

DR. RICK HANSON

Neurodharma

*Nueva ciencia, antigua sabiduría y siete
prácticas de la felicidad suprema*

*Autor de Cultiva la felicidad, El cerebro de buda
y Resiliente, superventas del New York Times*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Espiritualidad y Vida interior

NEURODHARMA

Rick Hanson

1.ª edición: noviembre de 2022

Título original: *Neurodharm. New Science, Ancient Wisdom and Seven Practices of the Highest Happiness.*

Traducción: *Raquel Mosquera*

Maquetación: *Isabel Also*

Corrección: *T3Edi, Teleservicios Editoriales, S.L.*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2020, Rick Hanson

(Reservados todos los derechos)

© 2022, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Título publicado por acuerdo con Harmony Books, sello editorial de Random House, una división de Penguin Random House LLC.

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-924-1

Depósito Legal: B-18.538

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Agradecimientos.....	13
Parte UNO	
PRÁCTICA PERSONIFICADA	17
1. La mente en la vida.....	19
2. El telar encantado	41
Parte DOS	
UN NÚCLEO INQUEBRANTABLE	61
3. Estabilizar la mente.....	63
4. Abrir el corazón	89
5. Reposar en la plenitud	115
Parte TRES	
VIVIR EN TODAS LAS COSAS	147
6. Ser integridad	149
7. Recibir el ahora.....	177
8. Abrirse a la totalidad.....	207
9. Encontrar la intemporalidad	237

Parte CUATRO	
SIEMPRE YA EN CASA	263
10. El fruto como camino.....	265
Acerca del autor.....	279
Bibliografía.....	281
Índice analítico.....	311

Descargo de responsabilidad: este libro está diseñado para proporcionar información en relación con el tema tratado, la neurociencia y el mindfulness. Con su venta, ni el editor ni el autor se dedican a prestar servicios psicológicos u otros servicios profesionales. Si se necesita la ayuda o el asesoramiento de un experto, deben buscarse los servicios de un profesional competente.

A mis maestros.

Instrúyete en hacer el bien que perdura y trae la felicidad.
Cultiva la generosidad, la vida en paz
y una mente de amor ilimitado.

ITIVUTTAKA¹ I.22

1. De *Gemstones of the God Dhamma: Saddhamma-maniratana*, recopilado y traducido por Ven. S. Dhammika. Acceso a la información (Edición BCBS), 30 de noviembre de 2013, www.accesstoinight.org/lib/authors/dhammika/wheel342.html

Agradecimientos

Me gustaría dar las gracias a los lectores que me han proporcionado comentarios útiles, como James Austin, James Baraz, Leigh Brasington, Annette Brown, Alisa Dennis, Andrew Dreitzer, Peter Grossenbacher, Forrest Hanson, Jan Hanson, Kathy Kimber, John Kleiner, Edward Lewis, Richard Mendius, Venerable Sanda Mudita, Stephanie Noble, Sui Oakland, Lily O'Brien, Jan Ogren, John Prendergast, Tina Rasmussen, Ratnadevi, Jane Razavet, John Schorling, Michael Taft, Marina Van Walsum, Stephanie Veillon, Roger Walsh y Jennifer Willis. Cualquier error que haya sobrevivido a su revisión es exclusivamente mío.

Estoy muy agradecido a mis maestros, algunos de los cuales ya han sido mencionados. Otros son Ajahn Amaro, Guy Armstrong, Steve Armstrong, Tara Brach, Eugene Cash, Christina Feldman, Gil Fronsdal, Joseph Goldstein, Thich Nhat Hanh, Jack Kornfield, Kamala Masters y Ajahn Succito. También he aprendido mucho de Bhikkhu Anālayo, Stephen Batchelor, Thānissaro Bhikkhu, Bhikkhu Bodhi, Richard Gombrich, Mu Soeng y Shinzen Young. Además, me siento agradecido por los linajes y comunidades más grandes que han creado, protegido y fomentado la sabiduría en todo el mundo durante miles de años.

Científicos, académicos, médicos y profesores han desarrollado útiles conocimientos sobre el cuerpo y la mente (incluida la base neural del mindfulness, la meditación, la compasión y la bondad, y otros aspectos del despertar), así como aplicaciones para la práctica. Hay muchos más de los que puedo nombrar, pero me gustaría presentar mis respetos en particular a Bernard Baars, Richard Davidson, John Dunne, Bruce Ecker, Barbara Fredrickson, Chris Germer, Paul Gilbert, Timothea Goddard, Steve Hickman, Britta Holzel, Jon Kabat-Zinn, Dacher Keltner, Sara Lazar, Antoine Lutz, Jonathan Nash, Kristin Neff, Andrew Newberg, Stephen Porges, Jeffrey Schwartz, Shauna Shapiro, Dan Siegel, Ron Siegel, Evan Thompson, Fred Travis, David Vago, Cassandra Vieten, Alan Wallace, Mark Williams, Diana Winston, David Yaden, y a la memoria de Francisco Varela.

Gracias tanto a los participantes en los retiros de neurodharma que he impartido como a mis compañeros docentes: Leslie Booker, Alisa Dennis, Peter Grossenbacher, Tara Mulay, Tina Rasmussen y Terry Vandiver. También siento una gratitud especial hacia Sui Oakland, que organizó y dirigió estos retiros, y hacia Kaleigh Isaacs, que produjo el programa online basado en ellos. El Shambhala Mountain Center ha sido un hogar hermoso y sagrado para esos retiros. Y de corazón, un profundo agradecimiento a Judi Bell, Stuart Bell, Tom Bowlin, Daniel Ellenberg, Lee Freedman, Laurel Hanson, Marc Lesser, Crystal Lim-Lange, Greg Lim-Lange, Susan Pollak, Lenny Stein, Bob Truog y Lienhard Valentin ¡por su amistad y apoyo al neurodharma exprés!

Estoy muy agradecido a las personas que han venido a nuestra Reunión de Meditación de San Rafael a lo largo de los años, y especialmente a nuestros maravillosos coordinadores, como Tom Brown, Nan Herron, Sundara Jordan, Lily O'Brien, Laurie Oman, Rob Paul, Christine Pollock, Gabriel Rabu, Tarane Sayler, Bill Schwarz, Trisha Schwarz, Donna Simonsen, Mark Stefanski, Shilpa Tilwalli y Jerry White.

Sin duda, este libro no habría sido posible sin mi agente, Amy Rennert, y su apoyo a lo largo de los años. También estoy muy agradecido a mi talentosa y paciente editora de Penguin Random House, Donna

Loffredo, así como a todo su equipo. Además, las personas que trabajan conmigo en Being Well, Inc. han sido absolutamente decisivas para dar vida a este libro; entre ellas se encuentran Forrest Hanson, Michelle Keane, Sui Oakland, Marion Reynolds, Andrew Schuman, Paul Van de Riet y Stephanie Veillon.

