropa, siento una deuda con las personas que trabajan en las fábricas de detergente. Pero bueno, eso es sólo lo que yo siento”.

¿Por qué estamos en esta vida?

Los siguientes párrafos muestran diferentes puntos de vista sobre el significado de nuestra existencia en esta vida y este mundo. Algunos son similares y pueden funcionar juntos, mientras que otros son contradictorios; elige los que te ayuden, si es que lo hacen.

1. Tener fe en el Universo

La sociedad y el universo pueden parecer muy caóticos. Sin embargo, cuando miramos detenidamente, lo que parece ser un caos sigue, en realidad, un orden bien definido. La vida de una persona también puede parecer caótica y sin rumbo pero, si uno se fija, puede percibir un orden y un arreglo maravillosos. Existen ciertas fuerzas universales que son más inteligentes que nosotros, una energía y un poder que nos guían y que manifiestan el ritmo de los altibajos que suavemente nos llevan adonde sea que tengamos que ir.

2. Karma

“Crear en el karma, la ley universal de causa y efecto, significa ver todas las relaciones y todos los sucesos de la vida como parte de ese ciclo más grande. Así que, cuando alguien me hace daño o me causa una pérdida, en vez de sufrir, lo veo como que pago una deuda antigua contraída en una vida pasada. Siento alivio y mi corazón es más ligero, porque mi carga ha disminuido”

3. Papeles y lecciones

“No creo en el karma. Creo que este mundo es un escenario gigantesco en el que cada persona es tanto el actor como el guionista de su propio papel. Antes de nacer, elegimos nuestro papel y pedimos a los demás que actúen en papeles opuestos importantes, haciendo de padres, esposos, hijos, enemigos, seres queridos, etcétera. El principal objetivo en este escenario es ‘experimentar’ y evolucionar espiritualmente; uno aprende el perdón, la compasión y el amor incondicional, así como la esclavitud y la libertad, el sufrimiento y la felicidad. Por lo tanto, doy las gracias a todos, independientemente de si su papel en mi vida es de amor o de odio, bueno o malo. También siento respeto por los que detentan puestos menores y más débiles en mi vida, como mis hijos, mis hermanos menores, mis empleados y los que tienen menos dinero, poder, belleza e inteligencia, porque sé que realmente no valen menos que yo. De hecho, me conceden el privilegio de tenerlos como actores menores”.

4. ¿Cuál es la lección?

“Creo que todos los sucesos y las relaciones en mi vida son lecciones diseñadas para ayudarme a evolucionar espiritualmente. Por esto, cada vez que me enfrento a un trauma, un reto o incluso un éxito, en vez de permitir que mi mente me eche la culpa a mí, a los demás o al universo, me pregunto: ¿Qué lección puedo sacar de esto?”.

“Creo que todas las experiencias de la vida son lecciones y que la mayor lección es soltarme, dejar los apegos y, de este modo, comprender la esencia de la ilusión y la impermanencia de la vida. Por ejemplo, si me preocupo excesivamente por el dinero, especialmente si lo considero como el factor determinante de mi trabajo, entonces puedo experimentar pérdidas y fracasos económicos, uno tras otro, hasta que dejo de aferrarme al dinero. Si dependo de las relaciones emocionales con los demás y me apego a ellas, especialmente si las considero como parte de mi identidad, entonces puede que experimente muchas relaciones fracasadas y pérdidas de seres queridos. Estas lecciones se siguen repitiendo hasta que comprendo la naturaleza de mis apegos. Una vez aprendidas las lecciones, mis problemas específicos parecen disolverse y mi vida automáticamente se tranquiliza. Encuentro la paz porque mi vida es tranquila, y mi vida es tranquila porque encuentro la paz interior... es una relación circular”.

Amor incondicional

¿Qué es el amor incondicional? Amar incondicionalmente es amar sin condiciones, sin expectativas ni demandas. Es fácil amar a una persona perfecta. Pero, ¿qué hay de las personas imperfectas? Una madre puede creer que su hijo retrasado mental es un castigo enviado por fuerzas mayores. Pero a lo mejor ese niño es una bendición. Quizá esté aquí para enseñar a la madre lo que es el verdadero amor incondicional. El amor incondicional significa poder amar a un niño disminuido que no nos puede decir palabras dulces, que no tiene estatus social ni logros de los que sus padres puedan enorgullecerse.



