
RAMIRO CALLE



La senda de
la atención plena

ILUMINA EL PRESENTE



LA SENDA DE LA ATENCIÓN PLENA

Ramiro Calle



1.^a edición: junio 2014

© Ramiro Calle, 2014

© Ediciones B, S. A., 2014

Consell de Cent, 425-427 - 08009 Barcelona (España)

www.edicionesb.com

Depósito legal: B 9726-2014

ISBN DIGITAL: 978-84-9019-814-8

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

Portadilla

Créditos

Dedicatoria

Agradecimientos

INTRODUCCIÓN

1. QUÉ ES LA ATENCIÓN

2. LA MENTE

3. EL PODER TRANSFORMATIVO DE LA ATENCIÓN

4. EL ENTRENAMIENTO METÓDICO DE LA ATENCIÓN

5. ESTAR PRESENTE

6. TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

Apéndice

*Para mi amigo del alma Ignacio Fagalde
—con el que comparto tantas dimensiones del espíritu—,
con inmenso cariño*

Agradecimientos

Toda mi gratitud para el formidable equipo de Ediciones B. Estoy siempre muy agradecido a mi entrañable amigo y gran yogui Antonio García Martínez, por su incondicional afecto y valiosísimo apoyo. Mi más sentido reconocimiento hacia una persona extraordinaria y un amigo a toda prueba, como es Jesús Fonseca Escartín: exquisito poeta, magnífico gacetillero (como él gusta de autodefinirse) y espíritu de gran nobleza.

INTRODUCCIÓN

El tema de la atención es fundamental, no solo porque la atención es una de las funciones más preciosas de la mente y la hermana gemela de la conciencia, sino porque el ser humano, si se lo propone, dispone de los métodos necesarios —y solventes— para entrenarla y desarrollarla en alto grado, y puede recibir así muchos de sus beneficios, parte de ellos detallados en esta obra. Toda persona puede hollar la senda hacia la atención plena y el despertar de la conciencia. Pretendo que esta obra, y lo avanzo sin pudor, sea definitiva sobre el tema, dado que en la época actual, y sobre todo en el dudoso y a menudo turbio ámbito de la denominada Nueva Era (que nada tiene de nueva), se han dicho muchas cosas sobre la atención, el aquí y el ahora, el vivir en la realidad inmediata o el conectar con el instante, que no apuntan al núcleo del asunto y que a menudo parecen invitar a vivir cada momento con intensidad, pero sin asociarlo, como es necesario, a la ética genuina y al entendimiento correcto. Nadie como un ladrón está tan atento cuando está robando, nadie como él se conecta con el ahora, pero eso no es suficiente. Así pues, en esta obra pretendo, sin perderme en elucubraciones ni atolondrar al lector, ni embaucarle con la propuesta de placebos o analgésicos espirituales, de indagar con rigor y a la vez con carácter práctico en la esencia y las posibilidades de esta lámpara de la mente que es la atención.

He viajado en ciento veinte ocasiones por las tierras de Oriente. Así, he tenido ocasión de entrevistar a innumerables mentores, yoguis, monjes y sabios sobre la mente y, específicamente, sobre la atención. Yo mismo he practicado mucho sus métodos y he impartido clases de meditación a más de trescientas mil personas en el centro de yoga que dirijo desde hace más de cuatro décadas. He investigado, hasta donde mi capacidad lo ha permitido, en el terreno de la mente y sus funciones, en especial la más notable, que es la atención y que todos podemos entrenar y desarrollar para dar un sentido a la vida, mejorarnos, purificar la mente, relacionarnos mucho mejor con nosotros mismos y con los demás y ser más eficientes en nuestras actividades cotidianas y profesionales.

