



GREGORY KRAMER

EL DIÁLOGO  
EN PLENA CONCIENCIA

El sendero interpersonal hacia la liberación

DESCLÉE DE BROUWER

Gregory Kramer

# El diálogo en plena conciencia

El sendero interpersonal  
hacia la liberación

Desclée De Brouwer

Título edición original:  
*Insight Dialogue.*  
*The Interpersonal Path to Freedom*  
© 2007 Gregory Kramer.

Edición original:  
Shambhala Publications, Inc. Boston. USA

Traducción al castellano: Fernando Montesinos Pons

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2018  
C/ Henao, 6 – 48009 BILBAO  
[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)  
[info@edesclee.com](mailto:info@edesclee.com)

 EditorialDesclee

 @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*Impreso en España – Printed in Spain*  
ISBN: 978-84-330-2970-6  
Depósito Legal: BI-360-2018  
Impresión: Itxaropena, S.A. - Zarautz

# Índice

## Parte I

ESTO PROVIENE DEL MUNDO . . . . .	13
1. Juntos en el sendero. . . . .	15
2. El surgimiento de una práctica. . . . .	23
3. Un ser humano despierto. . . . .	31

## Parte II

CUATRO VERDADES INTERPERSONALES . . . . .	37
4. La primera noble verdad: El sufrimiento interpersonal . . . . .	39
El hecho de sufrir . . . . .	39
Una evaluación básica del sufrimiento . . . . .	43
El sufrimiento interpersonal. . . . .	48
Un primer paso realista . . . . .	52
5. La segunda noble verdad: El hambre interpersonal . . . . .	55
Aferrarse al hambre provoca sufrimiento . . . . .	55
Tres hambres básicas . . . . .	59
Formar el yo relacional . . . . .	61
El hambre de placer y la necesidad de evitar el dolor . . . . .	66
El hambre de ser y el miedo de no-ser . . . . .	70
El hambre de evitar ser y el miedo a ser visto . . . . .	77

EL DIÁLOGO EN PLENA CONCIENCIA

Las hambres entremezcladas . . . . .	82
La energía que impulsa la codicia, el odio y el engaño . . . . .	84
6. La tercera noble verdad: El cese . . . . .	91
El cese gradual . . . . .	91
El desvanecimiento de las tres hambres. . . . .	94
Disminuir la codicia, el odio y el engaño. . . . .	100
Ignorancia y liberación . . . . .	107
El cese y la felicidad de la vida no intoxicada . . . . .	115
7. La cuarta noble verdad: El sendero de espectro completo	125
La naturaleza del Noble Óctuple Sendero . . . . .	125
Un sendero: personal e interpersonal . . . . .	128
Manifestaciones ordinarias y extraordinarias del sendero . . . . .	136
Transformación e integración. . . . .	145
Un sendero de espectro completo . . . . .	148
 Parte III	
PRÁCTICA . . . . .	155
8. Los elementos de un sendero efectivo . . . . .	157
9. Instrucciones para la meditación en el Diálogo en plena conciencia. . . . .	169
10. Hacer una pausa . . . . .	171
11. Relajarse. . . . .	187
12. Abrirse . . . . .	201
13. Confiar en el surgir . . . . .	217
14. Escuchar en profundidad. . . . .	235
15. Hablar la verdad . . . . .	253

## ÍNDICE

16. El trabajo conjunto de las pautas . . . . .	279
17. Las contemplaciones . . . . .	287
La contemplación en el Diálogo en plena conciencia . .	287
Ejemplos de contemplaciones . . . . .	299
El retiro temático: Sankhara - Construcciones. . . . .	307
18. Formas de la práctica. . . . .	311
Cuatro formas de practicar, un manual de instrucciones. . . . .	311
El retiro del Diálogo en plena conciencia . . . . .	312
Grupos semanales . . . . .	323
El Diálogo en plena conciencia en Internet . . . . .	329
La práctica en la vida . . . . .	336
19. Los desvíos en la práctica. . . . .	355
La identificación con las emociones:	
El círculo del compartir . . . . .	356
Hiperdulzura: Sumidos en los detalles superficiales . . .	361
La identificación con los pensamientos:	
El grupo de discusión. . . . .	365
Atrapados en una «postura de enseñar» . . . . .	370
La meditación en silencio: Tomar distancia de lo interpersonal. . . . .	375
El trance, la mirada fija y la avidez de la experiencia . .	379
 Parte IV	
VIVIR LA TRADICIÓN . . . . .	383
20. Conmover al mundo . . . . .	385
Trabajo. . . . .	385
Parejas y familias. . . . .	393
Sociedad . . . . .	396
21. El Diálogo en plena conciencia y las enseñanzas	

