

Entrevista

MEDITACIÓN, DIMENSIÓN ESPIRITUAL, PRÁCTICA Y AMABILIDAD: ENTREVISTA A RICARDO PULIDO❖

Entrevistadora

MARIELA FERRADA CUBILLOS

Cómo citar este artículo.
Ferrada C., M. (2023).
Meditación, dimensión
espiritual, práctica y
amabilidad: entrevista a
Ricardo Pulido. *Thélos*, 1(17),
82-101. Santiago de Chile:
Ediciones UTEM.



Entrevista de carácter semiestructurado, realizada de forma presencial por Mariela Ferrada Cubillos, el 28 agosto de 2019, a Ricardo Pulido, psicólogo clínico PUC, psicoterapeuta relacional, doctor en Psicología General y Clínica de la Universidad de Boloña, autor del libro Meditación, Mindfulness y Psicoterapia (2014) traductor de una selección de textos de La mirada sin Ojo (Bertossa, F. y Ferrari, R., 2010). Es actualmente instructor de meditación de la Asociación Spazio Interiore e Ambiente (A.S.I.A.), Santiago de Chile. <https://www.asiasantiago.cl/equipo/ricardopulido>

*Artículo recibido el 20 de octubre de 2023
Versión final: 22 de diciembre de 2023*

Ricardo Pulido: Yo soy un psicoterapeuta, me formé como psicólogo, tengo un doctorado en psicología clínica y en paralelo me formé como instructor de meditación y yoga y Aikido, que son mis disciplinas de base. Uniendo estas dos vertientes, que son la psicología, la psicoterapia y la meditación y las artes corporales, desemboqué en el mindfulness. Me formé como instructor de mindfulness y hoy me desenvuelvo en estos tres mundos. En el mundo del mindfulness, el de la psicoterapia y el del camino espiritual. Soy maestro de meditación, guío a un grupo, y estoy haciendo un trabajo de *absorción al origen de la experiencia*.

Respecto del *mindfulness*, lo que estoy haciendo es continuar con los talleres de reducción del estrés basados en *mindfulness*, pues justamente esta técnica está puesta al servicio de combatir altos niveles de estrés. En el centro [Asia Dojo, Santiago] también dictamos cursos de prácticas regulares: en distintos momentos de la semana se viene a meditar en grupo. El objetivo de estos cursos es formar a personas que ya tengan un recorrido de desarrollo personal y, sobre todo, de desarrollo en la práctica del *mindfulness*. Ellos pueden entonces recibir instrucción para poder tener las herramientas para guiar procesos grupales y guiar el proceso de ocho semanas.

Entrevistadora: ¿Dónde te formaste en *mindfulness*? ¿Cuánto tiempo te tomó llegar a decir: “Yo ahora tengo la formación y la experiencia suficiente para entregar mi conocimiento a otras personas”?

Ricardo Pulido: Me formé en California con Kabat Zinn, estuve en un retiro de diez días con él, pero ya tenía antes una práctica muy instalada, de diez años; practicaba regularmente meditación, aikido y yoga, además de mi formación como psicoterapeuta o psicólogo. Por lo tanto, ya tenía mucho camino recorrido. En el fondo, mi formación propiamente formal en *mindfulness* fue más bien una manera de transformar esto en

una metodología de enseñanza, que fue lo que me entregaron Kabat Zinn y Saki Santorelli en el retiro de diez (10) días. Después empecé a dictar talleres de reducción del estrés. Cuando sumé varios años de experiencia dictando talleres, me decidí a transmitir esta herramienta a otras personas.

Entrevistadora: Es interesante cuando mencionas que tenías experiencia previa y recuerdas a tu grupo, lo que te motiva luego en aquella dimensión espiritual actual en la que guías a otras personas. Veo que en la sala de meditación hay una fotografía de un maestro [Ramana, Maharshi]. Kabat Zinn dice que no se puede quitar la dimensión espiritual. Si bien hay un programa de ocho semanas, que está regulado científicamente, no se puede dejar de lado la dimensión espiritual. ¿Cómo ves tú a la dimensión espiritual, acompañada con la meditación?

