

Los tres movimientos de la meditación

Gustavo G. Díez

Piensa en algo tan cotidiano como la vuelta a casa. En el coche o en transporte público. Todos los martes a esa hora pasan cosas similares. Los mismos coches, el mismo camino, la misma estructura del tiempo: "vuelvo a casa, para cenar, pues mañana tengo que volver a levantarme pronto". Todo parece acabado, en el sentido de que nos parece imposible que esa vivencia nos aporte algo más. Y aunque añoremos una vida más encantada, más plena; aunque queramos vivir con más profundidad, tenemos la impresión de que ese martes está agotado en su posibilidad; que no es el escenario donde podamos descubrir nada, que es como si ese martes, el mundo nos hubiera dejado de hablar...

Y, sin embargo, incluso ahí, en ese martes, a esa hora, en esa rutina aparentemente cerrada, hay mucho más.

Arriba hay una capa cristalizada. Abajo, una vida profunda y fluida que no se aprecia a simple vista. Hielo en la superficie; agua líquida debajo. El hielo es una especie de biografía condensada: una temporalidad cerrada que nos dice que hoy es martes, que ayer fue lunes y que mañana será miércoles. Una plantilla biográfica que ordena el tiempo y el espacio, que se esconde bajo la apariencia del sentido común, pero que también estrecha el mundo.

La mayor parte del tiempo vivimos ahí, sobre esa superficie sólida. Pero a veces, sin aviso, el hielo se agrieta. Una grieta breve, casi siempre, y se vuelve a cerrar. Pero mientras dura, nos sumergimos en la liquidez.

A mí me pasó en Tarapoto, en la selva amazónica.

Estaba en un tambo, que es una construcción abierta, algo así como una pagoda sin paredes, con techo de palma y suelo de madera elevado del suelo. La única luz salía de una bombilla colgada de un cable roñoso. Por la noche, en el tambo, nunca estás solo. Te acompañan los grillos, las cigarras, el canto entrecortado de las ranas, los aullidos lejanos de los monos, el zumbido constante y envolvente de la selva que no duerme.

Vi una polilla. Una mariposa nocturna enorme, posada cerca de la bombilla. Y me quedé centrado en sus movimientos. Tienen un ritmo muy diferente al nuestro. De repente, se quedaba completamente quieta, una inmovilidad tan impresionante que parecía un objeto, un trozo de corteza pegado a la madera, y luego se movía con gestos tan rápidos que solo la veía en fotogramas. No vi aquel insecto como un objeto, o sea, como un animal ahí arrojado entre otros objetos animales. Lo vi como un ente que vivía su propia experiencia de ser polilla.

No es que de pronto la polilla fuera otra cosa, sino que mi forma de mirarla había cambiado.

Tuve una sensación similar a la que tengo cuando alguien me comparte una vivencia y yo empatizo, y vivo, de alguna manera, aquello que le está pasando, y por un momento intuyo la perspectiva de esa persona. ¡Pero era una polilla! Y tuve una conmoción. Porque, de alguna manera, aquella polilla fue una puerta. Una puerta para ver el mundo que me rodeaba desde otra perspectiva.

No quiero idealizar. En el Amazonas hay muchos bichos que te matan. No era eso. Es que me preguntaba: ¿cómo no me había dado cuenta antes de esa polilla? ¿Cómo había podido estar rodeado de esa vastedad de vida y haberla reducido a un decorado? Y caí en la cuenta de que efectivamente, mi vida estaba cristalizada en una capa de hielo de solo unas micras, en comparación con la vasta masa de agua líquida que me rodeaba.

Ahora pienso que la práctica de meditación va de conocer. Conocer desde un punto de vista similar a mi experiencia en Tarapoto, que no es simplemente acumular información sobre el mundo, sino abrirse a él de una forma que finalmente me hace vivirlo con mayor riqueza y profundidad.

Los tres movimientos de la meditación

1. Parar y observar

Pero el hielo es la norma. Quizá porque, en muchos sentidos, es lo más eficiente. El modo automático nos permite actuar con rapidez y sin gastar demasiada energía. ¿Qué sería de nosotros si tuviéramos que ser conscientes de cada pequeño movimiento al conducir? El automatismo libera carga. Me permite conducir sin pensar en cada gesto, y así puedo atender a una conversación, anticipar el tráfico o recordar algo importante. Hasta ahí, bien.

También puedo comprender que haya una red de hábitos que me permite tocar el piano sin pensar en cada dedo, y entonces vivir la música. O bailar sin calcular cada paso, dejándome llevar por el ritmo. Hay automatismos que no empobrecen la experiencia, sino que la hacen posible. El cuerpo aprende, integra, resuelve, y gracias a eso podemos entregarnos a algo más amplio que el control consciente. Pero no todos los hábitos son iguales.