EL DIÁLOGO EN PLENA CONCIENCIA

budistas tradicionales . . . . .	401
Las pautas y las contemplaciones . . . . .	401
El sendero y las enseñanzas en general . . . . .	402
La integración ascendente . . . . .	403
Beneficios mutuos de la meditación personal e interpersonal. . . . .	405
El Diálogo en plena conciencia en comparación con el retiro tradicional . . . . .	405
El Noble Óctuple Sendero se vuelve real . . . . .	407
Fundamentos de la atención plena . . . . .	409
El origen dependiente . . . . .	411
22. Simplemente humanos . . . . .	413
Agradecimientos. . . . .	419
Índice de términos . . . . .	423
Sobre la Fundación Metta . . . . .	425

**5 Recursos para los profesionales de la psicología  
que trabajan con las emociones**

Descárgalo gratis en [edesclee.info](http://edesclee.info) con el código:

**5RECURSOS2970**

|

Esto proviene del mundo



# 1

## Juntos en el sendero

**T**odo nuestro camino hacia el despertar, incluidas las profundas contribuciones de la meditación, puede integrarse de manera plena en nuestra vida con el resto de personas. Gran parte de nuestro sufrimiento en la vida surge en relación con los demás. No podemos esperar de manera razonable que las filosofías individualistas y las prácticas solitarias aborden directamente el dolor y la confusión que surgen entre dos personas o en la sociedad en general. Como tampoco podemos esperar que los esfuerzos solitarios abran un camino directo a las recompensas del conocimiento y de la facilidad relacional. Lo que se requiere es una comprensión fundamentalmente interpersonal del sendero y una práctica de meditación desarrollada de modo explícito para llevarse a cabo con los demás. Este libro trata de esta comprensión y de este sendero.

Meditamos solos, pero vivimos nuestras vidas con otras personas; esta es una brecha inevitable. Si nuestro sendero nos lleva a un menor sufrimiento y gran parte de nuestro sufrimiento se origina en nuestras relaciones con otras personas, quizá entonces necesitamos reexaminar nuestro compromiso único con estas prácticas individuales. La meditación individual refuerza un supuesto que no ha sido objeto de reflexión: que el profundo trabajo del despertar es un asunto privado. A partir de este supuesto creamos un sentido del sendero –su dirección general y sus detalles– que favorece el comportamiento solitario e interno. Al meditar de manera

individual, carecemos de la práctica que aborda de manera explícita el ámbito interpersonal. Podemos sentir vagamente que algo está yendo mal, pero no podemos ver lo que falta. No tenemos claro que los caminos personal e interpersonal estén profundamente conectados, ni tampoco sabemos con qué facilidad ni con qué elegancia pueden entrecruzarse. Tenemos a nuestra disposición una visión más amplia. Es muy sencillo.

Toda meditación nos ayuda a calmarnos, a tomar una mayor conciencia de lo que sucede dentro de nosotros y a afrontar las dificultades con honestidad y con una actitud de aceptación. La meditación incluye tanto una práctica explícita de tranquilidad y reflexión como un estilo de vida de atención plena y cuidado.

Cuando meditamos de manera individual, podemos estar en silencio durante unos minutos o unos días y, posiblemente, prestar atención a la respiración o alguna cualidad de nuestro corazón. Nos tranquilizamos; la mente se aclara y se calma. En la quietud de la meditación individual percibimos el sufrimiento asociado a nuestra relación con nosotros mismos. Advertimos la facilidad con la que nos perdemos en emociones y en pensamientos automáticos. Percibimos el sufrimiento personal, el miedo, el aferramiento personal, y la confusión. Con el telón de fondo de la simple toma de conciencia, nuestros deseos y nuestros temores –nuestra lucha por alcanzar el placer y evitar el dolor– se vuelven claramente visibles. Al observar el estrés que supone satisfacer nuestros deseos, vislumbramos la manera en que habitualmente creamos muchos de nuestros problemas, y comenzamos a liberarnos de estos hábitos. A medida que profundizamos en la práctica individual, puede producirse un verdadero alivio. Sentimos el sabor de la liberación. Ahora bien, con independencia de que practiquemos la meditación a solas o de manera independiente junto a otros meditadores en un grupo de meditación o en un retiro, la meditación individual aborda la confusión y el dolor de nuestras vidas relacionales únicamente de manera indirecta.