Ricardo Pulido: Es el gran tema, porque la dimensión espiritual no tiene mucha cabida en el programa. O no es protagonista, en el fondo. La idea es que el programa se amplíe muchísimo y que muchas personas tengan el beneficio de las prácticas y de las herramientas *mindfulness*; y es bueno que sea así. Pero como el *mindfulness* es *despojado* de espiritualidad, no es suficiente para combatir el vacío interior, la agitación mental. O sea, si no le ponemos la dimensión espiritual, es muy difícil sostener la práctica, profundizarla, porque *algo* en nosotros requiere de mayor profundidad. Entonces yo creo que la espiritualidad es algo que está pendiente, o sea, poder desarrollar una espiritualidad nueva, contemporánea, o del siglo XXI, que ya no esté necesariamente fundada en dogmas o en rituales que ya no hacen sentido, o en tradiciones que son muy lejanas a las propias, es algo que está pendiente en nuestra cultura. Nos hemos ido alejando de nuestra tradición religiosa, pero no es llegar y absorber una nueva tradición. Hay que empezar a desarrollar una nueva manera de entender la espiritualidad, y en esa transformación cultural yo creo que el *mindfulness* tie-

ne mucho que aportar. Pero no sólo el *mindfulness*, también la filosofía, también el arte, porque se tiene que generar una cultura espiritual nueva. Eso pienso.

Entrevistadora: Hay una de práctica que pertenece al método que tú enseñas en estas ocho semanas, una meditación guiada que se llama *La meditación del corazón*¹, que tiene una mirada más bien espiritual. A mí me ha tocado asistir a algunas charlas donde se habla de la compasión, que de alguna manera es un proceso que se puede cultivar a través de la atención plena, en las prácticas de meditación. Y estas prácticas en específico comienzan con que uno mira a la(s) persona(s) amada(s), y las meditaciones se practican en compasión respecto de esa(s) persona(s) que uno ama. Esto me llamó la atención, porque mencionan que, para nosotros en Occidente, es más fácil pensar en alguien que amamos que pensar en nosotros mismos, debido a la autocrítica recurrente que tenemos, que muchas veces es despiadada.

La pregunta es: ¿qué fortalezas tú crees que tienen, no solamente las prácticas de meditación, sino otras prácticas que están relacionadas con las prácticas que ofrece el programa de ocho semanas? Por ejemplo, las visualizaciones guiadas u otras complementarias.

Ricardo Pulido: El mundo de las prácticas contemplativas es enorme. Lo que el programa ofrece es un conjunto de prácticas que son las que Jon Kabat Zinn² conocía, manejaba, y que de

1. Meditación metta o del corazón con estiramientos preliminares (Ricardo Pulido). <https://www.youtube.com/watch?v=D58xPM4Vyv8>.

2. Jon Kabat Zin (1944-) es biólogo molecular, investigador en medicina, elaboro un método de reducción de la ansiedad el estrés y dolor crónico, de 8 semanas de *mindfulness*, que desarrolló en la Universidad de Massachusetts en el año 1979.

alguna manera organizó, a las que les dio sentido. Eventualmente se podrían agregar y complementar con otras, pero no están validadas, probadas. Por ejemplo las prácticas de compasión son prácticas que se hacen en el budismo; en el programa de ocho semanas sólo hay una, esta *meditación del corazón* que tú dices, pero hay muchísimas prácticas de compasión³, tanto así que ahora hay un programa de ocho semanas para desarrollar la compasión., esta idea de las ocho semanas, que es genial de Jon kabat Zinn⁴, de poder exponer a personas, no en un camino espiritual, no tienen que comprometerse con nada, sino que inscribirse en un curso muy serio, muy comprometido, porque hay que practicar mucho en la casa, [Programa MBSR: Mindfulness-based Stress Reduction. En español REBAP: Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena]. Este formato es muy interesante, y permite no solamente reducir el estrés, sino también para muchos otros objetivos, por ejemplo, el desarrollo de la compasión. Hoy existen programas para eso o para otras cosas también. La compasión, pero ahí tú te encuentras de nuevo con la misma pregunta que hacías antes, ¿cómo se ofrecen estos programas de la compasión? Normalmente se ofrecen como programas que van a ayudar a aliviar el sufrimiento personal, a mejorar los indicadores de calidad de vida, físicos, por ejemplo, a mejorar los indicadores de felicidad, o sea, está todo muy puesto en como una herramienta, como un remedio, una medicina que va a solucionar problemas, y en eso no es tan distinto de una dimensiones científicas, psicológicas, psicoterapéuticas, funcional, como una serie de herramientas para sentirnos mejor emocionalmente, pero no está necesariamente vinculada la compasión con una dimensión espiritual, de sacrificio por ejemplo no es que la compasión tenga que terminar en un sacrificio por ejemplo, claro, pero si la idea de una compasión que surge del contacto con una dimensión más sacra; por ejemplo,

3. Prácticas guiadas Asia Dojo Santiago <https://www.asiasantiago.cl/centro-de-recursos/practicas-guiadas/>.

4. Véase Mindfulness, reducción de estrés, y curación - Jon Kabat-Zinn (4 agosto 2017) en Palouse Mindfulness <https://www.youtube.com/watch?v=WsFssFETncM>

volver a traer la dimensión de sagrado a nuestra existencia; eso no necesariamente lo toman los programas. No necesitan tomarlo para generar beneficios, pero no alcanzamos a tocar la dimensión espiritual si es que la pregunta profunda por el conocimiento, por lo sagrado, no está incluida.