Hay hábitos que liberan vida, y hábitos que la agotan. Hay automatismos que abren una posibilidad, como el gesto del músico, del bailarín, del conductor atento, y otros que la cierran. Estos últimos no solo nos ahorran esfuerzo, también reducen el mundo.

Que nos permiten funcionar, pero al precio de dejar de estar verdaderamente en contacto con lo que vivimos.

Y ante el hábito, parar y observar:

Estoy discutiendo, llevo una mano al pecho, noto que transpiro, que respiro de forma agitada, que mi voz se vuelve más aguda, que las palabras salen atropelladas y sesgadas. Y, en ese gesto de llevarme la mano al pecho, me doy cuenta.

O estoy practicando meditación y, después de unos minutos en silencio, descubro una preocupación que ya estaba ahí, y la noto como una opresión tensa, pero que hasta ese momento no la había visto.

En el parar y observar se genera una grieta mínima en la superficie del hielo esa capa de hielo que normalmente organiza la experiencia. Pero, casi al instante de parar, surgirá una masa inercial que cristalizará otra vez esa pequeña apertura. Es una "masa" atencional, cognitiva, motora, afectiva; un sistema rápido, eficiente, automático. Tan automático que no solemos verlo y se presenta como la realidad misma.

La atención parece ser voluntaria, pero casi nunca lo es. Funciona por costumbre, allí donde se enfoca, o en su ritmo, o en lo que selecciona. Yo puedo querer escribir, pero aparece un sonido en la habitación y la atención se va hacia él antes de que yo lo decida. Puedo querer concentrarme en una tarea, pero una distracción rompe el ritmo y arrastra mi mente a otro lugar.

Y, sobre todo, la atención filtra. De toda la realidad disponible, deja pasar unas cosas e inhibe otras. Se parece al algoritmo de YouTube. La pantalla no te muestra YouTube entero, sino una pequeña parte, seleccionada a partir de tus hábitos previos, de tus búsquedas y de tus reacciones. La atención hace algo parecido con el mundo. No nos muestra la realidad entera, sino una versión seleccionada de la realidad. Una versión organizada por nuestros hábitos, por nuestras expectativas y también por las necesidades del cuerpo. Cuando tenemos sed, el mundo se ordena alrededor del agua. Cuando tenemos hambre, todo lo demás pierde importancia. Cuando sentimos amenaza, la atención busca señales de peligro.

Siempre tenemos una posición. Las cosas que percibimos no son las cosas, siempre hay intencionalidad. Tienen un sentido, tienen un significado, son necesarias, o amenazantes, están lejos o cerca, son grandes o pequeñas, las cosas son siempre respecto a mí. Y ese mí está hecho de cuerpo, de memoria, de expectativas, de heridas, de aprendizajes o el estado emocional del momento.

El cuerpo reacciona. Si algo despierta amenaza, el cuerpo se prepara para defenderse, y entonces empezamos a ver la situación desde ese estado. Si deseamos profundamente algo, nuestra percepción se inclina hacia la promesa de conseguirlo. Si estamos tristes, ciertos aspectos del mundo se vuelven más visibles. Si estamos enfadados, otros detalles se agrandan.

El cuerpo es un filtro activo. Colorea lo que entra. Intensifica unas señales, debilita otras y genera respuestas antes de cualquier deliberación de qué queremos hacer. ¿Qué hacemos cuando estamos ansiosos? Algunas personas comen. Otras se muerden las uñas. Otras buscan una pantalla. Otras trabajan más. Otras se aíslan. Otras intentan controlarlo todo.

Esas conductas son una masa inercial. Son la expresión de toda una red de hábitos funcionando al mismo tiempo. La atención se dirige hacia aquello que promete alivio. La interpretación convierte la incomodidad en algo que hay que resolver ya. El cuerpo reacciona con urgencia. Y entonces la mano va al teléfono, a la nevera, al correo electrónico o a la mandíbula antes de que hayamos decidido nada con verdadera libertad. Por eso cambiar un hábito de comportamiento suele ser tan difícil. Estamos intentando desarticular una biografía cristalizada.

La meditación empieza ahí: parar y observar es notar el hielo.

Es ver cómo la atención ya había seleccionado, cómo la mente ya había interpretado, cómo el cuerpo ya había reaccionado, cómo el movimiento ya se había preparado y cómo la conducta estaba a punto de repetirse. Y a veces, solo por verlo, aparece una grieta. Una grieta pequeña, casi siempre. Pero suficiente para que entre algo de agua líquida. Para que el martes deje de estar completamente cerrado. Para que una discusión no sea solo una discusión, una planta no sea solo una planta, una preocupación no sea solo un ruido de fondo, una polilla no sea solo un insecto junto a una bombilla.