Por último, y no por ello menos importante, mi preciosa y maravillosa esposa, Jan, me ha animado y ayudado infinitamente con este libro y, más profundamente, con toda mi vida. Me ha escuchado leerlo por la noche y me ha aportado muchas sugerencias útiles y, sobre todo, su fe en su valía. Con todo mi amor: gracias.

Parte UNO

PRÁCTICA PERSONIFICADA

La mente en la vida¹

Si renunciando a una felicidad menor se pudiera experimentar una felicidad mayor, una persona sabia renunciaría a lo menor para contemplar lo mayor.²

DHAMMAPADA 290

He hecho muchas excursiones por las montañas y, en ocasiones, algún amigo que estaba más arriba en el trayecto se ha dado la vuelta, ha mirado hacia atrás y me ha animado a seguir. Qué gesto tan amistoso: *Ven conmigo..., cuidado con el hielo resbaladizo..., ¡puedes hacerlo!* He pensado a menudo en esos momentos mientras escribía este libro, que trata de las alturas del potencial humano: de ser tan sabio y fuerte, feliz y cariñoso, como cualquier persona puede llegar a ser. Si esas alturas son como una gran montaña, el despertar es el magnífico viaje que te lleva hacia la cima. Muchas personas reales han llegado muy arriba (los grandes sabios y maestros a lo largo de la historia, así como otras de las que nadie ha oído hablar) y me las imagino volviéndose con una dulce sonrisa y haciéndonos señas para que nos unamos a ellas.

1. Éste es también el título del excelente libro de Evan Thompson sobre este tema, *Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind*. Es una obra magistral y la recomiendo encarecidamente. Véase también Varela, F.J., et al.: *De cuerpo presente: las ciencias cognitivas y la experiencia humana*.

2. Traducción de Gil Fronsdal en *The Dhammapada: A New Translation of the Buddhist Classic, with Annotations*, p. 75. Shabhalá, 2006.

Los que han subido esta montaña proceden de diferentes culturas y tienen diferentes personalidades, pero creo que todos se asemejan en siete aspectos: son conscientes; son bondadosos; viven con satisfacción y equilibrio emocional incluso en los momentos más duros; son íntegros y auténticos; están presentes aquí y ahora; hablan de sentirse conectados con todo; y en ellos brilla una luz que no parece del todo propia.

Puede que tengas tus propios ejemplos de personas inspiradoras de las que hayas oído hablar, cuyas palabras hayas leído o escuchado, o quizás incluso hayas conocido. Estas personas son para nosotros modelos de lo que es posible. Yo mismo he conocido a algunas de ellas. Tienen los pies en la tierra, son personas con sentido del humor, realistas y solidarias; no son el estereotipo caricaturesco de personajes exóticos en cuevas que hacen declaraciones crípticas; no les interesa la notoriedad. Algunas han adoptado un enfoque espiritual, mientras que otras han sido seculares. Su realización es auténtica, y es el resultado del *camino* que han recorrido, no una transformación única e inalcanzable para el resto de nosotros.³ A través de su propio ejemplo, demuestran que existen maravillosas formas de ser, que los caminos accesibles se abren paso y que, al igual que sus propios esfuerzos fueron fructíferos, los nuestros también pueden serlo.

Además, sorprendentemente, puedes ver que algunas de sus cualidades ya se hallan en lo más profundo de ti mismo, aunque a veces estén tapadas por el estrés y las distracciones. Estas formas de ser no están reservadas a unos pocos; son oportunidades para todos nosotros, y exploraremos cómo desarrollarlas en estas siete prácticas del despertar:⁴

3. Puede haber individuos muy excepcionales que experimenten una transformación extraordinaria e inexplicable, y que después vivan en un plano de realización exaltada. Pero estos casos son tan poco frecuentes que es difícil utilizarlos como modelos de lo que podemos llegar a ser nosotros mismos.

4. Éste es mi propio modelo y no es la única forma de hablar del despertar (o términos similares) y sus causas. Estas siete prácticas, que son formas de organizar y agrupar muchas ideas y métodos, no contienen todos los aspectos posibles del despertar.

- estabilizar la mente
- abrir el corazón
- reposar en la plenitud
- ser integridad
- recibir el ahora
- abrirse a la totalidad
- encontrar la intemporalidad

Hay muchas tradiciones que son como muchas rutas para subir la montaña del despertar. Sin embargo, en cada una de estas rutas, encontramos los mismos pasos que se dan una y otra vez: pasos de firmeza, amor, plenitud, del ahora, totalidad e intemporalidad. Éste es uno de los territorios más profundos y quizás sagrados que existen. En definitiva, está más allá de la ciencia y la lógica, por lo que las palabras al respecto pueden resultar poco precisas, metafóricas y poéticas.

El desarrollo completo de estas siete formas de ser marca el pináculo de la capacidad humana, que podría llamarse iluminación o despertar pleno.⁵ Mientras tanto, incluso el primer contacto sencillo con ellas resulta muy útil en la vida cotidiana. Por ejemplo, mientras te enfrentas a retos estresantes, sienta muy bien reposar en la plenitud de sentirse *ya* en paz, feliz y amado. Ya sea para el inicio del camino o para su final, hoy tenemos una oportunidad sin precedentes de explorar una especie de ingeniería inversa del despertar que se basa en el cuerpo vivo.

5. A pesar de que las personas pueden tener «experiencias autotranscendentes» que las impulsan a la cima, normalmente vuelven a bajar, aunque pueden haber cambiado en cierto modo por lo que les ha ocurrido. El despertar pleno significa permanecer en la cumbre. Véase Yaden, *et al.*: «The Varieties of Self-Transcendent Experience».

Me baso principalmente en el relato del despertar que se encuentra en el canon pali y en la tradición theravadana relacionada. Estas descripciones de las etapas y resultados del despertar son generalmente psicológicas y no místicas. Por ejemplo, Bhikkhu Anālayo se refiere al despertar como «una condición de libertad mental completa y permanente». Anālayo, B.: *A Meditator's Life of the Buddha*, p. 46.

Apuntar alto

La neurociencia es una ciencia joven.⁶ Aun así, podemos estudiar los ejemplos de los que han llegado a lo más alto de la montaña⁷ y preguntarnos: ¿cómo se hace? ¿Qué debe estar ocurriendo en tu cuerpo para permanecer centrado cuando las cosas se desmoronan a tu alrededor? ¿Qué cambios en tu cerebro te ayudan a ser compasivo y fuerte cuando los demás te hieren o amenazan? ¿Cuál es la base neuronal subyacente para comprometerse con la vida sin ninguna sensación de ansia, sin ninguna sensación de codicia, odio o decepción?

