

LA LEY DE LA IMPERMANENCIA

Cada aspecto de nuestra mente, nuestro cuerpo, las sensaciones, los pensamientos, las emociones y la totalidad de nuestro mundo es impermanente. **La totalidad se encuentra constantemente en proceso de cambio**; todo nace, madura y acaba pereciendo.

En la cultura occidental, no solemos mirar a la muerte a la cara, la esquivamos constantemente, así como la enfermedad.

Mucha gente la teme, pero eso se debe a que no se comprende bien la naturaleza de nuestra mente-cuerpo. Creemos que es sólido y seguro y solemos identificarnos con ello.

Ciertamente, desde esa posición, la posibilidad de la muerte del “yo” (o la muerte del ego) puede resultar aterradora.

Finalmente, cuando exploramos **la naturaleza del proceso de nuestra mente**, podemos descubrir que éste **se encuentra en constante cambio**, naciendo y muriendo a cada instante y que no hay nada sólido que perdure. Todas las partículas subatómicas surgen y desaparecen constantemente. Todas nuestras experiencias, imágenes, fantasías, sensaciones y emociones nacen para desvanecerse, lo único que perdura es un proceso de transformación y cambio constante sin posibilidad de detener dicho proceso.

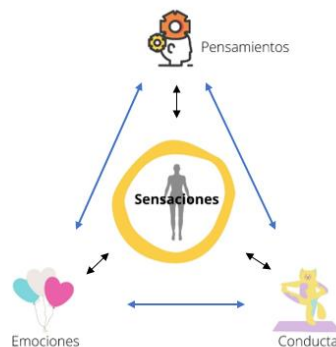
Observando la naturaleza del cambio en nuestras propias sensaciones sin reaccionar, cultivamos la sabiduría.

Es así como, experimentando dicho proceso (observando continuamente nuestras sensaciones corporales y permaneciendo ecuanímes), el miedo comienza a desvanecerse porque, comenzamos a comprender que jamás ha existido nada sólido, dejamos de considerar la muerte como algo terrible, y podemos descansar en paz.

¿POR QUÉ SÓLO UTILIZAMOS LAS SENSACIONES FÍSICAS, NO SERÍA MÁS COMPLETO UTILIZAR TAMBIÉN IMÁGENES?

En este tipo de meditación (me refiero a las meditaciones de concentración y escáner corporal y no a las meditaciones de amor compasivo) efectivamente sólo utilizamos las sensaciones físicas.

Utilizamos la sensación porque es el vínculo entre la mente y la materia. **La sensación está estrechamente relacionada con los sistemas sensoriales.** Cada vez que ves una imagen, oyes un sonido, hueles un olor etc., se generan reacciones bioquímicas en nuestro cuerpo que percibimos en forma de sensaciones físicas. Un grupo concreto de sensaciones (junto a otros procesos) puede conformar una emoción y realimentar pensamientos. Es por ello que utilizamos la sensación, porque **es el punto de unión entre la percepción y nuestro cuerpo.**



(Recordemos esta imagen procedente del capítulo de la mente)

Continuamente surgen y desaparecen reacciones bioquímicas por todo el cuerpo, las cuales, están estrechamente ligadas a los procesos inconscientes de nuestra mente. Nuestro objetivo es explorar todo el campo de la mente y la materia observando todas las sensaciones en el cuerpo para incrementar nuestra sabiduría interna. **La sensación es el nexo entre la mente y el cuerpo, por lo tanto, la mente y la materia.**

Recordemos como la mente es el conjunto de capacidades cognitivas entre ellas la percepción.

¿Por qué dices que las sensaciones están ligadas a los procesos inconscientes de la mente? No entiendo la relación.

En la vida, solemos reaccionar de maneras diferentes a diferentes estímulos, incluso muchas veces, dos o más personas diferentes, reaccionamos de maneras muy distintas ante los mismos estímulos.

¿Quién, no ha querido darle una sorpresa a alguien pensando que le va a gustar porque es algo que “gusta a todo el mundo” y de repente encontrarse que no le gusta la sorpresa?

Al fin y al cabo, ¿qué es lo que nos hace reaccionar de una u otra manera a los estímulos?

Reaccionamos, como ya hemos visto en el apartado de “La mente” de la segunda semana, según tenemos sensaciones en nuestro cuerpo.

