

Diario de mindfulness

Talia Garza Hernandez



Capítulo 1

Sobre el presente

Las Atlántidas son las culturas sumergidas o evaporadas. Ellas representan el fenómeno más sorprendente de la historia. Jose Ortega y Gasset, Las Atlántidas (Obras completas).

Aquí y ahora/Here and now

El miedo de reconocer lo que pensamos en el instante surge precisamente del temor que nos inspiran los pensamientos de otros. Aunque reconozco que he perdido ese miedo es verdad. cuando te preguntan, ¿en qué piensas ahora? Lo mejor es contestar con la verdad. Estamos hechos de momentos y de instantes. Y aunque lo repetimos y casi lo pegamos como un recordatorio los actos no son conscientes. Hacemos daño.

Porque la vida del pensamiento no es como la vida del cuerpo. Aunque el pensamiento quiera ir hacia lo superfluo y preocuparse por el azar que no puede controlar. Aprender a controlar y dominar el pensamiento solo te servirá para controlarte a tí mismo y si te controlas a ti mismo eres suficiente porque al menos no harás daño.

Somos presente. Repite que somos presente. Como Marco Aurelio en sus meditaciones: "El presente, en efecto, es igual para todos, lo que se pierde es también igual, y lo que se separa es evidentemente , un simple instante. Luego ni el futuro ni el pasado se podría perder, porque lo que no se tiene, ¿cómo nos lo podría arrebatarse alguien?"

Cuando yo comencé a estudiar el mindfulness no fue que hiciera una revalorización del presente sino que tuve elementos intuitivos y documentados sobre la futilidad del presente. Ciertamente que todo ser humano puede automatizarse lo cual es una conducta con la cual nos adaptamos al medio, un medio que sigue siendo muy exigente y donde el presente por su fragilidad alternada con su extrema importancia, aterra.

Como seres humanos tenemos la característica de que somos criaturas que tienen un pasado. En lo individual y en lo colectivo, vivir en el pasado, estudiar el pasado no es nada más una característica del pensador ilustrado o de un miembro de una nación más desarrollada tecnológicamente que otra, voltear hacia el pasado es un interrogante genuino humano. Tener historia y ser conscientes de que tenemos historia nos hace únicos pero por otra parte nos provoca ansiedad. La ansiedad de que no nada más nos comparamos y nos comparan con el pasado, sino de que nos comparan y nos comparan con las criaturas del presente. Tenemos historia, personal y social, cargamos esas cadenas, los hechos

históricos no son lineales, no podemos adivinar lo que está adelante, tenemos elementos, pero no nos es dado contar con todos los elementos para asegurar un resultado. Se nutre de aciertos y de equivocaciones, los errores también conforman la experiencia, aprender la fatalidad de la equivocación, que existe el error: "una vida sin examen no merece la pena ser vivida" y la vida se examina hacia atrás, como seres humanos tenemos ese tesoro de que podemos seguir viviendo hacia adelante examinando lo que tenemos detrás. Es un diálogo interior que está lleno de altibajos. Cristianamente en el libro de Hebreos, el apóstol Pablo de Tarso lo dice de la siguiente manera: Teniendo en derredor nuestro una tan grande nube de testigos corramos con paciencia despójemos de todo el peso y pecado que nos asedia y corramos con paciencia la carrera que tenemos por delante",

Mi texto no es un texto teológico, tampoco profano, pero el hombre o persona contemporánea se siente saturado por la información y por una historia que le parece vacía, cuando en sus meditaciones Marco Aurelio dice que la naturaleza de los ofensores es igual a la suya, está diciendo que todos somos iguales en nuestro riesgo de cometer acciones buenas o malas, errores o aciertos, no podemos ser dañados por nadie, nadie me infectará con sus equivocaciones, males, errores, así es como llegamos al reconocimiento, difícil e introspectivo de que como dijo el emperador: aunque no compartimos la misma sangre o semilla todos tenemos una parte en la misma mente, en el mismo fragmento de divinidad, y esto es mío queda en la persona responderse a si mismo que entiende el mismo por esa divinidad o providencia, pero reconocerlo en otros implica un avance porque hemos nacido para la cooperación señala Marco Aurelio como los pies, manos, los párpados, como las filas de los dientes superiores e inferiores. El mal del otro no me daña soy yo la que me dejo vencer por su mal. Esta es una tarea que nunca termina, pero la responsabilidad es mía, no puedo imponerla, día a día me convengo a mi misma de mi imperfección, de mi falta de cualidades para alcanzar el ideal, de que soy humana. Posiblemente el deseo de sentirse divino y de no reconocerse como un fragmento sea lo que motiva la banalidad del mal. El mal imperceptible que se va haciendo más grande hasta estallar en una destrucción o en la negligencia de la putrefacción de lo vivo.

