

## INTIMAR CON NUESTRAS EMOCIONES

*Extraído del libro “Cómo meditar”<sup>1</sup>*

Para mí, trabajar con las emociones en la meditación es una cuestión importante. Con frecuencia nuestros pensamientos son bastante ligeros. Pensamos: «¿Qué habrá para comer?», o «¿Puse la lavadora esta mañana?». A veces tenemos los pensamientos más extraños. Quizás te acuerdes de tu abuela comiendo cebollas crudas. ¿De dónde surge eso? En ocasiones te llevan lejos. Normalmente lo hacen. Pero muchas veces no conllevan mucha emoción. Es como si vinieran y se marcharan como el viento, pequeños detalles que pasan por la mente. Te puedes quedar atrapado en este mundo fantástico, pero por otro lado, es algo ligero. Cuando te das cuenta de que estás pensando, catas el pensamiento, dejas que se vaya, y ya estás en el momento presente. Quizás solo dure medio segundo. Pero si te sientas a meditar más tiempo, inevitablemente surgirán recuerdos dolorosos. Con frecuencia luchas contra tus sentimientos, y hay mucha emoción implicada.

La directriz que he dado durante años es: «Cuando estés meditando -e incluso en la vida diaria-, date cuenta de cuándo estás atrapado, airado o exaltado». Ese es el primer paso. Reconoces que ha surgido la emoción. Después aconsejo a los estudiantes que abandonen el guion y se relajen. Simplemente detente un segundo y conecta con la espaciosidad, la apertura. Yo lo denomino «práctica de la pausa». Es como tomarte un tiempo para ti mismo y dejarte llevar por la cualidad, la textura o la experiencia, tocando completamente la emoción, sin la historia que trae consigo. ¿Qué se siente con la tristeza? ¿Qué se siente con la ira? ¿En qué parte de tu cuerpo se encuentra? Dejas que el sentimiento de la emoción se convierta en el objeto de tu meditación. Y la razón de que me haya sentido tan comprometida a enseñar esto es que la propia emoción es un modo muy radical y potente de despertar. Sin duda, ahí es donde falla todo el mundo. Tenemos demasiado miedo y aversión a nuestras emociones. Así, quedas atrapado en la importancia de la emoción, y esta te arrastra como si estuvieras bajo su control. Pero he descubierto que puedes enfocarlo de otra manera, que consiste en introducir las emociones en tu práctica, porque en realidad pueden otorgarte mucho poder.

Yo denomino al trabajo con las emociones «transformación acelerada». Cuando experimentas emociones difíciles en la meditación y permites que las palabras y la historia que hay detrás de la experiencia pasen, estás sentado solo con la energía. Sí, puede ser doloroso. Resulta gracioso que a veces, cuando hago retiros, vienen de la televisión y graban a la gente meditando, y parece como si todo el mundo que está ahí sentado estuviera completamente sereno. Si pudieras ver bocadillos de diálogos sobre sus cabezas o sentir lo que les está ocurriendo, puede que te cayeras de espaldas. La persona que tienes a tu lado no sabe que tú estás reviviendo de forma gráfica, con todo lujo de detalles, una historia terrible de tu infancia, o que atraviesas por una profunda depresión, o que estás teniendo el pensamiento más pornográfico del mundo.

Con frecuencia el aspecto que ofrecemos y lo que está ocurriendo en nuestro interior son dos realidades completamente diferentes. Permanecemos sentados en posición de Buda, y puede parecer que no estamos experimentando nada más que apertura y serenidad. No obstante, yo creo que Buda tuvo la misma experiencia que nosotros. Para él, como para nosotros, la meditación no era siempre sentarse en total serenidad. Hay una escena en una película llamada *El pequeño Buda* en la que se utilizaron efectos especiales para reflejar las miles de emociones y tentaciones que intentaban seducir a Buda. Se le aparecían desde mujeres maravillosas y oportunidades de poder hasta imágenes terribles. La idea de que Buda estaba completamente tranquilo y que no experimentaba ninguna emoción por nada no es cierta. Cuando alcanzó la iluminación, aprendió a estar asentado con todos esos tipos de sentimientos que discurrían por él.

---

<sup>1</sup>Chödrön, P. (2013). *Cómo meditar*. Málaga: Sirio.



Al igual que Buda, puedes llegar a conocer tu propia energía y sentirte bastante asentado con ella. Intimas con tu propia energía, y esta ya no gobierna tu vida. En realidad tu condicionamiento no desaparece; simplemente ya no te controla. En muchos sentidos, es muy importante que intimemos con nuestras emociones. A veces, incluso es cuestión de vida o muerte.

Quiero contarte una historia sobre mi nieta. Su madre, mi nuera, murió cuando mi nieta tenía diecisiete años. Murió de alcoholismo. Llevaba mucho tiempo con esa adicción, desde que su hija tenía dos años. En una ocasión se recuperó y estuvo sobria durante diez años, pero luego volvió a caer. En aquella época, como parte de su solicitud de una plaza en la universidad, mi nieta tenía que escribir un ensayo. Uno de los temas sobre los que podía escribir era sobre una experiencia transformadora, y la primera línea de su ensayo decía: «Mi madre murió el 1 de diciembre de 2009». Ese ensayo fue muy importante para mí porque en él explicaba cómo su madre había muerto de alcoholismo, y contaba: «Todos los amigos de mi madre de Alcohólicos Anónimos me decían, y yo sabía que era verdad, que el alcohol es una enfermedad de la cual es muy difícil librarse una vez que se apodera de ti, y eso es lo que le ocurrió a mi madre». A continuación añadía: «Sabía que eso era verdad, pero sentía que el hecho de que bebiera era un síntoma de otra cosa, de modo que mientras mi madre estaba en el hospital en coma, yo no hacía más que escribir, intentando recopilar todo lo posible sobre ella: mis propios recuerdos, anécdotas que me había contado sobre sí misma, cosas que habían dicho sus amigos sobre ella. .. Intentaba imaginarme quién era mi madre, porque yo me parezco mucho a ella, y quería saber en qué punto se perdió y qué es lo que le ocurrió para que muriera tan joven». Mi nuera falleció cuando tenía cuarenta y ocho años.

En sus escritos, mi nieta llegó a la conclusión de que su madre tenía una idea fija de sí misma, que pensaba que era de cierta manera. Y decía que tanto nosotros como todo lo que tiene que ver con nosotros está cambiando siempre. Después añadía: «Cuando te apegas a una idea fija de ti mismo, tienes que abandonar todas las partes que te parecen aburridas, embarazosas, difíciles o tristes. Dejas las emociones que no quieres sentir. Y cuando lo haces, todas esas partes que no son aceptables te reconcomen por dentro. Están siempre ahí como un murmullo de fondo, devorándote. Esas partes no reconocidas te están devorando y tienes que encontrar una vía de escape para liberarte de ellas». Y concluía: «Y la vía de escape de mi madre era el alcohol».

Para estar totalmente presentes, para experimentar la vida con completa plenitud, necesitamos reconocer y aceptar todas nuestras emociones, todas nuestras partes, incluidas las que son embarazosas, las emociones de ira, rabia, celos, envidia, autoconmiseración.. . , todas esas emociones caóticas que nos arrastran. Buscar una salida para experimentar toda la variedad de nuestra humanidad nos conduce a todo tipo de dolor y sufrimiento. Y la meditación nos da la oportunidad de experimentar nuestras emociones desnudas, frescas, libres de toda etiqueta de bueno o malo, debes o no debes.