¿Cómo se ama a alguien incondicionalmente? El amor incondicional es amar a una persona totalmente, incluidos todos sus aspectos, tanto los “buenos” como los “malos”. No significa amar a la persona a pesar de sus defectos, sino amarla también por esos defectos. Cuando amamos incondicionalmente, somos capaces de observar como esa persona vive su vida, siendo ella misma, sin querer ni necesitar que cambie nada. De hecho, amamos a esa persona sin necesitar que nos pertenezca, independientemente de si la persona nos ama o no, de si está con nosotros o forma parte de nuestra vida.

Amor versus necesidad

¿Cómo sabes si quieres a alguien? A menudo decimos: “Sé que la quiero porque no puedo vivir sin ella. Si se fuera, me dolería tanto”. O decimos: “Cuando no estoy con él, le echo tanto de menos. Quiero siempre estar cerca de él”. Pero esto no parece capturar la esencia del amor, porque el amor no causa dolor. Lo que nos causa dolor, lo que estas citas describen, es la necesidad. La necesidad pide, exige, espera. La necesidad restringe, confina.

La necesidad duele. Y la necesidad es cosa de la mente. El amor no requiere determinados comportamientos o sentimientos. El amor no requiere nada. El amor es alegre y liberador, es libertad tanto para los que aman como los que son amados. El amor es cosa del corazón.

Experimentar “Todo es Uno”

La gente habla mucho de “uni-dad” y muchos dicen que “Todo es uno”. Mucha gente pregunta qué hacer para experimentar “ello”. Pues como seres humanos que somos, no podemos describir “ello” con palabras, y mucho menos enseñar a alcanzarlo. La historia que viene a continuación es un intento de describir una experiencia a través del idioma de la mente, y se queda muy corto en comparación con la experiencia misma. Esta historia no es una fórmula ni un manual de instrucciones. Simplemente, esperamos que te pueda ayudar de alguna manera en tu propio camino hacia la experiencia de la unidad de todo lo que es.



La mujer y la niña

La mayoría dice que ella es Mujer. Algunos dicen que es Niña. Ella piensa que es ambas. Juntas, “ellas” van a la playa a menudo. La mujer mira las profundidades del agua, añorando el continente perdido de un pasado lejano. La niña construye un castillo de arena y se ríe cuando el viento la sorprende y le toca la mejilla. De vez en cuando, el viento pregunta suavemente: “¿Quién eres?”. La niña ríe: “Yo soy Yo, por supuesto. ¡Tonto!”.

Un día, la mujer se detiene y se pregunta quién es realmente. Dicen que el hábito no hace al monje. Así que se quita toda la ropa. Dicen que la forma física no es la auténtica identidad. Así que deja que su cuerpo se vaya disolviendo lentamente en el aire. Y cuando todas las partes de su forma física han desaparecido, también se caen las capas de su forma no física. Entonces, para su gran sorpresa, no hay más que Quietud, la ausencia de palabras...

A la niña le fascina. Empieza a tambalearse un poquito y se siente expandir, expandir y expandir... Se tambalea otra vez y abarca el universo entero...

Hay algo muy raro y, sin embargo, muy natural aquí. Con las capas quitadas, todas las cosas parecen ser Quietud y sin forma, iguales que ella. De hecho, las “Quietudes” son todas iguales. O bien todo es parte de ella o ella está en todo, o quizá ambas cosas. A medida que se pierde a sí misma, todo el universo físico vuelve a formarse dentro de esa Quietud. Ahora, ella es la pequeña hormiga que alguien aplasta con el zapato. Es el niño pequeño que juega con una cometa. Es el monje que predica a un grupo numeroso de personas. Es el leproso desfigurado cuyas heridas llenas de pus limpia una monja normal y corriente, y al mismo tiempo también es la monja. Es el hombre que asesina a un niño y es el padre que llora al lado del ataúd. Es aquel hombre que toca a una mujer... la toca profundamente... y después se va sin explicación alguna. También es esa misma mujer,

mirando la puesta de sol durante los próximos mil años, llorando silenciosamente la pérdida de un momento del pasado. Es la chica joven que espera en la esquina a que venga un cliente y es la monja que reza por la salvación de la raza humana. Es todos los ríos y todas las montañas, y es una pequeña piedra, inmersa en una meditación profunda durante siglos y siglos. Es todos esos seres humanos que pueden recorrer los diferentes universos, tanto los visibles como los invisibles... Y es todos esos universos...