Entrevistadora: Las prácticas de compasión y meditación están recomendadas para las personas que trabajamos con otros (bibliotecarios, educadores, enfermeros, otros), porque en ellos se puede manifestar el *síndrome del quemado*⁵, de estar desgastado en el trabajo con personas. Supuestamente esto favorece tener un mejor autocuidado y una mejor autorregulación. Eso implica mirar cuán consciente está uno de cuándo le están aconteciéndolas cosas; o sea, mirar lo que está pasando y no darle etiquetas de juicio, que básicamente es lo que nosotros tratamos de hacer en la primera conversación con nuestros consultantes: que vienen con problemas o algo que se les hace problema y que no saben cómo solucionar y buscan un camino alternativo. Entonces uno, en una conversación, busca opciones, junto con ellos, los acompaña. Pero es tan difícil, en el sentido de que, cuando veo a las personas que practican de manera regular, cómo lo integran a su vida. Es importante la presencia, uno nota hay un algo que no es reactivo y que es distinto, que uno no podría describir, pero cuando uno habla con estas personas, o lee sus trabajos, se da cuenta de que tienen un nivel de descripción, de detalle de la experiencia, que uno cuando no tiene la práctica no alcanza, eso como desmenuzar todo lo que existe, todo lo que está presente.

Cuéntame: ¿has tenido la experiencia de presencia plena? y ¿cómo se llega a tener estos estados de presencia, de consciencia, completamente consciente en espacios más prolongados en la

5. El síndrome de Burnout fue declarado por la Organización Mundial de la Salud en el año 2000 como un factor de riesgo laboral por su capacidad para afectar la calidad de vida, la salud mental e incluso hasta poner en riesgo la vida del trabajador o trabajadora.

vida cotidiana?, porque no son las veinticuatro horas. ¿Cómo uno podía llegar a vivir eso?, ¿cuánto se puede uno llegar a demorar?, ¿la vida entera, medio año, un año, dos años?

Ricardo Pulido: O varias vidas. Sí, porque ahí está el paradigma occidental, ¿no?, de creer que, como sólo somos un organismo biológico, es una cuestión de desarrollar al máximo esa biología como para llegar a un producto excelente, que es estar presente todo el tiempo. Pero desde el punto de vista de que uno viene con una información kármica, de vidas anteriores, entonces el que lo logra hacer en esta vida no quiere decir que haya hecho una muy buena técnica en la vida actual, si es que ya trae una información, un acumulado de experiencia, de mucho antes. Lo dejo ahí, porque en el fondo es como una especie de fantasía lo que yo estoy diciendo, ¿no?, en el paradigma actual...

Entrevistadora: Sí, es una realidad creada...

Ricardo Pulido: Creada, sí... pero también es creada la idea de que sólo vivimos una vez. Ambas son narraciones, ya. Pero lo digo porque no es explicable la presencia de algunas personas sólo por la cantidad de práctica que hacen, porque así cómo hay personas que practican toda la vida, durante muchas horas, y su nivel de presencia es muy bajo, y sobre todo cuando se exponen a situaciones de la vida cotidiana. O sea, no hay una relación uno a uno entre cantidad de práctica y nivel de presencia plena que pueda tener la persona y cómo mantener esa presencia a lo largo de todo el día, por ejemplo. Y ahí yo creo que la dimensión espiritual es fundamental. Ramana Maharshi⁶, por ejemplo, se decía que estaba *siempre en presencia plena*, pero no porque él hubiera hecho un entrenamiento militar de presencia plena,

6. Ramana Maharshi (1979 – 1950), filósofo, escritor, religioso hinduista advaita. Sus enseñanzas se centraron en la indagación del alma.

sino porque él a los dieciséis años tuvo una experiencia, una iluminación que lo dejó, de alguna manera, muy clarito acerca de las prioridades de su vida, en las prioridades de en qué involucrarse y en qué no. Su vida se construyó **a partir de eso. Entonces, más** que cuánto uno se demora, tiene mucho que ver con ¿cuáles son las preguntas que uno se hace?, ¿cuáles son las intenciones que uno tiene?, ¿cuál es el propósito que uno tiene en la vida? Entonces yo creo que lo que marca la ruta en la práctica, si tú quieres hacer atención plena para tener una mejor salud solamente, claramente no es una motivación suficiente como para poder estar presente las veinticuatro horas del día, siete días a la semana.