Puedes hacer la prueba la próxima vez que te aburras. Observa tus sensaciones. Veras que cuando estás de pie y te aburras, tienes ganas de marcharte enseguida y te sientes cansado, pero si estás de pie divirtiéndote con amigos o una persona que te gusta, podrás permanecer más tiempo de pie, simplemente disfrutando con esa persona, sin esas sensaciones de cansancio.

Por ello decimos que las sensaciones son las que median los procesos inconscientes y por eso les damos tanta importancia.

LOS ENEMIGOS DE LA MEDITACIÓN

En ocasiones, cuando se comienza la práctica, nuestro cuerpo, al no estar habituado a permanecer en silencio sin apenas moverse, reacciona mandándonos mensajes a través de las sensaciones corporales o pensamientos que nos empujan a abandonar la meditación.

Ahora que ya llevas unos cuantos días de práctica, seguro que estarás familiarizado con alguno de estos enemigos.

Quiero decirte que es comprensible que surjan estos enemigos, yo mismo durante alguno de los retiros que he practicado, he sentido ganas de huir y dejar de meditar, pero una vez que se superan, la meditación se fortalece y la mente se afina.

Los enemigos que dificultan la práctica son:

- **El sueño:** si sientes sueño durante la práctica, realiza unas respiraciones controladas un poco más fuertes durante unos momentos, y después vuelves a la respiración natural. También puedes levantarte y permanecer de pie durante unos minutos y volverte a sentar.

- **La pereza:** La pereza es otro de los enemigos que te impedirá meditar adecuadamente. Prepara tu rutina, mentalízate, practica de vez en cuando en grupo y dale continuidad a la práctica para vencer a este enemigo.
- **Sensaciones corporales que nos causan aversión:** cuando nos sentamos todo parece ir bien, pero al de unos minutos de práctica, comienzan a aparecer picores aquí, tensiones allá o distintas molestias. Empiezas a pensar que ya es suficiente y te levantas a hacer cualquier otra cosa. De repente te encuentras sin saber cómo haciendo una actividad que no habías planeado. Cuando te sientes a meditar hazlo con **firme determinación** de estar el tiempo que hayas planeado. A veces es mejor planear menos tiempo y terminar la práctica. Lo importante no es meditar más y más horas, sino la continuidad de la práctica.
- **Sensaciones agradables:** En ocasiones, durante la práctica de meditación puedes comenzar a percibir sensaciones muy agradables por todo el cuerpo y comenzar a pensar “que meditación más buena, que sensaciones tan agradables”. **La meditación no es buena o mala porque surjan sensaciones agradables o desagradables.** Apegarnos a un tipo de sensación agradable durante la práctica puede impedirnos avanzar. Lo importante es desarrollar la ecuanimidad.
- **La duda en la técnica:** A veces a uno le entran dudas sobre la técnica. La continuidad de la práctica tiene que estar basada en el discernimiento y en la comprensión pragmática. Es decir, comprendo la práctica porque es lo que experimento en mí mismo, y no porque me lo hayan dicho otros, o un profesor o maestro al que admiro. Hay que evitar la fe ciega y cultivar una fe basada en la comprensión fruto de la experiencia directa, y esto requiere tiempo. Si no le das un tiempo razonable y comienzas a dudar, dejarás de practicar.
- **La duda en uno mismo:** ocasionalmente, se comprende la práctica, pero se duda de uno mismo. Hay gente que se siente tan agitada que no considera que el Mindfulness le pueda ayudar. Efectivamente todos somos diferentes y hay gente a la que le costará más tiempo que a otros percibir los beneficios, pero en general, con una práctica continuada y un firme compromiso, cualquiera puede beneficiarse.
- **La duda en el instructor** (o quien facilite la práctica): Finalmente, hay gente que sabe que la práctica es buena, que se siente motivada para practicar, pero le entra esta duda y puede pensar cosas como: “este instructor no me transmite nada” o “no tiene pinta de haber desarrollado cualidades especiales”. Estas personas tienen una idea

preconcebida de lo que debe ser un instructor de meditación y si sus expectativas no se ven realizadas, tendrán severas dudas para practicar. Realmente es importante que el instructor practique y tenga amplia experiencia, pero lo que realmente permitirá que os desarrolléis en la técnica, es vuestra propia práctica, más allá de las cualidades del instructor.

Espero que venzas todos estos obstáculos y puedas desarrollarte en la práctica.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.