Todos los trozos de su cuerpo físico empiezan a volver y a tomar forma... Entonces vienen las capas no físicas... La Quietud también se junta y ¡jala!, aparece la mujer-niña tal como era antes. Lleva un vestido muy ligero y se pone en el balcón, siendo mujer. La estrella parpadeante es testigo de ella; el viento le acaricia la piel y su cuerpo se estremece... Se rinde a la pasión de la vida, su ser abarca los universos. Entonces se vuelve a poner la ropa normal de la mujer-niña. Pacífica y ecuánime, se mueve otra vez en el mundo de los mortales e inmortales, sabiendo que ella les pertenece a ellos y ellos a ella...

Se pone la vestimenta de un maestro, pretendiendo diseminar sabiduría a un grupo de estudiantes que ella sabe no son nadie más que ella misma. Ella sabe que, sean o no conscientes de ello, ellos no necesitan nada de ella ni de nadie más. Los que tienen poderes paranormales miran su Quietud y dicen que ven dioses y diosas. Ella sonrío con amor... Sabe que sólo ven el reflejo de sus propias añoranzas y necesidades. Son parte de ella, ¿verdad?

Así que la mujer y la niña vuelven a la playa. La mujer vuelve a mirar las profundidades del agua; el reino marino entero cobra vida dentro de ella. La niña vuelve a construir un castillo de arena y se ríe cuando el viento vuelve a tocarle la mejilla. Y otra vez el viento le pregunta suavemente: “¿Quién eres?”. Sin levantar la mirada de su castillo de arena, la niña sonrío y susurra: “Yo soy Tú”.

Otros capítulos en el libro

A continuación se describen brevemente los otros capítulos del libro completo:

Capítulo 4: Autosanación. Esta sección cuenta cómo se emplea la meditación “Aquí y ahora” para la sanación. Con este método puedes hacer que un dolor desaparezca en cuestión de minutos. Aunque este método es muy efectivo, sabemos que mucha gente que medita, especialmente cuando el objetivo de sus meditaciones es una especie de iluminación espiritual, no aprueba el uso de la meditación para sanar. Sin embargo, este método trata tanto con la mente como el cuerpo, de modo que puedes utilizarlo eficazmente con ambos o cualquiera de los dos.

Capítulo 5: Controlar el estrés y el proceso de envejecimiento. Esta sección explica cómo utilizar la meditación “Aquí y ahora” para relajarse y controlar el estrés, o para ralentizar el proceso del envejecimiento.

Capítulo 6: Preguntas y respuestas para meditadores experimentados. En esta sección se abordan preguntas variadas de maestros meditadores de diversas disciplinas y se comparan conceptos y técnicas más avanzadas.

Capítulo 7: Preguntas y respuestas generales. Esta es una sección de preguntas y respuestas. Los temas incluyen aspectos técnicos de la meditación, conceptos avanzados de la mente, aplicaciones prácticas de las nuevas perspectivas, y sugerencias para el desarrollo espiritual y la transformación personal.

Este capítulo ha sido extraído directamente del capítulo original

Resumen

Ahora viene un resumen de los puntos principales de este libro, junto con unos consejos prácticos.