Entrevistadora: En la práctica teórica se nos ofrece una metodología, la fenomenología. A partir de esta mirada, de esta forma de apreciar la relación que tenemos con el mundo, nos ofrece como una alternativa de poder ver aquello, mirar y poder ver aquello que le está pasando a las personas en las cuatro (4) dimensiones: la corporal, la emocional, la intelectual y al espiritual; y poder mirar, de alguna manera, y mirarse a uno mismo en esa conversación. ¿Cómo crees tú que se puede aplicar en una conversación de asistencia, de colaboración de acompañamiento, de ayuda del otro?

Ricardo Pulido: Creo que el *mindfulness* es una gran herramienta para un psicoterapeuta, para un *coach*, para un educador, [otros profesionales] porque una de las grandes virtudes del *mindfulness* es que, despejando los juicios de la mente, la mente es capaz de escuchar mejor lo que está ocurriendo, junto con lo que tú dices. La fenomenología, que habla de poner en paréntesis lo que sabemos, lo que creemos saber, acerca de las cosas, nos permite saber nuevas cosas de esas cosas. Entonces, cuando yo pongo en paréntesis, sin mis conocimientos, mis paradigmas, mis juicios, mis prejuicios respecto de este otro que me está hablando, siempre indudablemente van a ir apare-

ciendo, porque ya que tengas el pelo de cierta manera me hace recordar experiencias, o sea, la mente asocia de las maneras más increíbles, entonces el trabajo de estar lo menos condicionado por estas asociaciones de la mente automática, favorecen una escucha más realista de lo que está ocurriendo, y eso permite un contacto más genuino, permite que las preguntas que uno haga vayan en otras direcciones, que profundicen ciertos aspectos, que los aspectos emocionales reactivos no tengan tanto protagonismo en hacia dónde va la conversación o qué es lo que escucho, qué es lo que no escucho, eso por un lado. Y, por otro lado, cuando tú le pides ayuda a alguien que está muy presente para ti, hay algo muy maravilloso, que es que la sola presencia de esa persona ya genera un espacio de apertura en ti, o sea, algo en ti confía y se entrega mayormente a explorar su propia experiencia, porque percibe y resuena con la presencia del otro que va a ser capaz de contener esa experiencia, de contener lo que está ahí.

Cuando uno está en contacto con otra persona que está muy desconcentrada, que está muy poco sintonizada con lo que a uno le pasa, uno no se abre experiencialmente con esa persona, sigue un poco tratando de mantenerse con sus defensas. Entonces el *mindfulness* tiene esas dos direcciones, diría yo: a crear una relación dónde la presencia permite que el otro se abra a su propia experiencia, por una parte, y, por otra, que la escucha del terapeuta, del *coach*, del docente, sea más transparente, más genuina, menos interferida por filtros, que a veces no son tan importantes.

Entrevistadora: Una de las cosas que para mí fue significativa de la experiencia que tuve en Asia Dojo, era el concepto de *amabilidad*. Me da la sensación de que uno de los atributos de la presencia, es esta amabilidad o esta bondad que aparece en la relación con el otro. ¿Cómo ves tú la amabilidad? ¿Cuáles serían los atributos de estar presente para el otro?, digamos, disponible.

Ricardo Pulido: Esto parte un poco por no distinguir tanto entre el uno y el otro. Osea, el hecho de que uno sea muy juzgador del otro es que uno automáticamente es muy juzgador de sí mismo. Entonces cuando uno empieza a trabajar la amabilidad, primero uno la trabaja para con uno mismo (esto es distinto del catolicismo). Primero, uno la trabaja para uno mismo. En qué sentido la trabaja para uno mismo: no es un valor en sí la amabilidad, lo que es valioso es que una de las herramientas de aprendizaje fabuloso, sin amabilidad uno no puede simplemente dejar ir los juicios, nosotros tendemos a tomarnos los juicios con mucha severidad. Entonces, “no me gusta cómo me estoy viendo a mí mismo”, de alguna manera me hago una autocrítica muy feroz, que no es la crítica constructiva, sino que va acompañado de emociones de frustración, de roce, de conflicto, con emociones que son difíciles. Mientras que con la amabilidad uno logra mirar lo que está pasando, sin juzgarlo, acogiéndolo y, por lo tanto, tiene más posibilidades de poder cambiarlo, de poder mejorarlo, de poder revertirlo, porque la emoción de la frustración no está presente. Entonces no hay un combate que hacer adentro, y es increíble que aceptando y siendo amable las posibilidades se abren, mientras que frustrándose, enojándose, criticándose demasiado, las posibilidades se cierran. Cuando uno tiene esa experiencia de que, gracias al ser amable, que no es ser condescendiente, no es “ya, haz lo que quera”, uno no quiere hacer lo que quiere, uno quiere hacer las cosas bien. Cuando uno se da cuenta de que con amabilidad la cosa fluye mucho mejor, el aprendizaje empieza a ser posible, y tantas cuestiones con las que he luchado durante varios años de mi vida de repente empiezan a cambiar porque soy amable conmigo mismo. “No voy a seguir retándome”: eso uno lo logra transferir al otro. Cuando uno se da cuenta de que si quiero tener una buena relación con el otro es mucho más saludable, efectivo y propicio suspender el juicio y tratar de entrar en una dimensión de amabilidad, que el presionar, el retar, el empujar, el imponer. Pero, al mismo tiempo, la amabilidad no se puede transformar en una especie de ídolo, porque hay veces en que uno no es capaz de ser amable o donde uno simplemente no puede ser amable; cuando tengo a alguien al frente que me está agrediendo, por