El dilema que nos exige el presente lo planteó Aurelio de forma privada como un desafío: "Trabajar en oposición a otros es en contra de la naturaleza y enojo y rechazo es oposición". ¿Será que vivimos en contra de la naturaleza todas nuestras vidas. Porque lo que Marco Aurelio plantea como buen filósofo es el ideal. Nuestras vidas no son, y que es la vida, más que intentos o ejercicios corriendo en pos del ideal, e ideales existen muchos.

Impaciencia, si algo caracteriza a nuestra época, y por eso ser posmoderno es ser reaccionario de la modernidad, es ser impaciente, es una rebelión hacia las formas de la modernidad, son los márgenes, los

residuos expresándose, pero de ese conflicto entre posmodernidad y modernidad emerge lo nuevo, el bien y el mal, el placer y el dolor, lo bello y lo feo, lo rico y lo pobre, la esclavitud y la libertad, la oposición, la contradicción que caracterizan lo humano. Conciliar nuestra dualidad. Impaciencia escribió Zweig en su diario, Teresa y San Juan de la Cruz fueron impacientes con la razón resaltó Harold Bloom. Razón y temor, miedo, imperfección. Todo eso se encuentra en mi presente y combatirlo, vivirlo, meditarlo, es lo difícil. Son males constantes, pero entre la paciencia y la impaciencia yo decido, puedo hablar en pasado, en presente o en futuro, pero eso significa que estoy viviendo, como lo leo en el libro *The Gift* de Edith Eger: "The spirit never dies". She is right. When I go and speak at a school, I'm doing it out of love for my parents. So I can keep their memories alive, to learn from the past so we don't repeat it". Si la memoria se vuelve un objeto de disputa, si ese pasado es una disputa no es el pasado sino lo que yo hago con el pasado por eso cuando el pasado se instala en el presente como un objeto de disputa se vuelve un obstáculo que no nos permite avanzar en la carrera, porque no tenemos la paciencia para detenernos a pensar que el mal que estamos censurando en realidad era nuestro propio mal y sigue instalado ahí. El hombre como ser histórico, como criatura histórica ha continuado a pesar de las divisiones, de los guettos, genocidios, violaciones, de las diferencias no elegidas, porque se ha levantado de la adversidad sabiendo sobreponerse a lo que parece definitivo, a su destino. Podemos examinar el pasado, discutirlo, pero no podemos cambiarlo, así como no podemos tener todos los elementos para decidir, porque no podemos evitar el riesgo, quienes nos antecedieron pasaron por lo mismo. Somos un modesto resultado de grandes y pequeñas acciones. El pasado es un don es un regalo, y por eso no todos los regalos son del agrado del receptor, el regalo muchas veces es del gusto del emisor, pero la mayoría de las veces lo aceptamos por educación, por compromiso. Ese es el sentido de las obligaciones y de los deberes, es el valor de la intrépidez que observó el escritor Jaime Torres Bodet permite que avancemos sobre lo que parece inescrutable, terminemos por ahora con Edith Eger: You can revisit the past, you can even embrace it. You are not stuck there. You are here now and you're strong. You can come to terms with what and what wasn't. And you can concentrate not on what you lost, but on what is left: the choice to live every moment as a gift, to embrace what is".