Todavía no hay respuestas neurológicamente definitivas a estas preguntas.⁸ No lo sabemos todo, pero sí que sabemos algo más que nada, y la ciencia emergente puede destacar y explicar prácticas plausiblemente beneficiosas. Y cuando la ciencia no resulte clara, podemos seguir utilizando ideas y métodos razonables de la psicología moderna y de las tradiciones contemplativas.

Una de las cosas que más me inspiran de los grandes maestros a lo largo de la historia es su invitación al despertar pleno. Las rutas que han trazado viajan desde las llanuras polvorientas hasta las laderas y las montañas, y luego a las cumbres más altas de la iluminación. Incluso

6. Para una exploración de los problemas a la hora de transmitir la ciencia del cerebro a un público general, véase la entrevista de Barry Boyce con los neurocientíficos Amishi Jha y Clifford Saron aquí: www.mindful.org/the-magnificent-mysterious-wild-connected-and-interconnected-brain/

7. Numerosos estudiosos han explorado la intersección entre la ciencia del cerebro y la práctica contemplativa profunda. Véase, por ejemplo, Gellhorn y Kiely: «Mystical States of Consciousness»; Davidson: «The Physiology of Meditation»; McMahan y Braun: *Meditation, Buddhism, and Science*; Wallace: *Mind in the Balance*, y Wright: *Why Buddhism is True*.

8. Como la ciencia sigue añadiendo nueva información, nunca habrá respuestas neurológicamente definitivas, en el sentido de finales. Pero si tenemos que decir todo sobre un tema antes de poder decir algo sobre él, nunca podremos decir nada en absoluto. Inevitablemente, nos quedan preguntas de juicio: ¿cuánto hay que saber sobre algo antes de decirlo? ¿Cuánta complejidad hay que añadir para una exposición adecuada en el contexto pertinente? Cada persona responderá a estas preguntas de forma diferente. Al responderlas aquí, he tratado de seguir tres principios: mencionar las limitaciones del conocimiento científico, disponer de posibles referencias y centrarme en los hallazgos que destaquen las prácticas útiles y plausibles.

en las primeras etapas, puedes encontrar beneficios reales para el bienestar y la eficacia cotidianos. Escribo para gente como yo, «cabezas de familia» (no monásticos) que tienen poco tiempo para la práctica formal y necesitan herramientas que puedan utilizar de inmediato. Aunque llevo meditando desde 1974 y anhele las alturas, numerosas personas han llegado más arriba que yo, y encontrarás a algunas de ellas citadas aquí. Me centro más en el proceso de la práctica que en el destino final, con la esperanza de que te resulte útil en tu propio camino. Aun así, la posibilidad máxima es la liberación completa de la mente y el corazón con la felicidad y la paz más sublimes.

A medida que subimos por el sendero, éste se empina y el aire se vuelve más fino; por eso resulta útil tener una guía y, para ello, a veces recurro al penetrante análisis de la mente que ofrece Buda.⁹ Mi propia formación está en la tradición theravadana, que se practica de forma generalizada en el sudeste asiático y cada vez más en Occidente; a veces se la denomina perspicacia o práctica orientada a la *vipassana*. Esta tradición se basa en el registro más antiguo de las enseñanzas de Buda, el canon pali¹⁰ (el pali es una lengua antigua relacionada con el sánscrito

9. Éste es el enfoque que mejor conozco, y por supuesto no es la única guía para llegar a lo más alto del potencial humano.

10. Las enseñanzas de Buda se transmitieron de forma oral durante varios siglos antes de que se conservara un registro escrito. La fuente principal de lo que enseñó se encuentra en el canon pali; el pali es una lengua antigua muy cercana a la utilizada en el norte de la India en la época de Buda. También se han encontrado versiones tempranas de estos textos en chino y sánscrito. Encontrarás una útil exploración de la vida de Buda y una astuta comparación de los primeros textos que se conservan, en *A Meditator's Life of the Buddha*, de Anālayo.

Nunca sabremos con seguridad lo que Buda dijo en realidad. Este punto también se aplica a algunos otros citados en este libro, como Milarepa, que vivió hace mil años. Numerosos estudiosos, como Bhikkhu Bodhi, Thānissaro Bhikku, Stephen Batchelor, Richard Gombrich, Leigh Brasington y Bhikkhu Anālayo, han examinado los mejores registros históricos y textuales disponibles, pero la imagen que esbozan es a la vez esclarecedora e inexacta.

Podríamos introducir las afirmaciones atribuidas a estos antiguos maestros con algo así como «se dice que dijeron», o «a lo largo de los siglos, muchas personas han dado forma a estas enseñanzas con sus propias perspectivas históricamente contingentes, al tiempo que se han introducido errores», pero esto resultaría engorroso. Simplemente escribo: «Fulano dijo X», y espero que se entienda el contexto y se juzguen las palabras por su valor.

to). También siento un profundo respeto y mucho interés por la evolución del budismo en sus corrientes tibetana, china, zen y de la Tierra Pura.

No intento presentar el budismo en su conjunto, que es una tradición rica y compleja que ha evolucionado a lo largo de muchos años. Más bien, estoy adaptando y aplicando ideas y métodos clave¹¹ para nuestros fines prácticos. Para esto y para todo lo que contiene este libro, creo que el propio Buda tenía un hermoso consejo: *ven y comprueba por ti mismo*¹² lo que suena a verdad y lo que resulta útil a lo largo del tiempo.

Perspectiva del neurodharma

Buda no utilizó una resonancia magnética para iluminarse.¹³ Muchas otras personas también han llegado lejos en sus propios caminos del despertar sin tecnologías avanzadas. Sin embargo, 2500 años después de que recorriera los polvorientos caminos del norte de la India, los científicos han descubierto muchas cosas sobre el cuerpo y el cerebro. Buda y otros han explorado los factores mentales del sufrimiento y la felicidad.

11. He hecho selecciones del extenso canon pali y, ocasionalmente, se han escogido traducciones particulares de otras fuentes, las cuales he adaptado a veces para los fines de este libro; consulta estas notas para conocer los detalles. Los eruditos siguen discrepando sobre la comprensión adecuada de estos textos antiguos y, además, esta tradición se ha desarrollado durante más de 2500 años. Lo que tenemos hoy en día en todo el mundo son extracciones de un gran número de enseñanzas y comentarios, interpretaciones de estas extracciones y aplicaciones en épocas y lugares concretos. No existe un único budismo «correcto». Espero que consideres lo que digo en sus propios términos, más que valorar si es «verdaderamente» budista.

12. *Ehipassiko*, en pali.