ejemplo, eso necesita un corte, ¿no? Entonces, la amabilidad es más bien, yo diría, una dimensión de práctica, sobre todo para poder acoger lo que ocurre, pero no necesariamente es un valor que yo a toda costa tengo que poner en una relación.

Entrevistadora: Tengo como recuerdo de mi experiencia de práctica a un compañero en que llegaba [a la práctica] y se ponía a roncar. Entonces yo me encontré diciendo “¡Oh!, ya llegó este a roncar” o “Este va a llegar a roncar”. Entonces me dije “qué poco amable”. Porque uno al final siempre está como evaluando la experiencia. Recuerdo que yo, durante una de las primeras clases que tuvimos, cuando tú decías que “esto no era un Spa”. Que si una quería ir a relajarse estaba mal, digamos, no era el lugar. Entonces eso es interesante, porque si bien es un proceso, una invitación a ser amables, a veces es un proceso muy difícil

Ricardo Pulido: Sí, lo es...

Entrevistadora: A veces tenemos la oportunidad, ese es el valor de las prácticas asistidas, de que uno puede compartir sus dificultades y mirarse en el otro, en el compañero y en uno mismo al expresar esa dificultad. Entonces, cuando hablamos de entrenar la atención plena o el estado de presencia –esto que algunos lo tienen así de fácil, que se iluminaron a los dieciséis (16), tal vez a los cincuenta (50)–, esto implica una disciplina, ¿cierto?, porque todo esto que estamos hablando no se consigue sin disciplina. ¿Cuáles son las mayores dificultades para poder adquirir esta disciplina que tú has visto en tus participantes?

Ricardo Pulido: Primero hablemos de lo que decías, de tu ejemplo, de “qué poco amable”. Cuando tú te dices “qué poco amable fui porque dijiste *ya viene este a roncar*”, ahí lo interesante es que tú eres poco amable contigo misma cuando lo dices. Entonces

ahí hay un súper bonito ejemplo de cuando la amabilidad se vuelve un ídolo: te puede jugar en contra, porque cuando no lo logras ser, te criticas, ¿no? Ahí es súper importante tener en cuenta que la atención plena es siempre en la experiencia presente. Es decir, si ya no fuiste amable, sé amable con tu *no haber sido amable*. Porque ya no lo fuiste. Entonces el objetivo no es ser amable, el objetivo es poder mirar la experiencia tal como se da, sea como sea. Si estás siendo rabioso en un momento, míralo, porque mirándolo te vas a dar cuenta de lo absurdo que es estar enojado. Básicamente mirando más a fondo uno entiende que la reactividad se va, lo que era automático ya no es tan automático. Uno ve otros aspectos y quizás puede decir “pobre tipo este que cada vez que llega se pone a roncar”, “en realidad el ronquido no me afecta tanto”, y puedes entrar en una cosa más compasiva que rabiosa, por ejemplo. Sólo porque miraste un poco más, entonces por ahí hay un buen ejemplo.

Entrevistadora: Ahora también recuerdo esto. Es como *una trampita* tuya, tú nos haces decir cuáles son las expectativas que cada uno tiene respecto de la práctica. Y luego de que cada uno explica por qué uno viene, porque pueden ser miles de razones, entonces tú dices, déjelo a un lado. ¡Cuán difícil es eso! ¿Las personas que participan -en estos programas de ocho semanas- consiguen dejar de lado esas expectativas iniciales?