Ese instante de darse cuenta es lo que la tradición filosófica llama epoché, que se puede traducir como “poner en suspenso”. Y eso significa dos cosas. Por un lado, darse cuenta de esa forma concreta de vivir lo que está pasando. Por otro, abrirse a la posibilidad de que es una forma posible, pero no la totalidad. Poner en suspenso no implica que la percepción cambie radicalmente, ni que tengamos un cambio en nuestros afectos o pensamientos. Implica simplemente que nos damos cuenta de que está pasando y nos abrimos a que otras formas son posibles, aunque permanezcan cerradas en este momento.

Esta capacidad meta (metacognitiva, metaafectiva, metaatencional) permite abrir un espacio de posibilidades. Y creo que esa es la gran función de la metacognición en general: flexibilizar.

Un animal que no tenga habilidad meta no va a cambiar su comportamiento automático; a diferencia de un ser humano, que exhibe un espectro de comportamientos mayor precisamente porque puede suspender, aunque sea un instante, la maquinaria del hábito. La metacognición cambia la relación con ese contenido. Y eso, a la larga, lo cambia todo.

Y mientras uno se relaciona de esta forma, mientras para y observa lo que está pasando, no tiene por qué aparecer nada más: una nueva comprensión, una revelación, o lo que sea. Creemos que por el simple hecho de darse cuenta todo cambiará mágicamente. Pero no es así. Normalmente, es todo lo contrario, pues la experiencia está cerrada, sigue encauzada, es como estar encerrado y comprender el poco margen de maniobra que uno tiene. En ese cubículo cerrado, en esa capa de hielo, uno se siente poseído de ciertas emociones o pensamiento, y no sabe todavía operar de otra forma. No hay nada nuevo accesible. Y lo más normal es que uno pierda esa pequeña liquidez y vuelva al automatismo.

2. Acompañarse

Hay emociones que no son fáciles. Pero no me refiero solo a las grandes tormentas que desatan una rabia desbordante. Me refiero también a algo más sutil y más cotidiano, como ese cansancio que al llegar a casa se convierte en irascibilidad sin causa clara. Ese malestar de fondo que no sé nombrar pero que está ahí, coloreando todo. Esas pequeñas sacudidas que el cuerpo fue absorbiendo durante el día, y que corresponden con un desplante, o una mala noticia, o una injusticia menor, y que al acumularse generan una tensión que no se corresponde con nada concreto.

Darse cuenta de todo esto ya es difícil. Pero darse cuenta es solo el primer paso. Lo que viene después implica acompañar lo que aparece. Pensemos en un padre que sostiene a su bebé cuando llora. No intenta que deje de llorar a toda costa, ni se desentiende. Lo sujeta en brazos, le ofrece su presencia, y deja que el llanto siga su curso. Hay una intención clara de cuidado y de contención, pero no hay una exigencia de que el malestar desaparezca. Porque sabe que el llanto tiene su función, y el bebé después de llorar se desahoga y reorganiza.

Relacionarse con lo que está pasando, no solo entenderlo, sino estar con ello de esta forma, es un entrenamiento. Y esa apertura tiene al menos tres dimensiones.

Siempre hay una dimensión corporal, energética, de las experiencias. En un trauma severo, la llamamos shock. Pero también en lo cotidiano, en un martes que llego a casa, y que estoy cansado, y quiero entretenerme de alguna manera poniendo las noticias, un podcast o cualquier otra cosa.

Hay un punto de inflexión en el que me doy cuenta de ese cansancio, que es enteramente corporal, y en un minuto, de pie en la cocina, se abre una posibilidad que lo puede cambiar todo. Decido explorar. Y cuando exploro, descubro que la experiencia del cuerpo no es plana. Tiene capas.

La primera capa es casi invisible: una tensión sutil en la musculatura de la frente, alrededor de los ojos o en la base del cráneo. Es lo que el cuerpo hace cuando algo captura la atención, antes de que aparezca ninguna emoción. Es tan sutil que normalmente no la registramos, pero está ahí incluso cuando la orientación es puramente interna. Se puede notar cuando giramos la atención hacia una preocupación, sin mover los ojos ni la cabeza, porque esos músculos se tensan. Aprender a notar esa tensión es como encontrar una puerta que abre a otras dimensiones de la experiencia. Si te quedas con ella, la experiencia empieza a abrirse.

Allí mismo en la cocina, cuando me concentro en las tensiones del cuerpo, empiezan a pasar otras cosas. Me dan ganas de respirar un poco más profundo. Aparece una ansiedad por todo lo que no he hecho y pensaba haber hecho hoy. Respiro sintiendo el miedo, como si el miedo pudiera inspirar y espirar. Es el miedo de no llegar a todo. De no poder cumplir todo lo que me había planteado hacer. Pero a la vez, y en un instante, surge una pequeña comprensión. Es imposible, de verdad, llegar todo. Y comprendo en otro instante que quizás lo importante es vivir lo mejor posible ahora.