En *Después del budismo*, Stephen Batchelor explora la diferencia entre los enfoques dogmático y pragmático para entender las afirmaciones de la verdad.

13. Creo que, de hecho, estaba plenamente despierto; como siempre, comprueba por ti mismo lo que tiene sentido para ti. Me refiero a él como un maestro humano, alguien que ha hecho su propio trabajo y está señalando el camino a los demás, no como una figura casi divina. Atribuirle declaraciones no les da autoridad, pero en este caso me refiero a la autoridad de la experiencia y el ejemplo personal.

Durante las últimas dos décadas, hemos aprendido mucho sobre la base *neural* de estos factores mentales.¹⁴ Ignorar esta comprensión emergente parece antitético tanto para la ciencia como para el budismo.

«El dharma, la comprensión, el asomarse a la naturaleza de la realidad, no es específico del budismo. El dharma es la verdad. Y la única elección que tenemos realmente es la de intentar mantener una relación con la verdad o vivir en la ignorancia».¹⁵

—REVERENDO ANGEL KYODO WILLIAMS

Cuando utilizo el término *dharma*, me refiero simplemente a la verdad de las cosas. Se trata tanto de la forma en que las cosas son en realidad como de las descripciones precisas de las mismas.¹⁶ Sea cual sea la verdad, no es propiedad de ninguna tradición; es para todos. *Neurodharma*¹⁷ es el término que utilizo para la verdad de la mente

14. Existen numerosos artículos y libros académicos sobre el estudio neurocientífico de las experiencias y prácticas contemplativas, espirituales o religiosas, entre los que se incluyen críticas a la realización de dicho estudio. Además de los hallazgos específicos sobre los correlatos neuronales de experiencias y prácticas, hay consideraciones generales sobre las definiciones, las metodologías y tecnologías de investigación, el uso de drogas psicoactivas, experiencias patológicas, aplicaciones clínicas y cuestiones filosóficas y teológicas más amplias. Véase, por ejemplo, Newberg: «Neuroscientific Study of Spiritual Practices», p. 215, y *Principles of Neurotheology*; Josipovic y Baars: «What Can Neuroscience Learn?», p. 1731; Dietrich: «Functional Neuroanatomy»; Walach, *et al.*: *Neuroscience, Consciousness and Spirituality*; Jastrzebski: «Neuroscience of Spirituality»; Dixon y Wilcox: «The Counseling Implications of Neurotheology»; Weker: «Searching for Neurobiological Foundations»; y Geertz: «When Cognitive Scientists Become Religious».

15. De «Your Liberation is on the Line», *Buddhadharma*, p. 77, primavera de 2019.

16. La palabra *dharma* tiene múltiples significados en diferentes contextos. Consulta <http://en.wikipedia.org/wiki/Dharma> para saber más. También puedes consultar el capítulo 5 de *Después del budismo*, de Stephen Batchelor, para ver cómo la palabra «verdad» en pali, *sacca*, no es sinónimo de *dharma*.

17. De forma más general, se podría decir *biodharma*. Otros, aparte de mí, han explorado lo que podría significar anidar las ideas y métodos budistas en un marco de causas y explicaciones naturales. En un sentido general, esto podría llamarse *naturalizar* el dharma. Véase, por ejemplo, *The Bodhisattva's Brain*, de Owen Duke Flanagan.

Otras variantes de dharma son: *Ecodharma*, de David Loy; *Recovery Dharma* (autores no citados); *Radical Dharma*, de Kyodo Williams, *et al.* y *American Dharma*, de Ann Gleig.

basada en la verdad del cuerpo, en particular de su sistema nervioso. Naturalmente, el neurodharma no es el budismo en su conjunto. Tampoco es necesario para la práctica budista (o cualquier otra); sólo creo que puede resultar útil. Utilizaremos este enfoque para:

- explorar siete formas de ser que son la esencia del despertar,
- conocer su origen en tu propio cerebro,
- utilizar esta comprensión para fortalecerlas en ti mismo.

Hasta un mínimo conocimiento de tu cerebro puede resultar muy útil. Puede que sea una metáfora ridícula, pero yo me imagino que voy conduciendo un coche, cuando de repente veo que salen nubes de vapor de la parte delantera y que las luces rojas parpadean en el salpicadero, por lo que tengo que detenerme. Si no sé nada acerca de cómo está hecho el coche y cómo funciona, estoy bastante perdido. Pero si conozco el radiador y el tipo de líquido que necesita para mantener frío el motor, entonces hay cosas que puedo hacer para volver a la carretera y evitar esto en el futuro. El coche es como el cuerpo. Hace miles de años, nadie sabía mucho acerca de él, pero hoy podemos aprovechar los conocimientos que hemos adquirido a lo largo de los siglos sobre nuestro «motor» neuronal.

Para empezar, este conocimiento es motivador: cuando sabes que tus prácticas están cambiando realmente tu cerebro, es más probable que sigas haciéndolas. Tener de verdad en cuenta tu cuerpo también puede conducirte a un sentimiento de agradecimiento por los procesos físicos que te han llevado a este momento de conciencia. Comprender lo que está ocurriendo en tu cerebro mientras las experiencias se mueven por tu mente agudiza tu atención plena y fomenta la comprensión. Puedes relajarte ante el espectáculo pasajero de la conciencia cuando reconozcas que se está produciendo por muchos procesos celulares y moleculares, diminutos y rápidos, sin que haya ningún tipo de ingeniero maestro escondido en el fondo pulsando constantemente todos los interruptores adecuados.

En su diseño básico, todos tenemos el mismo cerebro. La perspectiva del neurodharma ofrece un marco común para comprender las

ideas y herramientas de la psicología clínica, el desarrollo personal (un término amplio para otros enfoques seculares) y las tradiciones de sabiduría. Puede ayudarnos a priorizar y utilizar las herramientas clave que ya tenemos. Por ejemplo, la investigación sobre el *sesgo de negatividad* evolucionado del cerebro, sobre el que aprenderemos más en el capítulo 3, destaca la importancia de las experiencias emocionalmente positivas, como la alegría y la bondad. Una mayor comprensión del «hardware» neuronal puede incluso sugerir nuevos enfoques para nuestro «software» mental, como la neuroretroalimentación. También ayuda a individualizar la práctica. Cuando consideras tu forma de ser (tal vez seas distraído, o tal vez ansioso) como una variación perfectamente normal del cerebro humano, es más fácil autoaceptarte y encontrar las prácticas más adecuadas para ti.

