



Marta Povo

ARTÍCULOS LITERARIOS

MEDITACIÓN, MINDFULNESS Y SILENCIO INTERNO

El *aquí y ahora* es la Eternidad. El pasado ya no existe; el futuro aún no existe. Solo existe el presente y el ahora. El tiempo presente que vives, el aquí y ahora de cada uno, no es nada más que el 'continuum' o fuerza potencial de Lo Eterno, la fuerza del desarrollo manifestándose. La meditación es el arte de colocarse en el aquí y ahora, en 'lo que hay', en el silencio del eterno presente. Es saber **estar presente** en cada momento.

Meditar es una práctica, o una herramienta muy efectiva, para detener o frenar la continua acción y el continuo pensamiento, para poder enfocarse en el presente vivencial, y para no evadir nuestra 'presencia' o esencia espiritual, la cual está unida al tiempo pero también a la eternidad. Al meditar, al estar presente y enfocado solo en el Ahora, sin ir al pasado *recordando*, y sin ir hacia el futuro *teniendo expectativas*, estar completamente presente y solo contemplando *lo que hay aquí y ahora*, dentro y fuera, solo al meditar así, es como un ser humano experimenta una paz contundente, siente un gozo nutriente y entra en el estado de 'ecuanimidad' y ausencia de juicios muy poco usual. Se trata de meditar dejando el pasado y dejando el futuro de lado, poniendo atención solo al presente, en el punto cero, en el lugar neutro, poniendo atención a tu Presente y a tu Presencia.

La atención plena y enfocada en el Ahora es lo que llamamos *mindfulness*. Practicar *mindfulness* es una forma de poner el foco únicamente en el presente y de romper hábitos de comportamiento, tendencias emocionales y mentales, de reeducar o moldear sensaciones y todos esos bucles psicológicos que nos envuelven o nos anclan. Las semillas de la paz interior necesitan un terreno fértil donde cultivarse. El silencio del presente es esa tierra fértil donde la mente puede descansar y nuestro espíritu puede florecer.

El arte de la meditación es una práctica que ya está incorporándose al mundo científico, pedagógico y terapéutico, trascendiendo su exclusividad del misticismo y las religiones. Meditar es una práctica muy antigua ejercida más en Oriente que en Occidente. Hace 2500 años

Siddharta Gautama (el Buda histórico) en su empeño de descubrir como trascender el sufrimiento humano, observó el funcionamiento de nuestra mente, constatando que es un proceso donde los flujos del pensamiento van y vienen. La mente, decía Buda, es también donde se cruzan los sentimientos, las sensaciones, las percepciones, las emociones y todas las vivencias, no solo los pensamientos.

Buda descubre como prestar atención y trascender la puerta de los sentidos, que para él no eran cinco sino **seis sentidos**: los ojos, la nariz, la boca, los oídos, el cuerpo y la mente (creo que nadie sabe donde dejó el sentido del 'tacto'...). Decía que *toda la 'información' que procesa el hombre, fluye por esas seis puertas*, lo cual ya me parece una visión bastante cuántica para aquella época.

Prestar atención a esa información que llega a través de nuestros mecanismos perceptivos es la esencia del mindfulness y en general de toda meditación. Hay muchas escuelas, prácticas y corrientes de meditación, en especial las más antiguas, que se basan en la 'atención a la respiración', pero el reciente mindfulness no habla de respiración sino que solo nos insta a **estar presente**. El mismo Siddharta Gautama decía que *si no estás presente, si no estás en el aquí y ahora, nada tiene sentido*.

La esencia del mindfulness es **estar despierto a lo que pasa, a cómo pasa y a cómo nos sentimos cuando pasa**. Nos pide estar presente en este momento, pide *presencia plena* hagas lo que hagas, estés donde estés, sientas lo que sientas. Poner atención es observar atentamente. Observarte. Observar a los demás. Observar las circunstancias, las sincronías, el entorno, los valores. Ver cómo pasa cada cosa y qué sientes tú cuando pasa aquello. Ver el entorno y verte a ti sintiendo todo eso a tu alrededor. Observar equánimemente qué te provoca aquello, qué te evoca cada cosa, cómo te hace sentir cada palabra, cada persona, cada lugar, cada sensación...

Cuando aparece un pensamiento, idea, juicio u opinión, o cuando aparece una emoción, observa aquella idea o sensación; atiende bien a cómo ha entrado o ha nacido en ti, qué factores la han causado, etc. Cuando practicando mindfulness aparece un pensamiento o un sentimiento, ya sea agradable, desagradable o neutro, uno trata de observar aquello sin apegos, soltando la cosa en sí, viendo el rastro que deja, su huella o signo, es como una nube que pasa y se desvanece, lo dejas ir como si no fuera tuyo, lo sueltas sin dejarte llevar por la carga que contiene la idea o emoción.

Todo es efímero, dice la filosofía budista. Todo es impermanente. Nada es eterno y todo pasa. Ni las cosas ni las circunstancias existen de un modo perdurable. Creer lo contrario es lo que más nos hace sufrir. Todo en la vida es transitorio, por tanto, es insubstancial. Los conceptos de Impermanencia y de Vacuidad, sentir en mi día a día que nada es permanente, personalmente

es lo que más me ha enriquecido siempre de la visión budista, junto a otro concepto primohermano de la impermanencia: el desapego.

Los factores del sufrimiento emergen siempre en nuestra vida, siempre hay y siempre habrá causas y condiciones (genéticas, ambientales, sociales, etc.) que emergen y que además son inter-dependientes. Todas las causas y sus efectos marcan nuestra biografía. Pero cada momento presente, tiene un tremendo potencial de autorrealización y autoconciencia. La experiencia de muchos siglos nos confirma que con las prácticas meditativas y el silencio interno se activa y amplifica nuestra realización personal y nuestro empoderamiento espiritual.

Meditar no es evadir la realidad, ni huir de lo desagradable, ni eliminar emociones, ni buscar la felicidad, ni siquiera es *dejar la mente en blanco*, como muchos piensan. Meditar simplemente es silenciarse y soltar lo que nos atrapa, es salir del bucle psico-emocional, es... descubrir tu Presencia. Tu Esencia presente.

En la Constitución de la Unesco se encuentra esta frase: *'Puesto que las guerras nacen en la mente de los hombres, es en la mente de los hombres donde deben erigirse los baluartes de la paz'*. Consolidar la paz y la seguridad de la humanidad depende de la transformación interna de cada persona, por tanto, la mayor responsabilidad que tenemos parece ser la de conocernos profundamente y realizarnos, la de buscar siempre el desarrollo de nuestro potencial creativo, la de fomentar el florecimiento de los valores sanos en cada persona y en definitiva, la responsabilidad última de 'todos' es activar el cambio evolutivo del género humano.

© Marta Povo
artículo divulgativo, 3 Septiembre 2018
www.martapovo.es
www.institutogeocrom.net