Pero esa comprensión es fugaz. Vuelvo a la tensión. En la nuca de nuevo. Y noto una sensación de fondo, en la profundidad del cuerpo, como cuando algo sienta mal, solo que aquí la causa no es la comida. Noto que algo no va bien. ¿Qué es? Y me doy cuenta. Una compañera me expresó su descontento.

Estaba disgustada por algo que yo había hecho. Y en este momento, noto cómo mi cuerpo reacciona, más tensión en los ojos, como quien arruga la frente y los párpados cuando algo duele. La nuca y los puños se aprietan. Y hay emociones claras y relacionadas con no llegar a la expectativa del otro. Esto sí que moviliza, incluso más que las tareas. Estoy allí respirando, una respiración más profunda, más intensa, más volcada en el pecho. Sigo en la cocina. Necesito tocar mi pecho y seguir respirando.

Aparecen voces de muchos tipos: unas que critican, "deberías haberte dado cuenta antes", otras que la critican a ella "se cree con derecho a soltar sus necesidades sobre mí", otras que intentan arreglar la situación "mañana ve y habla con ella." Pero en este momento de apertura, intuyo que todavía este cuerpo está en alerta, desplegando su llanto metafórico, y decido seguir respirando, sintiendo el cuerpo, acompañando.

Lo crucial es que este impacto en el cuerpo se pueda resolver espontáneamente. Como el final de una tormenta o como el final del llanto del bebé. Es dar simplemente, espacio y tiempo. Si se despeja primero, las emociones que emergen son mas claras y menos abrumadoras. ¿Hasta cuándo? La mayoría de las veces se nota en el cuerpo una pequeña calma que antes no había y que no tiene que ser intensa, simplemente más desahogo, o más liviandad. Hay ocasiones particulares que el llanto escala, y parece que no hay límite. Son momentos especiales, que raramente ocurren. Si uno tiene experiencia en meditación, o está en circunstancias que lo facilitan, como un retiro, por ejemplo, lo mejor es darse más espacio y mas tiempo; siempre hay un fin. Pero a veces, lo más adecuado es buscar acompañamiento profesional de alguien que conozca las prácticas de meditación.

Pero lo que a nosotros nos interesa aquí son los pequeños momentos de todos los días. En esos pequeños momentos hay una oportunidad enorme. En la vida cotidiana, estos micro-impactos se acumulan: un desplante, una mala noticia, una injusticia menor, cada uno deja un residuo que sensibiliza el sistema para la siguiente sacudida. Es la razón por la que al final de ciertos días sentimos una irritabilidad o una fatiga que no se corresponde con ningún evento particular.

Abrirse a todo esto es liberación. Es la alternativa a que se acumule y se exprese de formas que no elegimos. Y lo que encontramos, consistentemente, es que las capas más corporales son las que sostienen y amplifican el malestar de la superficie. Si se acompañan, el resto pierde buena parte de su fuerza.

A veces, cuando nos abrimos a lo que está pasando, notamos que hay zonas a las que la atención "no puede llegar". No es que decidamos evitarlas, es que el cuerpo las evita por nosotros, automáticamente, antes de que nos demos cuenta.

Pensemos en lo que pasó con mi compañera. En el momento de la conversación con ella, cuando me expresó su descontento y yo me defendí: di explicaciones, argumenté, quizás me justifiqué. Y para poder hacer eso, para poder montar esa defensa, mi cuerpo tuvo que aislar algo. Porque a un nivel más profundo, sus palabras me habían hecho sentir vulnerable. Habían tocado algo muy básico; la sensación de no ser suficiente, de no ser querido. Pero si yo hubiera sentido eso plenamente en ese momento, no habría podido defenderme. Así que el organismo hizo lo que hace cualquier animal en la intemperie cuando necesita protegerse: silenció la parte vulnerable para que la parte defensiva pudiera actuar. Es un aislamiento funcional.

Eso tiene un coste. Mantener calladas esas regiones de nosotros requiere energía. Es como sujetar una puerta que algo empuja desde dentro. Por eso se gasta tanta energía; por eso el agotamiento a veces, porque una parte de mí lleva horas haciendo fuerza para no sentir lo que necesita sentir.

Cuando en la cocina me doy espacio, esa puerta puede empezar a abrirse. Y lo que hay detrás, la vulnerabilidad, la sensación de no ser suficiente, finalmente se expresa. Se libera la energía que se empleaba en contenerlo. Es como si el cuerpo dijera: por fin me siento seguro y puedo dejar de defenderme.