Este enfoque nos invita a trabajar hacia atrás a partir de experiencias importantes, como sentirse feliz y contento, y a explorar su base en el cerebro. Podemos conocernos tanto de forma subjetiva como objetiva, de dentro hacia fuera y de fuera hacia dentro, y el neurodharma es el punto de encuentro de ambos. Al mismo tiempo, podemos respetar lo que no sabemos y evitar la práctica meramente intelectual.¹⁸ Intento recordar el consejo de Buda de mantenerse alejado de la «maraña de opiniones» sobre cuestiones teóricas, y centrarse en cambio en el *cómo* práctico para acabar con el sufrimiento y encontrar la verdadera felicidad aquí y ahora.

Un camino que progresa

Los siete temas de este libro (estabilidad de la mente, abrir el corazón, y demás) han sido explorados de muchas maneras por muchas personas en muchas tradiciones. Implican experimentar lo que está al des-

18. Véase Davis y Vago: «Can Enlightenment Be Traced?», un notable artículo sobre las limitaciones de un relato científico de la ilustración, así como la importancia de reconocer las distinciones en la forma de definir la ilustración en las distintas tradiciones.

cubierto y no oculto: podemos ser más conscientes y afectuosos, podemos permitirnos anhelar menos, somos seres completos de forma innata, este momento es el único que existe y cada persona existe¹⁹ de forma interdependiente con todo lo demás.

Estas formas de ser son accesibles para todos nosotros, y su esencia está disponible sin necesidad de años de formación rigurosa. Te ofreceré sugerencias sobre cómo puedes tener un mayor sentido de ellas en la vida cotidiana, así como guías de meditación que profundizarán en estas experiencias. También puedes entrelazarlas con actividades que ya estés realizando, como salir a pasear. No necesitas tener conocimientos de ciencia o meditación para desarrollar un mayor sentido de la satisfacción, la bondad o las otras formas de ser que exploraremos. Incluso diez minutos al día, repartidos aquí y allá, pueden marcar la diferencia si realizas la práctica día tras día. Como con cualquier cosa, cuanto más te dediques a ello, más provecho obtendrás. Lo que me da confianza y esperanza es que se trata de un *camino* que podemos recorrer paso a paso a través de nuestro propio esfuerzo, no de una rápida solución mágica.

A menos que ya estés viviendo en la cima de la montaña del despertar (y ni siquiera yo estoy ahí), queda algo por hacer. ¿Cómo deberíamos hacerlo?

IR MIENTRAS SE ES

Hay dos enfoques para esta cuestión. Uno hace hincapié en un proceso *gradual* que incluye la reducción de la infelicidad y el aumento de la compasión, la perspicacia y la ecuanimidad. El otro se centra en reconocer una perfección *innata*²⁰ en la que no hay nada que ganar. Ambos enfoques son válidos y se apoyan mutuamente. Necesitamos sanar y

19. Mi opinión es que las experiencias, la información y la materia (que incluye la energía; $E = mc^2$) existen, y que la naturaleza de esta existencia es transitoria, compuesta, interdependiente y, por tanto, «vacía» de existencia inherente. Como veremos en el capítulo 7, las cosas (por ejemplo, las experiencias, la información y la materia) existen de forma vacía. Que las cosas sólo existan en relación con otras cosas no significa que no existan en absoluto.

20. Para un excelente debate sobre los aspectos clave de estos dos enfoques, véase Dunne: «Toward an Understanding of Non-dual Mindfulness».

crecer, y podemos permanecer en contacto con nuestra verdadera y profunda naturaleza a lo largo del camino.

En la mente, se tarda en descubrir lo que ya somos. Existe un dicho: «Cultivo gradual... despertar repentino... cultivo gradual... despertar repentino...»²¹. Como describió Milarepa, el sabio tibetano, en su vida de práctica: «Al principio no llegó nada, en el medio no se quedó nada y al final no se fue nada».²² Mientras tanto, la sensación de tu despertar innato y de tu bondad es inspiradora y alentadora, y te ayuda a seguir adelante cuando las cosas resultan aburridas o difíciles.

En el largo y duro camino,
el Sol y la Luna
seguirán brillando.²³

—THICH NHAT HANH

En el cerebro, el trauma y la mugre neurótica ordinaria están incrustados en los circuitos neuronales, que tardan en modificarse. Desarrollar la felicidad, la inteligencia emocional y un corazón bondadoso también requiere cambios físicos graduales. Al mismo tiempo, cuando no te sientes agitado o angustiado, tu cerebro se asienta en su estado de reposo innato.²⁴ Entonces se recupera de los brotes de actividad y libera neuroquímicos, como la serotonina y la oxitocina, que favorecen un estado de ánimo positivo y la bondad hacia los demás. Ésta es nuestra base neuropsicológica: estar tranquilos, contentos y ser bondadosos. Por mucho que nos perturben el estrés y la tristeza, siempre podemos volver a casa.

21. Adaptado del maestro zen Chinul. Escucha también la charla de Joseph Goldstein: «Sudden Awakening, Gradual Cultivation», www.dharmaseed.org

22. Adaptado de *On the Path to Enlightenment*, de Matthieu Ricard.

23. De *Llamadme por mis verdaderos nombres: poemas*, La Llave, 2016.

24. Cuando no está dañado por una conmoción cerebral o un accidente cerebrovascular, o no está perturbado a nivel neuroquímico.

DEJAR SER, DEJAR IR, DEJAR ENTRAR

Desarrollar una mayor sensación de plenitud, totalidad y otros aspectos del despertar implica tres tipos de práctica.²⁵ En primer lugar, puedes simplemente *estar con* lo que estés experimentando: aceptarlo, sentirlo, tal vez explorarlo. Al estar con ello, tu experiencia puede cambiar, pero no intentas empujarla hacia un lado u otro. En segundo lugar, puedes dejar ir lo que es doloroso o dañino, por ejemplo, aliviando la tensión del cuerpo, desahogando los sentimientos, desafiando los pensamientos que no son verdaderos o útiles, o desprendiéndote de los deseos que te hacen daño a ti o a los demás. En tercer lugar, puedes hacer crecer lo que es agradable o útil: desarrollando virtudes y habilidades, haciéndote más resistente, agradecido y compasivo. En pocas palabras: *dejar ser, dejar ir, dejar entrar*. Si tu mente es como un jardín, puedes observarla, arrancar las malas hierbas y plantar flores.

De todas estas prácticas, dejar ser es la más esencial. Es el punto de partida y, a veces, es lo único que podemos hacer: capear el temporal de miedo o ira sin empeorar las cosas y, a medida que la práctica madura, nos limitamos cada vez más a estar con el momento siguiente conforme surge y desaparece y se convierte en otra cosa. Pero esto no es la totalidad de la práctica. No sólo podemos estar con la mente, también debemos trabajar con ella. Por ejemplo, la mayor parte del Óctuple Sendero del budismo implica dejar ir y dejar entrar, como liberar el habla «insensata» y sustituirla por el habla sabia. Si bien existen escollos en el trabajo con la mente, como quedarse atrapado en «arreglarse» a uno mismo, también hay escollos en el hecho de no trabajar con ella. Por ejemplo, he conocido a personas que son buenas observando su propia mente pero que también son crónicamente infelices y poco hábiles con los demás. No debemos trabajar con la mente para evitar estar con ella, ni estar con la mente para evitar trabajar con ella.