Ejercicio

Mientras dibujo la ruina de un antiguo sepulcro me digo a mi misma: el mal del otro no me puede dañar, porque yo también participo del mismo mal, por eso decido no culparlo, porque al culparlo a él me estoy culpando a mí, todos somos servidores del edificio civilizatorio de la cultura que es un Don mental, divino, entiendo por eso algo que no tiene una forma humana, ninguna corruptible, es algo que existe por sí mismo y que me da la oportunidad de existir, por eso decido cooperar comprendiendo al otro tal como yo quisiera ser comprendida, su mal no me daña, porque

entonces me dañaría yo, yo cargo mi propio mal, que es igual al de el, por ende ese sepulcro me representa a mi también.

Capítulo 2

Deseos

Todos quieren pero no saben bien lo que quieren, o mejor todos queremos pero no sabemos BIEN lo que queremos.

No existen gurús ni maestros excelentes, únicamente aprende uno lo poco que alguien más sabe.

Estar exento de deseo es la meta final hacia la cual debemos dirigir nuestros esfuerzos. Del deseo egoísta se desprenden los demás deseos. El poeta no es un dios mortal dijo bien Neruda eso significaría que únicamente una pequeña porción humana es escogida, en detrimento de toda la humanidad. Todos los seres humanos somos iguales, aunque deseemos cosas diferentes. "Por sus frutos los conoceréis". Los deseos pueden traducirse en obras o en trabajos. Un deseo pensado es un deseo proyectado, un deseo realizado es un deseo materializado, deviene en lo concreto.

El hombre (humanos) es un pequeño dios, dios mortal por eso sus deseos se transforman en trabajos y obras y las obras y los trabajos cambian el mundo. El deseo tiene que ser controlado por nosotros no controlarnos. Hasta que no entendamos que esto no se resuelve con religión y fe ciegas no habremos entendido en lo que consiste la lámpara del entendimiento.

Los deseos y la mente son interdependientes. Cuando deseo mi mente empieza a volar y mi mente vuela cuando desea. El tema consiste en no volverte esclavo de tus deseos a menos que los deseos trabajen para tí, pero eso no puede ser muy ético siempre, verdad. Cuando yo uso esa palabrita la uso como comportamiento, porque no soy juez para juzgar a nadie, pero si pienso que los deseos no deben de mandar sobre la mente totalmente, porque como seres humanos requerimos de ciertos límites, ¿de cuales? no estoy tan segura de saberlo.

El mercado publicitario vende el deseo desde la perspectiva del placer y las pasiones sanas o domesticadas, como el ser humano es el único animal que conoce racionalmente el mal, mediante los instrumentos culturales tratamos de abordar y humanizar el deseo. Aunque asociados con el placer los deseos pueden ser deseos que no son considerados buenos deseos. Por eso la discusión filosófica siempre parte de la pregunta esencial: ¿qué es el bien?

Capítulo 3

Egoísmo inteligente

Pensar en ti, sin hacer daño. Somos seres egoístas todo el tiempo estamos con nosotros mismos, más que con otros y todavía nos damos el lujo de no amarnos. Si a tí, a mi, porque el amor propio te hace hacer cierta clase de actividades, como sobrevivir por ejemplo. Entonces el egoísmo inteligente que yo propongo tiene relación con la actividad y con dejar fluir al yo, de forma que cause el menor daño posible a los demás.

Cuando yo pienso en mi egoísmo tengo un buen medio para hacer un stop y abordar el egoísmo de los otros desde una actitud de no enjuiciamiento. No soy responsable ni tengo la soberanía para enjuiciar el egoísmo de la persona, eso debería llevarme a defenderme o es que mi egoísmo produce en la otra persona una acción egoísta hacia mi.

Cuando leí el capítulo sobre el narcisismo que escribió Eric Fromm y en donde recomienda el mindfulness y el budismo y las prácticas de meditación, quedé más inquieta que quieta, pues es que entre más conoces, más sabes, más aumenta la desconfianza y disminuye la inocencia, inocencia es confiar sin condiciones. De hecho cada que leo a Eric Fromm me inquieto, como psicoanalista, académico y escritor intelectual fue excelente, sus libros presentan un panorama clarividente de la fluctuante condición humana, de hecho el es como los verdaderos pensadores expone el problema pero es cuidadoso al proponer soluciones y sus soluciones son lentas, cotidianas, simples y prácticas, hechas para que todos puedan entenderlas y aplicarlas. Se conduce con una actitud de no enjuiciamiento, aunque se nota su simpatía por el pensamiento político de izquierda o podríamos llamarle utópico socialista, estas corrientes socialistas democratizadoras.