Pero a veces esa puerta no se abre. Uno sabe que algo no está bien, lo nota en el cuerpo, en una incomodidad difusa, y sin embargo no puede conectar con lo que es. Puede quedarse con la sensación, acompañarla, y aun así sentir que hay algo más debajo que no se muestra. No es un fallo. El mecanismo de protección sigue activo, porque en algún momento fue necesario y el cuerpo todavía no siente la seguridad como para poder expresarlo. La apertura aquí no se puede forzar. Es un giro lento y cuidadoso de la atención hacia lo que ha sido evitado. Nos quedamos cerca de la puerta, con paciencia, hasta que lo que hay detrás se sienta lo suficientemente seguro como para salir.

Cuando observamos algo problemático, sea grande o pequeño, aparece casi inmediatamente un impulso de resolver. Si noto nerviosismo, quiero tranquilizarme. Si hay incertidumbre, quiero seguridad. Si algo me duele, quiero que deje de doler. Es un impulso tan automático que no lo vemos; actuamos, buscamos una solución, pedimos consejo, hacemos un plan, o al menos rumiamos el problema como si darle vueltas fuera una forma de avanzar.

Pero hay situaciones que no se pueden resolver ahora. La relación con mi compañera no se va a arreglar esta noche en la cocina. La incertidumbre laboral no va a desaparecer porque yo quiera. La enfermedad de alguien cercano no tiene solución inmediata. Y sin embargo, el impulso de resolver sigue ahí, insistente, generando una urgencia que se añade al problema original. Probablemente buena parte del sufrimiento no viene de los problemas mismos, sino de ese automatismo. Esa intolerancia biológica produce rumiación, decisiones precipitadas o conversaciones forzadas que empeoran las cosas.

¿Se puede estar con el problema sin exigirle una salida? Es como pedirle a un gato que esté tranquilo en una habitación que huele a perro. Es profundamente incómodo, porque todo en nosotros quiere cerrar lo que está abierto. Pero por otro lado, ante lo irresoluble, la mente no tiene nada que hacer. Puede dar vueltas, elaborar planes, imaginar escenarios, pero normalmente, cuando estamos bajo el influjo emocional nada de eso cambia la situación ahora.

Lo que sí podemos hacer es trabajar con el cuerpo. Porque mientras la mente insiste en resolver, el cuerpo está cargando con el problema. Hay una tensión en el pecho, una mandíbula apretada, una respiración contenida, un animal estresado que necesita expresarse. Y eso sí está a nuestro alcance. Podemos dar espacio a esas tensiones, respirar desde ellas, dejar que las emociones que estaban ancladas se muevan. No resolvemos el problema, pero liberamos al cuerpo de la carga de sostenerlo en alerta. Y cuando el cuerpo se libera, la mente se calma un poco. No porque haya encontrado la solución, sino porque ya no necesita buscarla con tanta urgencia.

Esta es una etapa donde la meditación puede ser realmente importante. Pues desarrolla varias capacidades:

Una mayor percepción y riqueza de la experiencia. Cuando observamos en meditación la experiencia de la respiración, por poner un ejemplo, estamos haciéndonos más sensibles a muchos pequeños detalles que tiñen la experiencia de la corporalidad, los patrones de pensamiento, las capas somáticas que describimos en el movimiento anterior. Y especialmente, nos hacemos sensibles a lo que está entre el estímulo y la reacción. Cuanto más fino es el grano de nuestra percepción, más espacio aparece entre las capas de la experiencia, y más posibilidades se abren.

Desidentificación. Cuando acompañamos la experiencia que estamos viviendo existe el riesgo de ser arrastrados. Que la rabia nos posea y actuemos sometidos por ella. Que la tristeza nos engulla y todo se vuelva pesado y opaco. Las prácticas de meditación nos entrenan en estar con esas experiencias sin confundirse con ellas. Notar la rabia sin ser la rabia. Sentir la ansiedad sin convertirse en una persona ansiosa.

¿Cómo? En parte, reconociendo algo que tiene que ver con el ritmo: todo lo que aparece es temporal. Este pensamiento vino solo; yo no lo fabriqué, y se irá solo. Esta emoción tiene intensidad, pero hace una hora no estaba, y mañana, cuando me despierte, probablemente será diferente. Cuando uno ve esto con suficiente claridad, algo cambia. No necesito resolver esto ahora porque no es permanente. No necesito identificarme con esta emoción porque no es lo que soy, es *algo que está pasando*.

Desidentificarse no es alejarse de la vida. No es observar la experiencia desde una distancia fría, como quien mira llover tras un cristal. Eso, que puede parecerse a la ecuanimidad, es en realidad lo contrario: una forma sutil de desconectarse.

Es más bien acostumbrarse a sentir la lluvia en el cuerpo, y darse cuenta de que es posible mojarse sin reaccionar como si fuera una sustancia letal. La pregunta es simple: ¿estoy conectandome con lo que siento, o me estoy desconectando, lejos de ello? Se puede estar completamente presente, completamente orientado hacia la experiencia, y al mismo tiempo no confundido con ella. De hecho, esa es la paradoja central de la práctica: cuanto más plenamente estoy con lo que pasa, menos me arrastra.