Dejar ser, dejar ir y dejar entrar forman una secuencia natural. Tal vez reconozcas que te has resentido por algo, explores esa experiencia

25. Forrest Hanson y yo también hemos escrito sobre esto en nuestro libro *Resiliente*.

y la dejes ser como es. En algún momento te parece natural dejar ir deliberadamente, y relajas tu cuerpo, ayudas a que los sentimientos fluyan y te alejas de los pensamientos problemáticos. Entonces, en el espacio creado por lo que has eliminado, puedes dejar entrar lo que podría ser beneficioso, como la autocompasión. Con el tiempo, las fuerzas que desarrolles en tu interior te ayudarán a dejar ser y a dejar ir de forma más completa. Y para explorar esto más a fondo, quizás quieras probar la meditación del recuadro, que también contiene sugerencias para realizar prácticas experienciales en general.

DEJAR SER, DEJAR IR, DEJAR ENTRAR

En esta meditación y en las demás prácticas de este libro, te ofreceré diferentes formas de relacionarte con tus experiencias y de tener otras que puedan resultar beneficiosas. No todas mis sugerencias te servirán, y te ruego que busques enfoques que sí te sirvan. Por ejemplo, puede que te guste mover tu cuerpo para evocar un sentimiento concreto, o centrarte en determinadas imágenes, o utilizar palabras diferentes a las mías. Lo importante son las *experiencias* que vivimos, no los métodos que utilizamos para encontrar el camino hacia ellas. Es muy normal que te resulte difícil sentir algo, como la sensación de dejar ir. Yo mismo me he enfrentado a estos retos. Si te sientes frustrado o eres autocrítico, también es normal. Puedes simplemente reconocerlo ante ti mismo (como «estoy frustrado por esto» o «estoy siendo autocrítico») y luego volver a lo que estés practicando.

Si te cuesta ponerte en contacto con algo, anótalo y, si quieres, vuelve a ello más tarde. Se necesita tiempo y repetición para experimentar las formas de ser que vamos a explorar, especialmente sus profundidades. En realidad, es como escalar una montaña; a veces avanzas con lentitud porque es empinada, no porque lo estés haciendo «mal» o porque no puedas seguir subiendo. Por favor, ve a tu propio ritmo y, como me dijo un maestro hace muchos años, sigue adelante.

Podrías realizar la siguiente práctica como una especie de meditación. También puedes hacerla de manera informal, en el flujo de la vida, cuando algo (a lo que llamaré el «asunto») sea estresante o molesto. Adáptala a tus necesidades y tómate el tiempo que quieras.

DEJAR SER

Encuentra algo sencillo que te ayude a estar presente, como la sensación de respirar. Tómate unos momentos para sentirte cada vez más centrado. Deja que los sonidos y las sensaciones, los pensamientos y los sentimientos, pasen por la conciencia. Conoce cómo es estar con las experiencias sin resistirse ni aferrarse a ellas.

Cuando estés preparado, céntrate en el asunto, especialmente en tus experiencias relacionadas con él. Sé consciente de los pensamientos que tienes al respecto..., de las emociones relacionadas con él..., quizás nombrándolas suavemente para ti, como «tensión, preocupación, irritación, debilitamiento...». Acepta estos pensamientos y sentimientos, dejándolos fluir, dejándolos ser...

Tanto si es agradable como si es dolorosa, intenta aceptar tu experiencia tal y como es. Si algo te resulta abrumador, céntrate en la respiración o en cualquier otra cosa que te calme y tranquilice... Si-gues aquí, estás bien...

Sé consciente de las sensaciones corporales relacionadas con el asunto..., los deseos y los planes relacionados con él... Deja que sean, que fluyan...

Puedes explorar capas más profundas, como el dolor o el miedo que hay bajo la ira..., partes más jóvenes de ti mismo... Sentirlo todo..., dejar que todo sea...

DEJAR IR

Cuando te sientas bien, pasa a la liberación. Sé consciente de cualquier tensión en tu cuerpo relacionada con el asunto, y deja que se alivie, se suavice y se relaje. Deja que los sentimientos fluyan... quizás imaginando que te abandonan como una pequeña nube cada vez que exhalas... Reconoce cualquier pensamiento inexacto, exagerado o limitante, y despréndete de él... dejándolo ir...

Sé consciente de los deseos relacionados con el asunto, como objetivos poco realistas o anhelos comprensibles que simplemente no se van a cumplir... y respiración tras respiración, deja que se vayan... También puedes dejar ir formas de hablar o actuar que no te ayudan... Respiración tras respiración, déjalo ir..., deja que todo se vaya...

DEJAR ENTRAR

Luego céntrate en lo que podría ser útil, sensato o agradable. Tal vez haya una sensación de confort o tranquilidad a la que sería bueno abrirse..., o de gratitud, amor o autocompasión..., tomándola mientras inhalas..., recibiendo lo que sea bueno en ti...

Tal vez haya una cierta amplitud en tu mente, como el cielo después de que pase la tormenta... Puede haber un alivio en tu cuerpo... Quédate con estas experiencias... entregándote a ellas...

Puede que te invada una sensación de fuerza o determinación... Podrías identificar pensamientos o perspectivas sobre el asunto que sean verdaderos y útiles..., y abrirte a cualquier intuición o a la voz de la sabiduría interior... Podría darse una claridad creciente sobre cómo te gustaría actuar en los próximos días...

Deja que lo que sea útil se asiente..., todas estas cosas buenas se establecen en ti... Deja que se extiendan dentro de ti..., todas estas cosas buenas se sumergen en ti...



Cómo utilizar este libro

Este libro trata de cultivar siete formas de ser que son la esencia del despertar. Las desarrollamos *practicándolas*: experimentándolas repetidamente, desde una aproximación hasta una inmersión total. No son esotéricas ni están fuera de nuestro alcance; están arraigadas en tu cuerpo, y son el derecho de nacimiento de cada uno de nosotros.