Mientras leía a Fromm pensaba, bueno todos somos narcisistas, y confieso que el Narcisismo relativo al orgullo nacional fue el que más me pasmó, es decir: que vivo en un ambiente de primera persona y yo también soy la primera persona con actitud egoísta hacia otro, ¿hay salida para eso?, porque yo también soy parte problema, lleva toda una vida vencer el narcisismo de cada uno sentencia Fromm. Y yo reflexiono: que se trata sin duda de un arduo camino sin duda hacia el empequecimiento, hacia la inacción inconsciente.

Y aunque algunas personas presenten el rasgo narcista que otros como el lo explica, un narcisismo es más amenazante que otro, pero no parece que la conducta narcisista sea inofensiva, porque el narcisismo para nuestra mala suerte está vinculado con la acción, ¿por qué? esa es la pregunta que tanto me intriga, porque el ser humano parece estar condenado a que la acción se desprenda del Yo. Pero Erich Fromm se contesta solo, recurriendo al mito con su neutralidad de no creyente escribe que: el mito del bíblico del Edén empieza donde termina el mito Babilónico de la creación, el mito hebreo comienza con un acto de desobediencia, parecería que el ser humano necesita desobedecer para que la máquina gire, ¿qué clase de desobediencia puede ser buena?, tal parece que el ser humano, hombre o como le quiera llamar usted, porque no parecemos ponernos bien de acuerdo en que somos, es un Niño que tiene que aprender a convertirse en adulto, es decir que tiene que ser digno de que se le llame hombre, o mujer o simplemente ser humano, coincidentemente Cioran — no lo estoy citando textualmente— escribió que para todos resulta incómodo el problema del ser.

¿Es que necesitamos hacer méritos para ser dignos de ser considerados y tratados como seres humanos? Claro que no, el ser humano, por el hecho de serlo merece ser tratado con dignidad por sus semejantes en cualquier circunstancia. ¿Por eso los méritos quien debe hacerlos o quien debería juzgarlos? ¿No debería de ser cada persona la que tuviera la suficiente conciencia para ella misma juzgar su propia acción?

Yo me comporto como un sujeto consciente de su egoísmo y narcisismo cuando me interrogo a mi misma y me pregunto, ¿por qué es realizando esta acción? y ¿la estas realizando de forma consciente?

Capítulo 4

Respiración

□□□□□

Escuchar mi propia respiración nunca es tiempo perdido. La respiración es como la vida, no siempre eres consciente de ella, pero sabes que esta ahí. Pienso que la respiración del ser humano es como la versión portátil del aire. Son corrientes. El ser humano compuesto de elementos, como polvo lleva en dentro de si esa corriente de vida que sale al exterior por medio de la respiración. Pasamos entre corrientes todo el tiempo, las vidas y los organismos de los otros y los nuestros en un desfile de órganos, tejidos humanos, sangre, exteriorizado por la caricatura que son nuestros cuerpos y la apariencia física, pero la verdadera dimensión es la respiración, por eso al meditar se respira.

Capítulo 5

Aceptando la oscuridad

Significa aceptar lo que molesta, lo que es dañino, no se va a ir y no es malo que nos moleste. Este es el momento donde tengo que escribir sobre unos de mis temas favoritos, la contraparte de la luz. Lo oscuro. Generalmente se asocia lo oscuro con el mal, con asuntos irritantes. Con trabajar con lo que nos desagrada y con algo malo.

Capítulo 6

Descubriendo el bien

Cuando te examinas con autocrítica entonces estás preparada o preparado para distinguir el bien que habrás de hacer. Definir el bien es una gran pregunta filosófica. El bien es tan común que la gente acaba banalizando como lo hace con el mal. Se acostumbran al bien que pasan por la vida, pensando que es algo "dado" que se encuentra en frente y por lo cual no tienen que pagar un precio.

Capítulo 7

¿Porqué el mindfulness?