Creación de un centro de seguridad interno. Hay algo que las prácticas de meditación van construyendo poco a poco, casi sin que nos demos cuenta, y es que el cuerpo se va convirtiendo en un lugar seguro. Eso no es obvio. Para muchas personas, el cuerpo es más bien un lugar incómodo, un sitio del que se quiere salir, no donde se quiere estar.

Pero cuando llevamos el tiempo suficiente practicando descubrimos que podemos relajarnos sin necesidad de una pantalla o un vaso de vino. Que podemos descansar profundamente estando simplemente tumbados, con la atención en el cuerpo y sin nada más. Ese descubrimiento es enorme, aunque no lo parezca, porque significa que la seguridad no depende siempre de lo que pase fuera. Que hay un lugar dentro al que podemos volver.

Y desde ese lugar, las cosas difíciles se pueden sostener de otra manera. Un pensamiento aterrador sigue siendo aterrador, pero ya no nos destruye, porque hay un suelo debajo. Una emoción intensa sigue siendo intensa, pero no nos arrastra al pánico, porque el cuerpo sabe, por experiencia, que puede estar con eso y no romperse.

Pero hay que ser honestos. Para quienes la experiencia de fondo es de amenaza, para quienes el simple hecho de existir tiene una coloración negativa; una sensación difusa de que algo no va bien, de que no pertenezco, de que no estoy seguro, esa seguridad no se construye solo con actitud o con buenas intenciones. No basta con decirse, así mentalmente, "estoy a salvo." Es eso, pero necesita construirse desde más abajo, desde las tensiones más profundas del cuerpo, desde esas sacudidas que describíamos antes, desde esa sensación de fondo que colorea toda la experiencia. Es un trabajo más lento y delicado.

Es lo que hacemos en las prácticas corporales. Los movimientos repetitivos, lentos, en descarga, maximizando la consciencia y orientándonos en la experiencia misma del cuerpo, nos permiten llegar con paciencia a esas sensaciones más profundas y básicas: las del animal que siente inseguridad. Con el tiempo aprendemos a observar tensiones y trabajar con ellas, primero con aceptación, luego aumentando el zoom con la atención, viviendo, capa a capa los diferentes estratos de la tensión, y respirando en ellas.

También nos orientamos en el placer del movimiento, en el desbloqueo de gestos que por inhibición se habían borrado de nuestro repertorio; como un animal con miedo que no mueve los hombros hacia atrás, o que no respira de formas sonoras y liberadoras. Y nos acostumbramos a dar calor al cuerpo, como si nuestra atención fuera un abrazo afectuoso que lo recorre lentamente.

La relación de amabilidad hacia uno mismo. Pensemos de nuevo en el padre con el bebé que llora. ¿Por qué el bebé se calma? No solo porque lo sujeten, sino porque lo sujetan con cariño. La seguridad, en los animales sociales, viene de la protección física y del afecto. Un cachorro reposa tranquilo y confiado cuando siente la proximidad de su madre. No porque entienda que está a salvo, sino porque lo siente en el contacto, en el calor y en la presencia.

Nosotros podemos hacer algo parecido con nosotros mismos. No es infantilizarse, es ofrecerse por dentro lo que quizá no siempre estuvo disponible por fuera: una presencia que acompaña sin juzgar. Porque lo que ocurre muchas veces es justo lo contrario. Aparece una emoción difícil como el miedo, la vergüenza, o la tristeza, y lo primero que hacemos es echarnos en cara que aparezca. "No debería sentirme así." "Ya estamos otra vez." Nos obligamos a actuar en contra de lo que sentimos, y eso genera un estado interno de guerra. Es como si el padre, en lugar de sostener al bebé, le gritara por llorar.

Esa amabilidad no es debilidad, es lo que hace posible liberar la energía que exige aislar todas las experiencias que reprimimos.

3. Indagar

Cuando tenemos cierta seguridad, cuando el centro de gravedad interno es lo suficientemente estable como para no ser desplazado por lo que encontremos, cuando podemos mantener el flujo rítmico de la atención en lo que está pasando, entonces podemos investigar.

Siempre tenemos una multitud de pulsiones ante una sola cosa. Mi hijo me pide salir un domingo a las 19. Yo le digo que es tarde. No solo son palabras, hay una prosodia en mis palabras, hay una reacción primaria de protección en mis gestos. Pero si paro el instante que dura una sola inspiración, y le miro, también le veo, y en su expresión comprendo que necesita estar con sus amigos. Hay múltiples fuerzas en mí. Una, de protección, otra, de permitirle ir porque le comprendo, y porque no hace tanto, estuve en su situación; y hay otra fuerza que también puedo detectar: la de lo mal que me viene tener que decidir ahora que estaba inmerso en la lectura.