Permite que las enseñanzas entren en ti de la misma manera que escuchas música, o de la forma en que la tierra permite que la lluvia la impregne.²⁶

—THICH NHAT HANH

26. De la introducción de *Comprender nuestra mente*, Kairós, 2017.

Este capítulo y el siguiente proporcionan una base de información sobre tu cerebro y sobre cómo enfocar la práctica en general. Luego exploraremos las tres primeras formas de ser (estabilidad, amor y plenitud) que forman un conjunto natural. Se trata de aspectos fundamentales del despertar y son vitales para comprometerse, aunque ya te resulten familiares. Por ejemplo, reposar en la plenitud consiste en desarrollar una sensación profunda de tranquilidad, satisfacción y amor (que no es poca cosa en sí misma), que también reduce el «ansia», definido en un sentido amplio, que causa tanto sufrimiento y daño a nosotros mismos y a los demás.

Las siguientes tres formas de ser (la integridad, el ahora y la totalidad) también se agrupan. Éstas hacen hincapié en la naturaleza profunda de todas nuestras experiencias que, sorprendentemente, es también la naturaleza profunda de cada átomo del universo. Estas percepciones suelen comenzar de forma conceptual, y eso está bien; muchas enseñanzas profundas implican una comprensión penetrante de la mente. Si te encuentras con una idea que no parece clara, párate a considerar cómo podría aplicarse en tu propia experiencia. Masticar estas ideas hará que poco a poco formen parte de ti. Si un tema posterior, como el de la totalidad, te parece demasiado abstracto, basta con volver a los capítulos anteriores para encontrar de nuevo el equilibrio.

La última forma de ser, la intemporalidad, es una exploración de lo que podría estar *no condicionado*,²⁷ algo distinto de fenómenos como los acontecimientos y las emociones que están «condicionados» por sus causas. Por ejemplo, una tormenta se produce debido a las condi-

27. Mi exploración de la séptima práctica se basa en las enseñanzas budistas tanto del canon pali como de la tradición mahayana, pero no se limita a ellas.

No condicionado es una traducción común del término pali *asankhata*, pero su traducción correcta está en entredicho, y también podría traducirse como «no fabricado» (Thanissaro Bhikkhu; www.dhammadata.org/suttas/KN/Ud/ud8_3.html) o «no inclinado» (Stephen Batchelor, en *Después del budismo*).

Cuando escribo *no condicionado* (a diferencia de lo que aparece en algunas citas), lo digo en el sentido que implica su contexto en mi texto, no como referencia a una palabra pali específica cuyo significado exacto y traducción adecuada siguen siendo controvertidos.

ciones de la atmósfera, y una tormenta de ira se produce debido a las condiciones de la mente. Éste es un gran tema, y podemos abordarlo de tres maneras. En primer lugar, podría tratarse de «descondicionar» nuestras reacciones habituales (y dolorosas y perjudiciales) ante las cosas de forma gradual. En segundo lugar, podría tratarse de entrar en un estado mental extraordinario dentro de la realidad ordinaria, en el que las construcciones condicionadas habituales de las experiencias parecen cesar. En tercer lugar, podría tratarse de algo verdaderamente trascendental, más allá de la realidad ordinaria condicionada. El capítulo sobre la búsqueda de la intemporalidad incluye los tres enfoques. Se trata de la práctica más profunda de todas, y eres bienvenido a participar en ella de la forma que quieras.

Cada uno de estos temas podría ser un libro en sí mismo. Me he centrado en lo que creo que son aspectos clave para la práctica personal, en particular aquellos para los que existe una neurociencia relevante, y he colocado muchos comentarios y citas en las notas de referencia. Existe una vasta literatura sobre estos temas que está llena de fuertes opiniones, incluso sobre las traducciones adecuadas de palabras importantes. En estos capítulos verás el camino que he tomado,²⁸ y puedes encontrar otros enfoques en las notas.

Estoy escribiendo desde la perspectiva limitada de un hombre blanco americano de mediana edad y de clase media, y hay muchas otras formas de hablar²⁹ y practicar con este material. He dejado fuera de manera inevitable importantes enfoques de la práctica, pero esto no significa que no los valore. Si reconoces puntos sobre los que he escri-

28. Por ejemplo, he escogido interpretaciones específicas de términos clave del pali, como *dukkha* («sufrimiento») y *piti* («dicha»), he resumido ciertos textos en adaptaciones de traducciones de otros, y he reordenado algunas referencias. He intentado identificar estas elecciones, y tú puedes juzgarlas por sus méritos (o por su insuficiencia); por favor, consulta otras fuentes, como las que he mencionado.

29. Véase, por ejemplo, *El budismo después del patriarcado*, de Rita Gross; el número de otoño de 2019 de la revista *Buddhadharma*, y *The First Free Women*, de Matt Weingast.

to en otros apartados,³⁰ sólo tienes que hojearlos o echarles un nuevo vistazo. La primera vez que se utiliza un término clave, aparece en cursiva. Cuando veas una palabra no española como fuente de una cita (como Dhammapada o Itivuttaka), es del canon pali. Los capítulos concluyen con una sección llamada Buenas Prácticas, que ofrece sugerencias adicionales para la vida cotidiana; la excepción es el último capítulo, que trata de aplicar en los próximos días lo que has explorado.

Este libro está estructurado como un retiro, con presentaciones de ideas y meditaciones guiadas. Las ideas son importantes porque nos ayudan a comprendernos mejor a nosotros mismos, aportando conocimientos que nos liberan del sufrimiento y el conflicto innecesarios. Esta comprensión se refiere a asuntos profundos, por lo que puede llevar tiempo y esfuerzo. Escuché muchas de estas enseñanzas por primera vez hace más de cuarenta años, y todavía me dejan perplejo y fascinado; todavía las estoy analizando.

Las meditaciones también son muy importantes, y te animo a que las hagas. Puedes leerlas despacio y tomarte tiempo para sentirlas. También puedes grabarlas con tu propia voz para ti. En las meditaciones siguientes, no suelo repetir las instrucciones básicas dadas en las anteriores; si tienes alguna dificultad, sólo tienes que volver a mirar los primeros capítulos. Cuanto más a menudo tengas una experiencia benéfica y cuanto más largas y profundas sean estas experiencias, más desarrollarás los sustratos neuronales de la felicidad, el amor y la fuerza interior.

30. Parte del material de este capítulo y del siguiente se basa en estos ensayos: Loizzo *et al.*: «Positive Neuroplasticity», *Advances in Contemplative Psychotherapy*; Dhammajoti, K.L.: «Neurodharma: Practicing with the Brain in Mind», *Buddhist Meditative Praxis: Traditional Teachings and Modern Applications* (actas de la conferencia), p. 227-244, Hong Kong: Universidad de Hong Kong, 2015; Sheng, C. y San, K.S.: «Mind Changing Brain Changing Mind», *Exploring Buddhism and Science*; y «Seven Facts About the Brain That Incline the Mind to Joy», *Measuring the Immeasurable: The Scientific Case for Spirituality*, Sounds True, 2008.