Debido a mis largos desplazamientos por Asia, he tenido la inmensa fortuna de conocer a personas de profundos conocimientos que me han instruido sobre la atención y

sobre cómo entrenarla de manera adecuada. No basta con decir «está atento» o «vive el ahora», sino que hay que facilitar las enseñanzas y métodos para hacerlo posible. Entre estas personas, debo destacar necesariamente al venerable Nyanaponika Thera, a quien considero sin duda una de las personas que más han investigado y han sabido sobre el tema. Durante años mantuve correspondencia con él, además de acudir varias veces a su ermita en Forest Hermitage (Kandy, Sri Lanka) para mantener prolongadas conversaciones. Era un verdadero sabio. La primera vez que lo entrevisté, en 1973, me acompañaban mi querido hermano Miguel Ángel y Almudena Haurié, que había fundado conmigo el Centro de Yoga Shadak y que, en los años siguientes, se encargó de traducir al español toda la obra del venerable, lo que representó una labor tan encomiable como inestimable. Cuando visité a Nyanaponika, yo ya había leído y releído su magnífica obra *El corazón de la meditación budista*; desde entonces ha sido uno de mis libros de cabecera. Le planteé toda suerte de preguntas, algunas de las cuales, con sus sabias respuestas, aparecen en el apéndice de esta obra.

Siempre que se ha dado la ocasión, en mis encuentros con destacados preceptores en el viaje de la conciencia, he aprovechado la oportunidad para investigar incansablemente sobre la atención y las disciplinas idóneas para su cultivo y desarrollo.

En esta obra el lector encontrará una exploración sucinta, pero profunda, sobre la atención y su alcance, y lo que es aún más importante: enseñanzas y métodos de gran precisión para potenciarla y convertirla en una guía de vida, en una aliada tanto en la búsqueda interior y el autoconocimiento como en la vida cotidiana y sus vicisitudes insoslayables.

RAMIRO CALLE
www.ramirocalle.com

1

QUÉ ES LA ATENCIÓN

No somos conscientes de hasta qué punto es necesaria la atención en todos los ámbitos de nuestra vida, y con toda la razón se la ha considerado siempre una función de la mente esencial, que nos permite percibir, darnos cuenta, captar y, en suma, conectar con lo que sucede a cada momento. Mediante la atención estamos presentes, esto es, se da la conexión con lo que deviene en el instante. Pero lo cierto y contundente es que raramente estamos realmente atentos y apenas estamos lo suficientemente alertas para conectar con el instante presente o la realidad momentánea. Solo cuando algo nos interesa de verdad se activa la atención, pero se trata de una atención involuntaria o maquinal, que opera por sí misma.

La atención es tan importante que ha recibido la denominación de gema, lámpara o llama de la mente. Sin atención todo pasa desapercibido. Se está o no se está atento. La atención es aquello que permite conectar con el objeto de la atención y ser consciente del mismo.

A mayor atención, más conciencia. Y para hacernos más conscientes tenemos que trabajar la atención. ¿Qué podemos hacer bien o con precisión si no hay atención? ¿Cómo puede la palabra ser más certera y reflexiva sin atención? ¿Cómo podemos vivir cada instante con mayor intensidad y plenitud sin atención? La atención pone un punto de coherencia y luz en el caos de la mente. Sin atención todo pierde su brillo, su relieve, su relevancia, su significado. No hay verdadero aprendizaje sin atención. Nos volvemos feamente mecánicos, repetitivos, insensibles y sin creatividad. La atención es una bendición. Ya que vivimos, estemos atentos y obtengamos otro sentido de la vida y de todos esos momentos que la van configurando.

La atención es lo que nos permite atender, estar perceptivos y, en apertura, bien vivos. Sin atención nos dejamos ganar por los incessantes y caóticos devaneos de la mente, nos perdemos en divagaciones innecesarias que cada vez nos embotan más. Recordemos aquella historia zen en la que el discípulo le pregunta al maestro:

—¿Hago bien en no tener ideas?
Y el mentor responde:
—¡Allá tú si quieres seguir con esa idea de las no ideas!

La mente siempre quiere seguir en su personal y absurda película. Los pensamientos incontrolados son interferencias para conectar con lo que es a cada momento. Una cosa es el pensamiento voluntario y reflexivo, y otra el mecánico y caótico, que recuerda esa historia que a tal fin trasladan los maestros a sus discípulos:

Un perro encontró un hueso antiguo y totalmente calcinado en un descampado. Comenzó a roerlo y una esquirla del hueso hizo que una encía sangrara. El perro, comiéndose su propia sangre, creía que le estaba sacando una buena sustancia al hueso, y seguía y seguía royéndolo.