Todas estas fuerzas son fuerzas encarnadas. Tienen voz, o sea, semántica, pero su semántica se constituye en el cuerpo. La protección, por ejemplo, es una contracción somática, en la que el cuerpo se alerta por un posible daño de una persona querida, y es verdad que se puede notar como contracción en el pecho, o una tensión en la garganta al hablar; pero es todo el cuerpo que cambia de estado con un solo comentario como si fuera la señal del entorno que un pulpo mimético necesita para cambiar de color de piel en un instante. Es el cuerpo que dota de un significado encarnado a las palabras. No es solo "pensamiento". Son patrones somáticos completos, con raíces que a veces llegan hasta los sentimientos más primordiales.

Ante una situación solemos ver solo unas cuantas fuerzas. Pero si se investiga, se podrán ver muchos matices que antes no se veían y otras muchas fuerzas que estaban ocultas, aunque operaban. Al principio no es fácil indagar en todas estas fuerzas. Pero con la experiencia se va haciendo más y más accesible.

Investigar en esta línea no da una solución inmediata, pero amplía la visión sobre lo que está pasando. Y esa amplitud, esa claridad sobre el espectro de fuerzas que nos constituye en cada situación, es en sí misma transformadora. Si en la situación que se está viviendo hay otras personas involucradas, tener una perspectiva sobre las fuerzas que están guiando mi forma de ver las cosas, mis actitudes, afectos o acciones, da una claridad extraordinaria, y nos podemos comunicar con mucha más honestidad. No con una versión simplificada y mecánica de lo que siento, sino desde la complejidad real. Y quizás le pueda decir: "Entiendo que quieras salir, de verdad, pero ¿cómo lo podemos hacer para que también puedas descansar? Eso me preocupa."

Esto es aplicable a todos los ámbitos de la vida. También laboralmente. Por la mañana, antes de ponerme a sacar trabajo con esa actitud de "achicar agua", escribo las tareas que recuerdo, las prioridades, estrategias, para ver todo el espectro y poder ver más claro. No estoy hablando de gestión de tareas, ni de métodos complicados, solo escribir. Papel y bolígrafo, o una pantalla en blanco. Cuando dejamos además que aparezcan fuerzas más emocionales, una tarea inoportuna, o que me genera ansiedad, una situación difícil con un compañero, una incertidumbre financiera; todo se muestra mucho más nítido. Yo me he encontrado con que la mayoría de las veces que hago un trabajo errático es porque no tengo la suficiente claridad. He aprendido a dejarlo todo y escribir.

Porque escribir es una práctica de indagación sostenida. El hecho de escribir nos proporciona un marco de seguridad y de mantenimiento de atención que nos permite sostener la investigación.

Como norma general, la primera cara que escribo no veo las cosas claras. Más bien expreso mi caos interno. En la segunda empiezo a poner palabras a las cosas que estaban ocultas. A partir de la tercera empieza a ocurrir esa intuición autoevidente: me queda claro qué tengo que priorizar, qué líneas son las más importantes, qué puedo delegar, a qué cosas tengo que decir que no. La escritura es meditación hecha lenguaje, una forma de ralentizar el pensamiento lo suficiente como para que las capas ocultas de la experiencia tengan tiempo de emerger.

El movimiento no es solo extensivo, o sea, de descubrir más fuerzas, sino intensivo. Cada fuerza es como un hilo del que se puede tirar. Cuando estoy indagando sobre una reacción de incomodidad que me ha causado que alguien cercano a mí esté teniendo éxito, cuando oigo esa voz, esa fuerza que se agita ante el bien ajeno, puedo parar, acompañarme y comenzar a indagar. Indagar significa quitar primero toda posición previa. Es aplicar los pasos anteriores: se da una epoché, un poner en suspenso la reacción ante esa voz. Es normal que al darnos cuenta de que tenemos una fuerza que no le gusta el éxito de un amigo, nos sintamos culpables. Al mismo tiempo, otro impulso genera un pensamiento de que el éxito es pasajero, que en algún momento dejará de tenerlo. Al mismo tiempo, otra voz moralizando y diciendo "deberías sentirte bien por el bien ajeno."

Poner en suspenso, como decíamos, es generar un movimiento interno de total apertura, de seguridad, para dar espacio a esa fuerza del descontento, y a las otras fuerzas también. Sin privilegiar la voz moralizante sobre la voz del malestar. Simplemente, dejar que todas estén ahí, en el espacio de la consciencia, con sus respectivas corporalidades.