OTRAS LECTURAS

El cerebro de buda, de Rick Hanson y Richard Mendius.

The Hidden Lamp, de Florence Caplow y Susan Moon.

De cuerpo presente: las ciencias cognitivas y la experiencia humana, de Evan Thompson.

Realizing Awakened Consciousness, de Richard P. Boyle.

Reflections on a Mountain Lake, de Ani Tenzin Palmo.

Cuando practiques, a veces intentarás conseguir algo en tu mente (como la estabilidad de la atención) mientras observas lo que ocurre en realidad. Es normal tener dificultades de vez en cuando; por eso debemos practicar. He visto a profesores subestimar a sus alumnos, y yo no quiero hacer eso. He llevado a muchos amigos a las montañas, y la esencia es similar: *Fíjate, el lugar al que vamos es increíble... Aquí está nuestra ruta, es buena..., tenemos que escalarla nosotros, será mejor que nos pongamos en marcha.* Nuestro ritmo va a ser enérgico, pero estos caminos han sido recorridos por muchos otros antes que tú, y puedes tener confianza en que puedes recorrerlos tú mismo. Yo también los he recorrido (¡y a veces me he caído!), y compartiré mis propios baches y lecciones. De vez en cuando querrás frenar y recuperar el aliento, para reflexionar y dejarte absorber por la vista. Así ha sido para mí, sin duda. El hecho de que el camino sea empinado en algunos puntos es parte de lo que te dice que te llevará a alturas maravillosas.

En el camino, cuida de ti mismo. Cuando te abres a la inmediatez de este momento de la experiencia, a veces pueden surgir pensamientos y sentimientos dolorosos. A medida que tu práctica se profundiza y los bordes entre tú y todas las cosas se suavizan, puedes sentirte desorientado. Cuanto más intenso y extenso sea el territorio que estás explorando, más importante es estar conectado y dotado de recursos

internos.³¹ Está bien ir más despacio, dar un paso atrás y centrarse en lo que te parezca estable, reconfortante y enriquecedor. A algunas personas les molestan o angustian las prácticas psicológicas como el mindfulness, especialmente si existen problemas subyacentes de depresión, trauma, disociación o procesos psicóticos.³² El mindfulness, la meditación y las demás prácticas de este libro no son apropiadas para todo el mundo, no son un tratamiento para ningún trastorno y no sustituyen la atención profesional.

Existe un proceso, y puedes tomarte tu tiempo en él. Deja que trabaje en ti de forma natural..., deja que trabaje *contigo*, que te eleve y te lleve. El despertar procede con sus propios ritmos: a veces un crecimiento lento, a veces un estancamiento, a veces un deslizamiento cuesta abajo o a veces un avance. En todo momento está la verdadera y profunda naturaleza de cada uno de nosotros, tanto si se descubre de forma gradual como si se revela de repente: consciente, sabia, afectuosa y pura. Éste es tu verdadero hogar, y puedes confiar en él.

31. Por ejemplo, en algunas vías de práctica contemplativa intensiva, como las «Etapas de Comprensión» expuestas en *Visuddhimagga*, escrito en el siglo v d.C. por Buddhaghosa (véase *El sendero de la purificación*), cabe esperar períodos de miedo, miseria, disgusto y deseos de dejar de practicar como preludios necesarios para un despertar más profundo. Por lo tanto, es importante estar preparado para estas experiencias a través de recursos externos, como maestros cualificados y comunidades de apoyo, así como de recursos internos, como la estabilidad mental, la ecuanimidad, la comprensión de la naturaleza «vacía» de las experiencias dolorosas y la comprensión de su lugar en el viaje más amplio (véase Grabovac, A.: «The Stages of Insight»).

Aunque la lectura de este libro no implica un entrenamiento contemplativo intensivo, cualquier proceso de desarrollo personal conlleva riesgos, sobre todo para las personas más vulnerables (por supuesto, no desarrollarse también conlleva riesgos, como no adquirir capacidades que podrían mejorar el afrontamiento, aunque no se suele hablar de estos riesgos). El riesgo no es una certeza, pero para gestionar los retos que realmente se presentan en la práctica, recurrimos a los recursos internos y externos, y el desarrollo de los recursos internos es uno de los principales objetivos aquí. A medida que profundices en tu práctica, si te encuentras con experiencias perturbadoras, acude a un profesor experto y quizá a un terapeuta. También hay buenos libros con sugerencias útiles, como *La mente iluminada*, de Culadasa, *et al.*

32. Lindhal, *et al.*: «The Varieties of Contemplative Experience». Willoughby Britton ha sido un investigador pionero en este tema. Véase <http://vivo.brown.edu/display/wbritton#>

Buenas prácticas

Aquí tienes algunas sugerencias para incorporar las ideas y métodos de este capítulo a tu vida diaria (me refiero a «buenas prácticas» en general, no a una sola buena práctica). Éstas no son las únicas formas de explorar este material, y puedes añadir tus propias prácticas. En particular, considera cómo podrías añadir algo de lo que yo no he incluido, como actividades físicas, prácticas espirituales o religiosas, enseñanzas y herramientas de pueblos indígenas de todo el mundo, hacer arte, pasar tiempo en la naturaleza, la música y prestar servicio.

Intenta abordar cada día como una oportunidad para *practicar*. Es una oportunidad para aprender sobre ti mismo, gestionar tus reacciones, sanar y crecer. Cuando te despiertes, puedes establecer la intención de practicar ese día. Luego, al irte a dormir, podrías apreciar cómo has practicado ese día.

Piensa en alguien a quien respetes. Quizás sea alguien a quien conozcas personalmente, o cuyas palabras hayas escuchado o leído. Elige algo que encuentres admirable en esa persona. A continuación, comprueba si tienes alguna sensación de esta cualidad ya presente en *ti*. Puede parecer sutil, pero es real y puedes desarrollarla. Durante un día o más, céntrate en llevar esta cualidad a tu experiencia y a tus acciones, y comprueba cómo te sientes. Después, prueba esta práctica con otras personas a las que respetas y con otras cualidades que te gustaría desarrollar.

De vez en cuando, baja la velocidad para reconocer que la vida en general, y tu cuerpo y tu cerebro en particular, están creando la experiencia de este momento de oír y ver, pensar y sentir. ¡Increíble!

Cuando lo desees, límitate a permanecer con tus experiencias durante un minuto o más, sin intentar cambiarlas de ninguna manera. Ésta es la práctica fundamental: aceptar las sensaciones, los sentimientos y los pensamientos tal y como son, añadiéndoles lo menos posible y dejando que fluyan como quieran. En general, una creciente sensación de simplemente dejar ser puede impregnar tu día.