- La mente no es el yo. No somos esa mente.
- Los sentidos reciben y transfieren información a la mente. La mente “percibe” y luego interpreta la información, basándose en los conocimientos y sentimientos almacenados en la memoria. Cuando nos identificamos erróneamente con la mente y creemos que somos esos sentimientos y pensamientos, nos ponemos tristes o felices según nos dicte la mente.
- El sufrimiento es cualquier emoción que no sea la felicidad, cualquier estado que no sea la paz, y cualquier acción que no esté basada en la compasión. Esto incluye emociones y acciones que normalmente no consideramos como sufrimiento (cuando nos enfadamos o somos vengativos, por ejemplo).
- Un estado de Quietud profunda puede interrumpir el control que la mente ejerce sobre nuestras emociones y acciones. Esta Quietud no es solamente una pausa en el proceso de pensamiento, es un silencio natural dentro de nosotros que nos permite entrar en un estado de paz, de plenitud silenciosa. Cuando estamos en este estado, las costumbres de la mente, las que han creado la necesidad y la expectación, no nos afectan. Este estado nos permite traer paz a mente y cuerpo, trayendo de este modo paz a nuestra vida.
- La meditación “Aquí y ahora” ofrece una meditación diaria para alcanzar la Quietud. Para poder aliviar nuestro sufrimiento y el de las personas a nuestro alrededor, tenemos que traer parte de esa Quietud a nuestra vida diaria. Hagas lo que hagas, intenta mantener el contacto con la Quietud interior.
- El ejercicio más práctico es escuchar y conversar en Quietud. Esto significa escuchar y contestar con una ausencia absoluta de la necesidad de analizar, juzgar, justificar, y resolver problemas. Si hay que realizar alguna de estas tareas, tenemos que hacerlo con intención y sólo desde la Quietud; no debemos permitir que la mente lo haga habitual y automáticamente.
- Emitimos juicios sobre los demás por una necesidad interior creada por la mente. Es la necesidad de tranquilizarnos, consolarnos y elevarnos a nosotros mismos. Esta necesidad nos impulsa a actuar de un modo violento que puede provocar mucho daño en los que nos rodean. En vez de curarnos las heridas temporalmente atacando a los demás, podemos alcanzar la paz y la plenitud entrando en la Quietud. Así dejaremos de dañar a los demás con nuestros juicios.

- La Quietud no es lo contrario de la acción, no equivale a inacción. Vivir en la Quietud significa, en el aspecto interior, vivir sin luchar contra la vida y las situaciones a las que nos enfrentamos. Exteriormente, significa seguir viviendo la vida diaria y estando “cara a cara” con la realidad del presente. La Quietud interior no implica una inmovilidad exterior.

Lemas del “Aquí y ahora”

Tenemos unas frases favoritas que se pueden aplicar fácilmente al modo de vida “Aquí y ahora”. Las llamamos nuestros “lemas” o, a veces, en plan de broma, nuestros “mantras”:

- ◆ El siguiente lema puede ayudar a los que en seguida nos enfadamos o criticamos a nuestra pareja e hijos por cosas triviales, como el desorden en la casa, apretar el tubo de la pasta de dientes arriba en vez de abajo, no limpiar el vaso después de beber, etcétera: “¡Si no mata a nadie, no te quejes!”.
- ◆ Si nuestra mente habitualmente deduce, analiza y juzga, podemos hacer una práctica para poner fin a esta tendencia. En cuanto la mente recibe información de los sentidos, y antes de que pueda iniciar una interpretación, paramos y le decimos: “¡Ya está!”, o bien: “Se acabó”.
- ◆ Los que habitualmente imponemos nuestra opinión a los demás, exigiendo que cumplan las normas de nuestras creencias, deberíamos decirnos frecuentemente: “¡No pasa nada!”.
- ◆ Si nuestra mente está muchas veces preocupada, quizá ayudaría si pensáramos: “Podría ser peor”.
- ◆ ¿Recuerdas la historia del monje zen japonés del capítulo 3? En todas las situaciones, buenas o malas, decía tranquilamente: “Bueno, ¿y qué?”, y seguía tranquilamente con su vida. Ese monje es un ejemplo para todos nosotros. Cuando nos enfrentamos a las situaciones que la vida va creando, quizá deberíamos intentar decir: “Bueno, ¿y qué?” con una sonrisa en la cara y paz en el corazón.

Gracias por viajar con nosotros. Esperamos que este libro haya sido útil de alguna forma. La meditación “Aquí y ahora” es sólo un método de entre muchos que pueden ayudar a alcanzar la sagrada Quietud interior. Una vez que hayas encontrado la Quietud en tu interior —a través del método que sea—, por favor, utilízala para desarrollar un mayor entendimiento y más compasión. Sólo así podrás crear una felicidad duradera, tanto para ti como individuo como para el mundo entero.

**Que tú y todos los seres encontréis paz,
alegría y entendimiento auténticos en la vida.**

This booklet is available in English, Spanish, French, Dutch, Hebrew, Arabic, Russian, Chinese and Vietnamese free of charge on our website. Here, you’ll find a text version to print and an e-booklet to download.

The Here & Now Meditation Foundation

Here & Now Publishing

Goleta, CA 93117

Website: www.hereandnowmeditation.com

Email: info@hereandnowmeditation.com