Con la visión profunda de la fuerza, quizás puedas dar cuenta, como si tiraras de un hilo, de lo que hay por detrás. Quizás es una fuerza que intenta protegerte, porque piensa que no vas a ser aceptado socialmente si otros triunfan, como si solo hubiera un trozo de pastel a repartir. Quizás aparezcan otros momentos en la vida en los que conseguiste el amor de alguien, o seguridad financiera, cuando tenías éxito, y que otra persona lo tenga ahora podría generarte mucha inseguridad. Quizás esa voz en el fondo surge de una sensación de desamparo.

Y aquí es donde el cuerpo resulta especialmente necesario. Porque si tiras del hilo solo cognitivamente, te quedas en la explicación, en el por qué. Pero si descienes por los estratos somáticos mientras indagas, puedes encontrar que debajo de la envidia hay un impacto preafectivo y antiguo, una sacudida que no tiene nombre emocional pero que el cuerpo reconoce.

Todo este movimiento surge en la visión de esas voces, de esas fuerzas, en el momento en que acontecen. No es un entrenamiento fácil, pero es el entrenamiento que nos brinda más sabiduría sobre lo que nos pasa.

La corporalidad es esencial porque la mayoría de las fuerzas no las vemos, pero sí las podemos sentir. Si nos acostumbramos a mirar en el cuerpo, estaremos más cerca. Hay un ejercicio en el que uno se dice mentalmente "estoy feliz". En esa frase, que actúa como una sonda, no solo aparece lo que efectivamente está alineado con ella, las fuerzas que efectivamente te hacen sentir bienestar, sino también lo que no está alineado. Ahí emergen sensaciones, al principio difusas, de que algo no funciona. Si uno profundiza más en eso, empieza a aproximarse a las fuerzas. En el día a día nos podemos hacer preguntas: ¿qué está pasando? ¿cómo estoy? Y dejar que, fruto de la consciencia corporal, emerjan todas las fuerzas encarnadas.

La indagación no es solo un instrumento para los momentos difíciles. Es una forma de estar en la vida entera.

Son las seis de la mañana. Todavía es de noche. Me gusta escribir a estas horas, antes de que el día empiece a reclamar cosas. Me paro un momento, miro por la ventana y observo oscuridad. Mi brazo abre la ventana. Es mayo. Todo está en silencio y hay un fresco húmedo que me entra por la piel y me vitaliza de una forma que no esperaba. Saco medio cuerpo fuera; y descubro que la percepción del tiempo cambia. Mi tiempo cuando estaba con la cabeza en la habitación era un tiempo dominado por la plantilla de mi calendario: a las 7, despertar a los niños; a las 8:30, la primera reunión. El tiempo aquí fuera es diferente y más real. Está gobernado por la luz, por el sonido de los mirlos, por el suave viento que mueve las hojas de las encinas. Meto la cabeza dentro de la habitación, y vuelve la otra realidad. Y descubro la brutal influencia del entorno en mi mente. La mente no está encapsulada en una cáscara...

Eso también es indagación. No hay problema que resolver ni emoción difícil que acompañar. Hay simplemente una apertura a lo que está pasando, al fresco, al silencio, a este cuerpo que responde antes de que yo decida nada.

Lo mismo ocurre cuando salgo a la montaña y me descubro cómo el cuerpo, si lo dejo, encuentra maneras de caminar que le son placenteras, y andar se convierte en un regalo. O cuando escribo sobre un sentimiento tan sutil y fugaz que casi se me escapa, y sin embargo, si me quedo con él el tiempo suficiente, encuentra sus palabras.

Se trata de habitar el tiempo de vida... y conocer.

Hay una forma de relación con el mundo en la que somos afectados y afectamos, en la que hay una respuesta mutua que no podemos controlar ni producir a voluntad. La oscuridad y el frío de esa mañana de mayo me conmovió por dentro. Acompañarse en una situación intensa genera una conexión con uno mismo. Parar el instante que dura una respiración antes de sermonear a mi hijo genera una conexión con él. Caminar con placer en la montaña genera una conexión con el suelo, con el ritmo del aire. La meditación, en los movimientos que hemos descrito, es el entrenamiento de esa disposición. No la garantiza, pues la fluidez, por debajo de la capa de hielo, no se puede forzar, pero prepara el terreno para que pueda ocurrir.

El conocimiento es transformación constante, y eso es lo que reencanta la vida. Vivimos desencantados cuando vivimos mecánicamente; cuando los hábitos atencionales, cognitivos y afectivos operan sin ser vistos, sin ser habitados, sin ser indagados. La realidad, en este sentido, no tiene final. No se acaba nunca. Y es precisamente esa inmensidad la que apareció un martes cualquiera volviendo a casa.

Tomado de https://nirakara.com/blog/los-tres-movimientos-de-la-meditacion-gustavo-g-diez?site_template_id=6374a386ba5a6697a40a36dc&utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_term=2026-05-09&utm_campaign=Los+tres+movimientos+de+la+meditaci%C3%B3n