Es una técnica que permite concentrarse en el momento presente, valorar el ahora y se puede combinar mediante distintas actividades de meditación y reflexión, particularmente en mi praxis personal de mindfulness yo he preferido tres aspectos: mucho tiempo dedicado a la introspección personal, pensado sobre todo, son multitudes de pensamientos que pueden ser buenos o no muy piadosos, como están dentro de mi cabeza no dañan a nadie, es el pensamiento que viene a la mente, parece incómodo pero es inevitable y el escritor George Steiner en su librito 10 razones para la tristeza del pensamiento acertó escribiendo que dejar de pensar es morir. Esto es un axioma, Steiner simplemente rememora que los pensamientos cesan cuando cesa la vida, la individual y la colectiva, el día que los seres humanos dejemos de pensar individual y colectivamente moriremos, incluso cuando practicamos el automatismo, cuando pensamos que no estamos pensando, seguimos pensando y como estamos todos encadenados, mis pensamientos no son controlados por mí pero las personas que se encuentran a mi alrededor siguen pensando, pensar es lo sabemos, una característica de estar vivo, es tan inherente como respirar. Una cosa distinta es tener buenos o malos pensamientos.

—No pienses tanto— me dijo una persona, como si eso pudiera ser la solución, encubriendo así los hechos, en cambio pensar aunque no empodere te hace estar contigo mismo, y cuando aprendes a estar bien contigo mismo te das cuenta de que tienes la mejor compañía. —Deja de pensar, para con esos pensamientos—me decía, suponiendo que los pensamientos desencadenaban la inestabilidad, pero lo que la persona me pedía era que me dejara abandonar a la irracionalidad, reprimir mis pensamientos, el grado más íntimo de libertad, cedido a la mente que descansa en otra mente, la mente que depende de los pensamientos de otra. O más bien jerarquizando mis pensamientos a los suyos. Un librepensador desarrolla su criterio y discrimina es decir distingue entre categorías y conceptos abstractos por si mismo.

Coartar la libertad del pensamiento, controlar el pensamiento del otro con el pretexto de la prevención y generar una narrativa que no pueda ser criticada por otras narrativas, está en la génesis de los totalitarismos, autoritarismos y populismos, con su correspondiente tiempo, espacio y circunstancia, que nunca es equivalente en épocas, grupos y humanos, y que tiene un impacto en nuestras vidas y nos conduce al malestar emocional irremediablemente como parte de la

interdependencia que existe entre todo lo vivo.

Renunciar a pensar es renunciar a vivir con autenticidad en la incertidumbre natural a la que está expuesta la vida humana.

El segundo aspecto es el físico. Somos seres físicos, con una existencia y realidad material. La salud, ser un ser saludable, la aspiración a estar saludable, el estado de la salud, es el resultado de ese equilibrio del ser, por eso nos cuidamos, por eso cuidamos y por eso nos cuidan. Los cuidados son la arquitectura de la salud. Nuestro esqueleto depende de los cuidados. El combate a la enfermedad es una afirmación por la vida. Si colectivamente enfrentamos la enfermedad buscando curas a las enfermedades incurables es porque la especie humana desea la continuidad. Quien no quiere curarse se convierte en un suicida en potencia. No querer curar a otros sería asesinato o tentativa de homicidio.

Las 24 h estamos en contacto total e íntimo con nuestro propio organismo, más que un cuerpo somos mínimamente un organismo biológico, nuestra corporeidad implica una relación entre nuestra biología individual, cuerpo, ambiente y acciones. Así tomamos forma y podemos considerarnos algo que existe. Como organismo asumo mi papel de hormiga que puede ser pisada, destruida en cualquier momento. Una catástrofe individual que no tendrá significado más que para unas cuantas personas. Como ser corpóreo abarco un espacio más grande, la conciencia que hace que como hormiga use mi inteligencia me fortalece, esa destrucción de la pequeña hormiga en apariencia no tiene significado pero leyendo a José Ortega y Gasset encuentro: "en lo viviente es el todo antes que las partes, y estas solo viven mientras se hallan juntas en el todo", tal vez por eso tenga lógica el recurrente razonamiento en la filosofía y en la literatura de que la realidad es una manifestación engañosa, lo que el hombre cree ver, en la televisión, el cine, el lujo, lo exitoso, es una ilusión a la que nuestro reconocimiento le da un significado pero en el fondo está vacía, es únicamente un maniquí que forma parte del engranaje, no para manipularnos sino para seguir atizando la máquina del progreso. En esa gran estructura yo tengo un papel, afirmo mi yo, soy un organismo que asume una forma, mi corporeidad por eso me cuido y mantengo la conciencia brindándole sentido a los actos físicos y materiales que realizo. Es la gran esfera de la salud. Ese estado que es individual y que por concernir a todas las criaturas no puede exentarse de la regulación, del derecho, de la ley y de la justicia.