Al meditar juntos, como sucede en el *Diálogo en plena conciencia*, se desarrolla el mismo proceso, si bien con dos diferencias significativas. La meditación interpersonal revela el sufrimiento asociado con nuestras vidas relacionales, y con la sociedad como conjunto, de un modo mucho más directo. Es excepcionalmente efectiva a la hora de revelar deseos y miedos a ser vistos, las dinámicas de la soledad y los poderosos –aunque ocultos– procesos mediante los cuales creamos una imagen de nosotros mismos. La meditación interpersonal también nos proporciona una forma más directa de desatar los nudos que se esconden detrás de este sufrimiento relacional y de esta confusión. Sus dinámicas son similares a las de la meditación personal tradicional: cultivamos la atención plena y la tranquilidad de forma gradual; estas cualidades nos permiten comprender la naturaleza de la experiencia que se despliega momento a momento; lo reconocido nos libera. Sin embargo, al trabajar con la experiencia de interactuar con otra persona momento a momento, la meditación interpersonal introduce la dinámica liberadora de la meditación en nuestras vidas interpersonales. Desde ahí migra hacia la sociedad en su conjunto.

En el *Diálogo en plena conciencia* –ya sea durante un retiro o en un grupo semanal– se desarrolla una práctica sencilla: tras un período de meditación sentada en silencio, se invita a las personas a juntarse en parejas o en grupos más grandes para reflexionar juntas sobre un tema como el cambio, la muerte o la duda. Se proporcionan algunas instrucciones básicas sobre la importancia de hacer una pausa para ser conscientes y de relajarse frente a la reactividad. En el *Diálogo en plena conciencia*, los meditadores encuentran una mayor estimulación para reaccionar o para aferrarse que la que podrían obtener si meditasen en silencio. Junto a este desafío, descubren el regalo único del apoyo mutuo para ver las cosas como son en realidad. Puesto que las pautas, la práctica y las percepciones abordan las dinámicas de las relaciones con otros seres humanos, nos acompañan en nuestras vidas cotidianas

con facilidad y naturalidad. De esta forma, al interactuar con un compañero de trabajo nos acordamos de manera espontánea de relajarnos, de percibir la postura que estamos adoptando en una conversación o de contemplar nuestro aferramiento con claridad y compasión. También aprendemos a reconocer la presencia de una chispa de conciencia plena en el clamor del encuentro humano. Cada momento de la interacción humana se convierte en parte del camino hacia el despertar.

La práctica grupal del *Diálogo en plena conciencia* es portátil y accesible, ya que puede formarse en cualquier lugar. Los grupos del *Diálogo en plena conciencia* pueden reunirse una vez por semana; por lo general, comienzan con una revisión de los objetivos y de los métodos de la práctica. Meditamos en silencio y de manera individual durante un tiempo, liberándonos del torbellino de nuestras vidas cotidianas. A continuación, se nos invita a buscar un compañero y recibimos nuevas instrucciones. Se nos ofrece un tema sobre el que reflexionar, normalmente un asunto de la vida real, considerado a la luz de la sabiduría procedente de una tradición espiritual consolidada. Se nos invita a detenernos de forma periódica durante esa reflexión y a liberarnos de nuestras historias habituales y de nuestras reacciones rutinarias, encontrando con atención plena el momento presente del contacto interpersonal. Suena una campana y nos adentramos en la práctica interpersonal con tanta conciencia plena como nos resulta posible.

Inmediatamente surgen historias. Descubrimos nuestras propias historias y las de nuestros compañeros de meditación, historias absorbentes y, en ocasiones, conmovedoras. Formamos juicios sobre ellas, sobre sus actores, sobre el modo en que son contadas. Nos dejamos llevar por ciertos hábitos al hablar; nos vemos aferrados por las emociones que emergen a causa de este encuentro. Suena una campana y todos nos quedamos en silencio. Al interrumpirse nuestros sesgos habituales, regresamos a la atención plena. Advertimos el modo en que han proliferado nuestros pensamientos

y nuestras emociones. La atención plena se estabiliza un poco y nos tranquilizamos, permitiendo que la mente se asiente en la conciencia corporal o en la respiración. Cuando la campana suena de nuevo, volvemos a interactuar con nuestro compañero. La excitación y la identificación todavía surgen con facilidad, pero pronto comenzamos a hacer pausas nosotros solos, sin necesidad de que la campana nos lo recuerde. Además, tenemos el apoyo de la práctica de los demás: nuestros compañeros comienzan a hacer pausas también ellos solos, trayéndonos de vuelta al momento presente cuando nuestra mente deambula.

Al final de una tarde de práctica nos hemos pausado en multitud de ocasiones. Llevamos a nuestras vidas cotidianas la posibilidad de hacer pausas, de no identificarnos con las proliferaciones de nuestros corazones. Al entablar relaciones cotidianas, nos descubrimos a menudo haciendo pausas de modo espontáneo, viviendo la experiencia con aceptación e incluyendo a los demás en el ámbito de nuestra conciencia plena. Tanto en el trabajo como en casa, así como en nuestra práctica semanal grupal, encontramos oportunidades para cultivar la flexibilidad de la mente; comenzamos a desplazarnos con facilidad de la conciencia plena interior a la conciencia plena de los demás.