Ricardo Pulido: Algunos sí. Son los procesos en los que la práctica da más sorpresas. Por ejemplo, alguno viene por “sanar el sueño, porque no estoy durmiendo bien”, ya perfecto. Pero si tú empiezas a practicar con esa expectativa muy a flor de piel, si las primeras semanas no duermes mejor con todo el esfuerzo que estás haciendo, te empiezas a frustrar, y entonces tu motivación por practicar empieza a decaer. Si logras dejar de lado la expectativa y te abres a que la práctica se vaya revelando, te vaya guiando, te vaya generando cambios que quizás no están todavía en la línea de poder dormir mejor, pero se empiezan a

ver en otras líneas. Es como que, de manera más sistémica, tu organismo, tu emoción, tu mente, se van regulando y, eventualmente, puede ser que después puedas dormir mejor. Pero puede ser que no puedas dormir mejor, porque tu problema es neurológico, así es que ni con atención plena se va a resolver, pero eso no significa que todas tus áreas de la vida tengan que estar totalmente gobernadas por el no poder dormir, por ejemplo. Eso apunta a soltar la expectativa, que es dejar que la inteligencia organísmica involuntaria, y aquí aparece la dimensión un poquito más espiritual, que es eso que nos habita, que es sapiente, tenga espacio para hacer su trabajo. Normalmente nosotros, como intervenimos y queremos que vaya la máquina vaya hacia el lado que pretendemos, a veces no dejamos que en lo que nosotros es capaz de regular, el organismo actúe, porque intervenimos demasiado. A eso va un poco la idea de *dejar ir las expectativas*, para entrar en contacto con la experiencia tal cual se presenta, no importa hacia dónde nos lleve. Lo que pasa es que normalmente nos lleva a un buen resultado, pero no de inmediato. Entonces hay que atravesar circunstancias difíciles, experiencias de displacer, de desagrado, pero todo eso va generando una condición, un terreno fértil para ir propiciando que surja esta autorregulación del organismo.

Respecto de la disciplina: es bien difícil la disciplina, a todos nos cuesta. Creo que lo que pasa es que nos conformamos con muy poco. Al final el problema de la disciplina no es la disciplina misma, está mal planteado. Uno cree que la disciplina es como ser obediente a sus propias instrucciones, “yo me comprometo todos los días a practicar media hora, todas las mañanas, a tal hora...”, eso dura un rato. Empiezan las dificultades, una o dos mañanas no lo puedo hacer, la semana de vacaciones tampoco, y después de un tiempo como que no, no aguanta más. Es porque no tenemos claro que estamos buscando con esto. Deseamos muy poco, ¿me entiendes?, nos conformamos con muy poco. Si nosotros tuviéramos claro que la vida es para abrirse a una dimensión de la existencia, querríamos, con mucho más fervor y pasión, practicar todos los días. No para cumplir la pega, no

para hacer eso que no me gusta tanto pero que me va a hacer bien, sino que lo empiezas a hacer por una convicción interna de que es ahí donde tú encuentras la fuente de tu nutrición, la fuente de tu felicidad, de tu tranquilidad. Entonces, si tú te comprometes con querer vivir desde ahí, entonces ya la práctica ya no se vuelve difícil, al contrario, se vuelve más difícil no practicar. Dices “¡Chuta!, hoy no voy a poder por esto, ¡que lata!... ya, pero mañana” ¿Me entiendes? No te tienes que empujar a practicar, al revés, es como que quieres estar ahí. Es como cuando estás enamorado; uno no dice “¡Chuta!, ¡hoy a las siete tengo que juntarme con tal persona!”, no, uno está esperando que lleguen las siete (7). El enamoramiento es una cosa, la relación de pareja después a largo plazo es otra, con la disciplina es un poco lo mismo. Tiene que haber un enamoramiento, en algún momento, después del nerviosismo inicial, del enamoramiento. Después ese enamoramiento se transforma en una relación de convivencia, donde hay momentos mejores y peores. Uno pasa por esas fases con la meditación también pero, en el fondo, siguen juntos. Es lo que hace una relación a largo plazo pese a las dificultades se mantiene. Porque hay algo más hondo que la mantiene. La disciplina es posible. Y no sólo para las personas que son muy estructuradas y más rigurosas –que eso no necesariamente es garantía de que les va a dar buenos resultados–. En general creo yo que lo difícil acerca de la disciplina es que no hay que conformarse con tan poco, hay que aspirar a más e ir en busca de eso. En ese contexto, la disciplina es más fácil.

