



Vivir con el corazón

La importancia de la practica regular - R. Kolts y T. Chodron

En varias ocasiones, hemos mencionado la importancia de dedicar todos los días un tiempo para la práctica -tiempo para re conectar con tus verdaderos valores y para construir una sensación de propósito en tu vida-. Es importante salir del ajetreo incesante del “tener todo hecho” y crear un espacio en nuestras vidas para conectar con nuestra experiencia personal y con nuestras prioridades. Aunque apreciemos nuestro trabajo, nuestra familia y nuestras actividades de tiempo libre y los encontremos gratificantes, es fácil que nos desviemos de nuestros valores profundos y vayamos otra vez por la vida como si estuviéramos tachando los elementos de nuestra “lista de cosas para hacer”. Esto puede generar estrés, dejarnos exhaustos y producir una erosión gradual de nuestro sentido de propósito y de nuestra compasión con el tiempo nos podemos encontrar irritados y llenos de resentimiento por todo lo que tenemos que hacer. Cuando esto ocurre, nuestra experiencia nos está diciendo que es el momento de bajar el ritmo, crear un espacio para relajarnos y conectar con nuestras mejores cualidades y retomar las cosas que dotan a nuestras vidas de una sensación de propósito y de significado. No tenemos que esperar a estar quemados. Establecer la práctica como un hábito regular nos puede ayudar, para empezar, a no sentirnos sobrepasados. Tanto si consideras esta práctica como un entrenamiento mental espiritual como si simplemente lo haces como si fuera llevar tu cerebro al gimnasio, la clave es bajar el ritmo y crear un espacio en tu vida diaria para reconectar contigo mismo, con tus valores y con lo que, en última instancia, quieres que sea tu vida.

Puede ser tentador dejar esta práctica porque muchas otras cosas parecen reclamar nuestra atención. Pero si no hacemos del trabajo con nuestra mente una prioridad, es poco probable que obtengamos algún cambio duradero. Mi hijo (Russell) se ha dado cuenta de la diferencia que hay en mí cuando mantengo mi práctica y cuando no lo hago: “Necesitas ir a meditar para no estar de tan mal humor!”. Es como mantener un cuerpo saludable. Puede que evitemos la obesidad mediante distintas fases de ejercicio físico y alimentación sana, pero no progresaremos demasiado en términos de estar en forma. Si dejamos demasiado tiempo entre las sesiones de nuestra práctica, perdemos el progreso que habíamos logrado y terminamos dedicando el tiempo únicamente a recuperarlo de nuevo.

La manera más fácil de establecer una rutina en la práctica que sea consistente es asignar un momento para hacerlo todos los días, y convertirlo en parte de nuestra rutina diaria. Inicialmente puede ser un reto, pero según se va estableciendo la costumbre, resulta cada vez más fácil. Por ejemplo, yo hago mi meditación de atención consciente y de compasión por la mañana, media hora antes del desayuno (a



menos que esté realmente hambriento cuando me despierto, en cuyo caso como algo antes). Para establecer esta rutina, es muy importante tener en cuenta los obstáculos que pueden aparecer en el camino. Pregúntate, “¿qué podría impedirme hacer mi práctica regular?”. Por ejemplo, mi rutina requiere que me acueste a una hora razonable. Si me quedo levantado hasta demasiado tarde, estaré agotado cuando suene el despertador y me sentiré tentado de atrasarlo treinta minutos y emplear el tiempo de meditación para conseguir media hora más de sueño. Irse a la cama a tiempo suena muy fácil, pero me exige mucha disciplina, ya que me encantan esas pocas horas por la noche cuando mi hijo ya está en la cama. Ese es mi tiempo libre de “hacer lo que me apetezca”, y lo valoro mucho. Pero sé que, si me voy a la cama a una hora razonable, es mucho más probable que me levante a meditar-lo cual mejora todos los aspectos de mi vida-.

Otro potencial obstáculo para practicar es el tiempo. Algunas veces podemos pensar que simplemente no tenemos suficiente tiempo para la práctica. Una manera para comprobar si esto es cierto, es dotarse de una plantilla horaria diaria que divida el día en unidades de una hora, y dedicar una semana a registrar lo que haces en cada hora. Cuando realmente registras tus actividades de esta manera, a menudo descubres mucho tiempo dedicado a navegar por internet, ver la televisión o mandar mensajes. En este caso, podemos reasignar algo de ese tiempo y crear un espacio de veinte o treinta minutos para la práctica.

En algunas ocasiones, es cierto que no tenemos tiempo libre-vamos a la carrera de una actividad a otra desde el momento que nos levantamos hasta que caemos rendidos en la cama. Si este es realmente el caso, necesitamos abordarlo. No podremos mantener este ritmo por mucho tiempo y estar en condiciones. Si queremos desarrollar cualidades como la compasión, tenemos que hacer de ello una prioridad. Esto puede significar que tengamos que hacer algunas elecciones difíciles respecto a lo que vamos a eliminar para dejar espacio a nuestra práctica. Dicho esto, sospecho que ya has hecho bastantes elecciones difíciles en tu vida en otros casos para dedicarte a las cosas que eran importantes para ti.

En comparación con el resto de nuestras agitadas vidas, nuestra práctica relativamente tranquila puede parecernos “improductiva”, como si no estuviéramos haciendo nada. Esta es una percepción equivocada, un producto de una mente ocupada en exceso -hemos nuestras mentes para creer que ser productivo significa estar ocupado, pero no es lo mismo-. Esta permanente ocupación puede mantenernos muy estresados y bloquear nuestra compasión. Las prácticas de entrenamiento mental implican bajar el ritmo, y hacer cosas como centrarnos en nuestra respiración, crear imágenes compasivas en nuestras mentes o leer cosas que nos inspiren y hagan más profunda nuestra comprensión. Este ralentizar no



es pereza; es un componente fundamental de la compasión y de la salud mental. Hacernos amigos de nosotros mismos, cultivar la compasión y adquirir sabiduría requiere tiempo y dedicación. Establecer una práctica diaria regular es la manera más segura de hacerlo.