La modalidad de los retiros del *Diálogo en plena conciencia* es la meditación que más concentración nos proporciona dentro de la práctica interpersonal. Durante los primeros días de retiro nos asentamos y nos tranquilizamos, dejando de lado nuestras preocupaciones con respecto al mundo exterior. Al igual que en muchos retiros tradicionales de meditación, la mayor parte de nuestro tiempo está estructurado en favor de la meditación, y la mayoría de nuestras necesidades se ven atendidas, ofreciéndonos la oportunidad de relajarnos y de ocuparnos de la meditación.

Después de habernos calmado un poco y de haber establecido cierto grado de atención plena, se nos invita al diálogo. Del

mismo modo que en los grupos semanales, se nos proporciona un tema. Al comenzar el diálogo podría surgir una historia sobre una situación estresante en el trabajo. Sentimos cierta tensión en alguna parte de nuestro cuerpo y nos relajamos. La historia sigue presente –la verdad del momento–, así que la compartimos. De vez en cuando detenemos nuestra narración para desprendernos de las emociones habituales. Cuando terminamos, nuestro compañero nos observa y vemos compasión en sus ojos. Nos preguntamos si hemos hablado demasiado; observamos que la mente se acelera al tratar de lograr cierta felicidad en estas circunstancias, o al menos al intentar evitar el dolor de la vergüenza. Nos sentamos; la atención plena se vuelve cada vez más clara. Observamos estos pensamientos a medida que surgen; tras un momento, se desvanecen. Nuestro compañero habla de su deseo de liberarse de este estrés; comprende nuestra experiencia, y sabemos que hemos sido escuchados. A continuación, reina el silencio. El corazón está ahora menos ansioso. El sentido de la propia identidad que luchamos por proteger se suaviza; los pensamientos y las sensaciones surgen y desaparecen en una amplia conciencia plena. Compartimos con nuestro compañero esta sensación del desarrollo del momento, pero la conciencia sigue siendo autónoma. Reconocemos cómo nos hemos sentido identificados con los ruidos de nuestra mente. Descansamos en la conciencia plena. Hay alegría y paz en este desprendimiento. Por un momento cesan las invenciones mentales. Saboreamos la libertad.

A medida que el retiro prosigue durante unos pocos días, nuestra tranquilidad continúa intensificándose en las sesiones de meditación silenciosa, en las comidas en silencio y en el ambiente enriquecedor del retiro de meditación. La atención plena se vuelve más consistente, más nítida, más liviana y más precisa. La tranquilidad comienza a madurar y nuestras mentes son más estables, incluso en medio de las complejas dinámicas de las relaciones interpersonales. Nos sentimos cada vez más cómo-

dos. Nuestra conciencia se ensancha para abarcar tanto nuestras experiencias internas como las experiencias de los otros. Descubrimos por nosotros mismos que la mente meditativa puede cultivarse durante el contacto interpersonal y que puede establecerse de manera firme en este contacto.

A medida que se desarrolla el retiro, las contemplaciones –como la transitoriedad o la mente constructora– se vuelven cada vez más profundas y sorprendentemente reales en cada momento de la experiencia. Una conciencia naturalmente clara y bondadosa habita detrás de cada momento. Aunque los desafíos del retiro pueden continuar –el cuerpo dolorido, el aburrimiento ocasional–, advertimos el florecimiento de ciertos indicios de sabiduría y compasión que revelan la ternura y la contingencia de la vida en el instante del contacto interpersonal.

Dado que esta práctica es interpersonal, cultivamos la atención plena y la aceptación de los otros y desafiamos de forma continua estas cualidades para que se expandan. Vemos una y otra vez, con diferentes compañeros de meditación y grupos, que todos tenemos tensiones, dudas, alegrías y percepciones similares. Todos nosotros somos cariñosos, todos nosotros somos brillantes, todos nosotros tenemos hambre de bondad. La compasión crece de la forma más natural posible: a través del contacto simple y honesto. La práctica de la meditación revela el dolor y el aislamiento que surgen a raíz de los juicios y del egoísmo. Estamos inspirados por la alegría de la bondad amorosa y por nuestra capacidad para hacer frente al miedo al vacío. Cuando no podemos encontrar nuestra propia confusión de manera consciente, a menudo pueden hacerlo nuestros compañeros de meditación. En el ámbito de la conciencia amorosa, los aferramientos disminuyen, produciéndose una liberación. Los hábitos que no resultan de ayuda se observan de manera clara y disminuyen, como una piel que se nos ha quedado pequeña.