Entrevistadora: Una frase que me hizo mucho sentido fue “El fuego liberador”, de Pierre Levy, es cómo un proceso, cómo el amor libera, básicamente, si uno lo abraza y lo acepta tal como viene. Es interesante lo que tú dices acerca de la estructura del tipo de personalidad, porque a veces uno tiene creencias limitantes. Chögyam Trungpa⁷ dice que uno tiene que ver si

7. Chögyam Trungpa (1939 – 1987). Maestro budista tibetano, controversial, fundó el linaje budista Shambhala. Se le reconoce por la introducción del buddhadharma en Occidente.

uno es un loro o es un hipopótamos: si uno es estilo loro anda con gente y medita con ellos, pero si tú eres un hipopótamo prácticas en solitario. En el programa que tú ofreces en Asia Dojo, tú tienes unas ciertas directrices para poder participar. ¿Cuál sería el tipo de persona que podría acceder? O sea, ¿hay condiciones muy claras, que tú podrías describir?, ¿hay algún tipo de perfil de personalidad para ser instructor?

Ricardo Pulido: Hay personalidades que claramente están más predispuestas a ser actores, a ser médicos, a ser terapeutas, es verdad. Pero yo en realidad creo que no es una condición o un requisito. La verdad es que la motivación y la vocación son lo más importante. Y ojalá haya mucha variedad, o sea porque, como decía este maestro que tú citas, Trumpa, claro, así como hay practicantes Loros, hay practicantes Hipopótamos, también hay instructores para los Hipopótamos y para los Loros. Es bueno encontrar a alguien con quien uno sintonice y esa sintonía no tiene que ver con la genialidad del maestro, a veces tiene que ver con que se *sienten con otro y resuenan con cosas parecidas*. Y entonces si en el caso tuyo eres un Loro, cierto, vaya a un maestro que insiste mucho en el silencio. Quizás para ti puede ser muy duro, y en ser de una determinada manera muy silenciosa. Pero si vas a otro que es más de movimiento, de relaciones, de abrir el corazón, quizás ese para ti es mucho más expedito... Quizás te haga bien combinar un poco, quizás por ahí se abre todo el mundo. Ahora, tú decías “la práctica de meditación”, yo distingo entre las prácticas externas y *la práctica interna*.

Las prácticas externas son todas las cosas que uno hace. Pero para practicar realmente, la verdadera práctica es una y es personal. El católico tiene su práctica, que es de ser un buen católico. Para ser un buen católico vas a misa, rezas, te persignas cuando pasas por una iglesia, lees la biblia, eres muy caritativo con el próximo. Hay varias prácticas, que cotidianamente

durante el día hacen, para nutrir su verdadero propósito, su verdadera práctica. La práctica del budista consiste en conseguir el despertar, la iluminación, y para eso tiene un conjunto de prácticas. La meditación es una de ellas. Está el **óctuple sendero**, según Buda, son ocho ramas distintas, cada una con otras subramas. O sea, las prácticas externas son muchas, las cosas que uno puede hacer son muchas, pero la verdadera práctica interna es una. Entonces uno tiene que saber un poquito cuál es su práctica, con que está comprometido uno, cuál es mi práctica interna, cuál es mi práctica interior. Debe responder esta pregunta: ¿adónde voy yo? Y en función de la respuesta, la meditación tiene un lugar, el comer consciente tiene un lugar, el manejar consciente tiene un lugar, el ser amable y bondadoso con el otro tiene un lugar. Pero si no está, creo yo, si sólo son técnicas que yo pongo ahí porque se supone que me hacen bien y quiero estar mejor, uno queda como que son prácticas muy vulnerables a que cambie un poco el clima emocional y ya es muy difícil hacerlas. Cuando tienes un periodo de tu vida lleno de dificultades, anda a comer con consciencia plena o anda a ser amable con los otros... porque es muy difícil, porque algo en ti está muy descentrado ya. Cuando uno está súper centrado la vida ya está ordenada, esta todo más equilibrado, practicar *mindfulness* y ser regular no es tan difícil, es más fácil. Y eso está muy bien. Pero la práctica espiritual, y esa práctica interior que te menciono, se nota sobre todo cuando llegan los momentos más duros, cuando las prácticas ya no te sostienen tanto, lo que te sostiene es tu convicción interior.

Respecto de la formación, los requisitos son haber practicado *mindfulness* por lo menos dos años... digamos, *estar en un romance* de dos años al menos con la práctica de *mindfulness*. En términos prácticos: haber hecho el Taller de Reducción del Estrés y haber estado en un retiro de meditación de al menos 3 o 4 días. ¿Por qué?, porque en los retiros de meditación uno está varios días con su propia experiencia y se da cuenta de muchas de sus reactividades. Eso es importante. Ojalá fueran retiros de más días, pero ya con uno de tres días una persona se

da cuenta de que es capaz de estar consigo misma. Y eso sí es un requisito, alguien que pueda estar sentado en silencio por periodos largos y constantemente.

