

Introducción

Hablemos de por qué estás siempre ansioso. Si te pregunto sobre tu nivel de estrés, podrías contestarme que es elevado y que es así porque:

- El trabajo es abrumador.
- Hay un sinfín de problemas de dinero.
- Tu pareja ha roto contigo.
- Los problemas familiares están llegando a un punto crítico.
- El mundo te está rompiendo el maldito corazón.

Sin embargo, eso es lo que te está pasando ahora mismo. Mañana, puede que te asciendan en el trabajo, haciendo que los problemas de tiempo y dinero parezcan menos desalentadores o que empieces a salir con alguien nuevo y encuentres una verdadera alegría en su compañía o que tu familia se siente para hablar y tratar de solucionar los conflictos. El mundo tiende a parecer que está en llamas la mayoría de los días, pero tal vez tu ansiedad deje de centrarse en los problemas del mundo y pase a otra cosa. De repente, la situación que te cau-

saba tanto dolor se evapora de tu mente y te olvidas de por qué estabas tan atascado en ella. Eso es lo que hace la ansiedad: busca la manera de apoderarse de tu mente y de que olvides de por qué estabas tan preocupado y vaciarte de tu energía mental hasta que te sientas jodidamente mal, y entonces la ansiedad pasa a algo nuevo en lo que centrarse para repetir el mismo ciclo.

Lo sé porque he sufrido de ansiedad toda mi vida. Cuando tenía diez años, no podía asistir a una fiesta de pijamas en casa de un amigo porque era algo demasiado estresante. Aunque empecé a meditar a los seis años no he podido o sabido eliminar todos los desencadenantes estresantes de mi vida (ni espero que tú lo hagas). He tenido que trabajar con múltiples modalidades, incluidas varias técnicas de meditación que se ofrecen en este libro y formas de discernir cómo reducir ciertos desencadenantes, y mirar la ansiedad en sí misma para vivir una vida que me permita notar cuándo surge la ansiedad, reconocerla y volver a la realidad.

Diría que la meditación me ha ayudado *con* el estrés, no a que mi vida esté «libre de estrés», porque no creo que tal existencia sea posible. Al haber enseñado meditación budista durante los últimos diecinueve años, he visto surgir infinidad de ocasiones estresantes en mi propia vida y en la de mis estudiantes de meditación. Nadie ha descubierto cómo erradicar completamente el estrés. Esa es la mala noticia. La buena noticia es que podemos aprender a darnos cuenta de cuándo surge la ansiedad y no tener que meter la cabeza bajo

tierra. En lugar de centrar nuestra atención en la historia del día –ya sea basada en el trabajo, el dinero, las relaciones, la familia o la sociedad–, podemos centrar nuestra atención en la propia ansiedad. Podemos mirar a la ansiedad a los ojos y decir: «En realidad, prefiero gastar mi energía mental en otra parte, gracias». A partir de ahí, podemos permitir que la ansiedad nos atraviese, permitiéndonos descansar en una sensación de relajación que siempre está esperando ser descubierta.

Las lecciones que se presentan en este libro proceden de la tradición budista, pero están hechas para todo el mundo. He intentado que las enseñanzas sean accesibles, de forma que puedas emplear tanto las prácticas formales de meditación budista como las técnicas sobre el terreno que puedan recuperar tu mente... sin necesidad de abonarse a ningún atributo o ideología religiosa.

Dicho lo cual, el libro gira en torno a los tres *yanas* o «vehículos» que el Buda enseñó hace 2.600 años. El primero es el vehículo fundacional, a veces denominado Hinayana. No me gusta esa frase, ya que la traducción del término *hina* puede denotar que se trata de un camino «estrecho» o «menor», así que notarás que me referiré a él como «fundacional». Fundacional implica que el primer paso en nuestro viaje para recuperar la mente es mirar directamente las formas en que perpetuamos nuestro propio sufrimiento, de modo que minimicemos el daño que nos causamos a nosotros mismos y a los demás. Fundacional también apunta a un aspecto fundamental

del que podemos partir: nuestra propia bondad fundamental (más sobre esto en breve).

Una vez establecida esa base fundacional en la Primera Parte, al abrir nuestro corazón y nuestra mente a los demás, podemos ampliar nuestro enfoque más allá de nuestra ansiedad. La Segunda y Tercera Parte se centran en lo que se conoce como el camino Mahayana. *Maha* puede traducirse como «mayor» y *yana* como «vehículo». Este camino es una vía que nos permite vivir nuestra vida desde un lugar de compasión, equilibrado con una comprensión de la realidad tal y como es.

Nos basamos en la realidad tal y como es en la Cuarta Parte, al tocar las enseñanzas del Vajrayana, otro camino dentro del budismo. *Vajra* es «indestructible» mientras que *yana* sigue siendo «vehículo» (juro que este libro no está plagado de términos extraños, pero estos son importantes, así que los expongo por adelantado). El aspecto indestructible de lo que somos es nuestra vigilancia innata. Podemos vivir nuestra vida viéndola no como un reto que tenemos que superar, sino como algo intrínsecamente sagrado, si elegimos presentarnos auténticamente y de todo corazón.

Lo creas o no, no eres inherentemente ansioso. Eres intrínsecamente íntegro, bueno y bondadoso tal y como eres. Cuando descansamos en la meditación, descubrimos que debajo de las historias que nos contamos sobre nuestra ansiedad está la propia ansiedad. Cuando observamos la ansiedad en sí misma, nos damos cuenta de que es mucho más efímera de lo que podíamos sospechar. De hecho, debajo de la ansiedad hay una paz innata.

Lo que tienes en tus manos es una guía para trabajar con tu mente de modo que la ansiedad no gobierne tu vida. A un nivel más profundo, es una caja de herramientas prácticas de la que puedes echar mano para llegar a encarnar la atención plena (mindfulness) y la compasión. A un nivel más profundo, se trata de darse cuenta de la propia bondad fundamental, desarrollar la confianza en esa experiencia y verla en los demás para que nos demos cuenta de la bondad de la sociedad en general. Gracias por acompañarme en este camino. Trabajemos juntos para recuperar tu mente.

LODRO RINZLER

1 de junio de 2020