El tercer aspecto es la reflexión. Ya pienso y contemplo mis pensamientos. Estoy cómoda o incómoda con ellos, los acaricio, ya se que muchos más piensan igual o diferente, me he conciliado interiormente con esa pluralidad, estoy sola y a la vez no, después, está mi corporeidad, mis órganos, mi salud, mi estado físico, mi desafío a cuidarme y a cuidar, mi

vulnerabilidad física, mi debilidad y la fortaleza que debo aprehender, la forma con la que estoy en mi casa y salgo al exterior, lo que realizo día tras día, no importa la situación en la que me encuentre, yo también soy una persona de acción. El tercer aspecto es el más discordante: la reflexión. Pasan los días, no todas las personas quieren o saben documentar ese proceso. Unos lo llevan a través de la fe, la religión, participar del culto, otros lo transfieren a un diario, un poema, escritura expresiva, se vuelve un problema porque lo que como reflexión se origina en su naturaleza como un acto de ocio, no enajenado, algo que es un juego, que no se va a encadenar a un eterno sistema de producción termina por soldarse con la cadena de la producción de cosas. Se integra a un sistema.

Ejercicio

Dibujé una hormiga, después dibujé muchas hormigas. Están dispersas, trabajan con lo descompuesto, se llevan las migajas, están organizadas, y son pequeñas. Algunas tienen alas, pero no tienen la naturaleza de la abeja, la abeja vuela más alto. La hormiga simboliza la actividad de lo real, la abeja la imaginación. En la actividad diaria, cotidiana, reflexiono, tengo tiempo para extraer algo bello del esfuerzo bruto, la abeja, me demuestra que la imaginación es mi descanso. Dibujé una abeja para contrastar esfuerzo frente a imaginación. La reflexión es dual, me ayuda para hacer lo urgente y necesario, y también me conduce hacia el reino de lo anhelado, de la felicidad intransigente.

Capítulo 8

Pérdida

¿Piensas que has perdido algo? Nada has perdido porque nada viviente es nuestro, decía Epicteto que cuando a una persona se le rompe un vaso es fácil decir no pasa nada, cuando el vaso nuestro se rompe nos sentimos desgraciados. Es fácil contemplar con ecuanimidad las pérdidas de los otros cuando no son las nuestras. Todo cambia, cuando como señala el filósofo Emilio Lledó mostramos simpatía.

Sympatheia, una bella palabra extranjera. La escribo con total ajenidad. Me es ajena en su origen, propia en la necesidad. Necesidad de Sympatheia.

Contemplar la infelicidad de otro es fácil, regodearse en la propia difícil. Trabajar para hacer infeliz al amigo es fácil, trabajar para hacerse infeliz uno mismo es descabellado, no es que quienes vivan bien o sean felices sean egoístas por no querer hacer el bien o hacer felices a otros, es que no es su deber. La organización de los deberes sabe que tropezara con antipatía. Orden jurídico, limitaciones, libertad negativa y libertad positiva.

Ejercicio

Dibujó la forma de un semental. Los machos sirven para ser sacrificados. Parecen fuertes, se apoderan de las hembras, no obstante su final es la pira.

Capítulo 9

Contemplar lo anodino

Mirar detenidamente el charco que se forma cuando llueve y que arremolina las hojas que caen de los árboles, la suciedad, el polvo y todavía así te puede servir de espejo no solucionará tus problemas, lo que sirve para empezar a solucionar los problemas es ponerse a la brevedad a trabajar en ellos, contemplar el charco que forma la lluvia te servirá de símil para poder empezar a trabajar en tu problema personal.

Capítulo 10

Efímero