Nuestra mente es una gran roedora, y lo peor es que ese criterio mental no tiene la menor sustancia. Por el contrario, desgasta.

La atención es una energía muy poderosa. Si estás atento todo gana en profundidad, todo tiene su sentido especial, todo adquiere su capacidad de comunicación. La atención enriquece. Si uno no está atento, incluso cosas muy valiosas pasan desapercibidas, la mente se va abotargando, la conciencia se empañá y la visión cada vez se desvirtúa más. Este mundo cada día se torna más mecánico y la conciencia cada vez está más empañada. Una conciencia empañada no permite ver las cosas como son, se estrella contra las apariencias, falsea y deforma.

Parece exagerada la afirmación del *Dhammapada*: «El que está atento está vivo, pero el que no, es como si ya hubiera muerto.» No lo es: sin atención toda la vida se vuelve una chapuza. El verdadero aprendizaje se detiene. La mente pierde su frescura y se robotiza. El sabio Nisargadatta llegó a decir: «No infravalores la atención. Significa interés y, al mismo tiempo, amor. Para crear, hacer, descubrir, tienes que poner todo tu corazón, lo que es igual a poner la atención. De ella brotan todas las bendiciones.»

¿Acaso es lo mismo hablar con atención que hacerlo sin ella? ¿Es lo mismo escuchar con atención que de un modo maquinal? ¿Acaso percibimos lo mismo estando atentos o inatentos? Incluso los demás captan si estamos atentos, y cuando perciben que no lo estamos, nos dicen: «Estás como ausente.»

Hay una historia muy elocuente. En una ocasión, la diosa quería peregrinar a un remoto santuario en los Himalayas. Como no quería ir sola, decidió que un devoto la acompañaría. Pero ¿cuál? La diosa reunió a sus numerosos discípulos y les pidió que la fueran abrazando. Tras ser abrazada por cientos de devotos, finalmente eligió a uno. Cuando los otros protestaron preguntando por qué había elegido a ese, la diosa explicó: «Porque es el único que me ha abrazado plenamente consciente.»

Todos deberíamos proponernos estar más atentos y hacernos así más conscientes.

Nadie puede estar atento por otro y cada uno tiene que entrenarse metódicamente para ello. Al fin y al cabo, la atención depende de uno mismo. Es fácil estar atento a aquello que nos apasiona en un momento dado, y en esa ocasión lo difícil sería no estar atento. Pero hay infinidad de cosas que ganan en interés y significado si estamos atentos, e incluso las más pequeñas nos pueden ayudar a desarrollar esta preciosa función mental; el hecho de estar atentos a ellas las hace mucho más significativas.

La rutina deja de serlo cuando estamos más atentos. La atención puede conseguir el milagro de que la mente vea las cosas como si fuera la primera vez, aunque las haya visto mil veces. Es el secreto y el poder de la atención. Bueno, ya lo dijo Buda: «Declaro que la atención es poderosa en todo momento y circunstancia.»

¡Cuántos errores hubiéramos dejado de cometer estando un poco más atentos! ¡Cuántas inconveniencias hubiéramos dejado de decir estando un poco más atentos! ¡Cuánto perjuicio nos hubiéramos evitado a nosotros mismos y a los demás con un poco de atención! La atención nos hace más reflexivos, más alertas, y tiene una capacidad correctora. Si incluso las emociones y los procederes negativos se viven con atención, la capacidad para poder corregir será mayor.

La mente, por falta de atención en el momento presente, se cuelga en el pasado. Así, vamos acarreando momentos y, en cambio, en el aquí y ahora no estamos lo bastante alertas y claros. Sirva de ejemplo la siguiente historia, muy conocida en la tradición del zen:

Dos monjes viajaban del monasterio a su pueblo para visitar a sus respectivas familias. De repente, oyeron los gritos de una mujer que pedía socorro y corrieron hacia allá. Vieron a una joven ahogándose en un lago. El monje que era más joven se arrojó al agua rápidamente y puso a la joven a salvo. Después, los monjes siguieron su marcha. Al cabo de unas horas, el monje mayor se dirigió a su compañero para recriminarle:

—Supongo que te das cuenta de que has roto la regla. Nos está prohibido tocar a mujer alguna.