Entrevistadora: Sí, hay varios caminos, poder estar sentado con uno mismo, en un retiro, en su propia casa. Pero depende de cuál es el propósito de estar con uno.

Una última pregunta: ¿por qué formar instructores de esta práctica?, específicamente de *mindfulness* de las ocho semanas, que es lo que ofrece el programa. ¿Qué sentido tiene hoy?

Ricardo Pulido: Nos estamos percatando de que se está popularizando el *mindfulness*, con formaciones que a veces no entregan las suficientes herramientas. Hay formaciones que duran cinco días, a las que pueden acceder personas que nunca han meditado. Algunas de esas personas entienden que todavía no están preparadas, pero hay otras que no lo entienden y a veces se lanzan a ofrecer el programa. Y entonces, de alguna manera poder entregar el programa de forma rigurosa, que sea seria, que entregue herramientas que te permitan, entonces el verdadero objetivo de la formación, que es que la tradición de la práctica del *mindfulness* se pueda difundir de manera más amplia en los distintos sectores de nuestra realidad, de nuestro país. Ojalá con instructores con vocación, que puedan llevar un poco de luz al mundo. Porque ya sentarse, estar en silencio, estar tranquilo y aprender a estar con la propia experiencia, sin tanta reactividad, ya es una gran luz para el mundo, es un gran aporte. Cuando algunas personas tocan el *mindfulness* de forma verdadera, auténtica, cuando realmente se conectan con la presencia que ellos mismos son, viven experiencias inolvidables, y tarde o temprano buscan su práctica interior. Tarde o temprano desembocan en una práctica espiritual, que puede ser budista, o no, o laica, o cercana a la naturaleza, o lo que sea. Pero tarde o temprano empiezan a dar más espacio a su espiritualidad. Ese es el objetivo. En esta época a mí me mueve mucho el problema

de la emergencia climática, y soy un convencido de que, sin una *higiene*, una *ecología interior*, no nos haremos cargo de lo que está pasando. Debemos hacernos cargo de los incendios que están ocurriendo dentro de nosotros, de los plásticos que tenemos dentro de nosotros, de la contaminación ambiental que está dentro de nosotros. Es muy difícil que como sociedad podamos revertir esta situación si no trabajamos individualmente. Porque el problema no es limpiar las playas y proteger los bosques, el problema es nuestro estilo de vida condicionado por nuestras pasiones, nuestras ansiedades, nuestras agitaciones internas, que exige cosas, exige rapidez, eficiencia, eficacia, exige bienes, exige todo a la mano, todo rápido, todo de buena calidad. Todo eso nosotros lo estamos exigiendo, no pidiendo por favor, como sociedad. Y cómo lo exigimos, bueno, eso también es un problema. O sea, ¿estamos dispuestos a no cambiar el celular cada año?, ¿estamos dispuestos a que el software no se actualice todos los años?, ¿estamos dispuestos a una vida más austera? ¿No? Bueno, quizás se pueda ir un poquito más allá con estas medidas de precaución, de protección de bosques, de cambiar el plástico por otra cosa, pero no sé cuánto más, porque el nivel de voracidad que estamos teniendo es tan alto, que soy un convencido de que, sin una revisión de nuestras reactividades, de nuestra higiene emocional, interior, no vamos a llegar muy lejos. Así es que creo en las dos cosas, no creo que la única solución sea ponerse a meditar. Creo en la acción política, en la acción ciudadana, obviamente, pero si la complementamos además con una acción interior, ojalá colectiva, el panorama se pone para mí más esperanzador.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Asia Dojo. <https://asiasantiago.cl/>

Bertossa, F. y Ferrari, R. (2010). *La mirada sin Ojo*. (Selección de extractos del manuscrito) Traducción de Ricardo Pulido. Santiago de Chile: JC Sáez editor. <https://asiasantiago.cl/wp-content/uploads/2015/08/Extractos-de-la-Mirada-sin-Ojo.pdf>

Palouse Zinn (4 agosto 2017). Mindfulness Mindfulness, reducción de estrés, y curación - Jon Kabat- en <https://www.youtube.com/watch?v=WsFssFEtncM>

Pulido, R. (2014). *Meditación, Mindfulness y Psicoterapia*. Santiago de Chile: JC Sáez editor.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-Compartir Igual 4.0 Internacional. Atribución: debe otorgar el crédito apropiado a la Universidad Tecnológica Metropolitana como editora y citar al autor original. Compartir igual: si reorganiza, transforma o desarrolla el material, debe distribuir bajo la misma licencia que el original.