El monje joven repuso:

—Yo cogí a esa mujer y la puse en tierra firme, pero tú, sin embargo, todavía la llevas encima.

La atención, como ya hemos dicho, es darse cuenta. A través de ella podemos darnos cuenta de lo que sucede fuera de nosotros, pero también dentro de nosotros. Es, pues, como una flecha de dos puntas: una apunta hacia fuera y la otra hacia dentro. Desarrollando la atención podemos, además, aprender a distinguir entre el impacto que nos alcanza desde fuera y nuestra reacción, que viene desde dentro. Esta doble atención es sumamente valiosa y eficiente para nuestro autoconocimiento y la realización de uno mismo. Y mediante su cultivo podemos aprender a no dejar que el impacto o estímulo

exterior nos afecte en demasía. Buda lo ilustra con la parábola del dardo. Una persona recibe un dardo y se lamenta, se aflige, grita, se conduele; en tal caso, pues, ha sido alcanzada por un dardo, pero ella misma añade otro. En cambio, otra persona puede recibir el dardo y no afligirse, ni gritar, condolerse, resentirse o resistirse, con lo cual solo recibe un dardo. Así, un discípulo bien entrenado puede recibir un dardo (el impacto doloroso), pero no se conduele, ni grita, ni llora, ni se aflige, ni se resiste ni se resiente. Recibe una sensación dolorosa, pero no añade la sensación mental dolorosa; es decir, no agrega un dardo con su actitud al primer dardo. Así, no añade sufrimiento al sufrimiento, sino que vive la sensación tal cual es desde la ecuanimidad y la aceptación de lo inevitable.

El cultivo de la atención acrecienta la conciencia. Una conciencia más elevada y plena hace que todo sea más intenso, vivaz, significativo. La vida adquiere otro sentido. Hay una forma distinta de percibir e instrumentalizar lo percibido. Mediante la atención le damos batalla al sueño psíquico, a los automatismos y a las tendencias compulsivas.

Con el entrenamiento adecuado se consigue una alta calidad de la atención y todo lo que se percibe puede orientarse hacia el fomento de una vida interior más rica. Estando más atento a cada momento, la mente se ordena y se limpia. No significa, por supuesto, que dejemos de recordar o de imaginar, pues incluso esas preciosas funciones pueden llevarse a cabo con atención, desde la voluntad consciente y no desde una mecanicidad empobrecedora. Estando más atentos al recordar seremos más conscientes de nuestro pasado y nos daremos más cuenta de aquello que hay que afirmar en nosotros y de aquello que hay que corregir para no cometer una y otra vez los mismos errores y perpetuar conductas lesivas. Un antiguo adagio reza: «No es lo que la experiencia haga de ti, sino lo que tú hagas de la experiencia.» De otro modo, la experiencia no nos permite crecer y despertar, pues ya decía tajantemente Buda que la mayoría de las personas, al ir envejeciendo, crecen en kilos pero no en sabiduría. Estando más atentos también dirigiremos mejor la imaginación, aprenderemos a hacerla creativa y constructiva, conseguiremos que no se extravíe en inútiles elucubraciones o conjeturas o que sea pasto de miedos y preocupaciones, anticipando calamidades que puede que nunca lleguen, y si llegan ya encontraremos potenciales internos para resolverlas.

En la mente humana hay una serie de facultades que hay que desarrollar y otras latentes que hay que despertar. La atención ayuda a estimular dichas facultades. Es como una fuerza que saca de su latencia facultades preciosas que podemos convertir en grandes aliadas en nuestra vida diaria. Por ejemplo, la atención ayuda a unificar energías. Toda fuerza canalizada gana en poder y eficacia, pero toda fuerza dispersa se pierde. La atención unifica, canaliza, desarrolla el potencial de la voluntad, reeduca el carácter. Mediante el cultivo de la atención aprendemos a confiar más en nosotros mismos, a tener más fortaleza interior, a canalizar mejor la energía, a desarrollar la concentración y a disponer de un entendimiento más correcto. La atención es la base para el despliegue de la lucidez o sabiduría, porque despierta la conciencia, unifica la mente y a su vez la

calma, esclarece el entendimiento y permite ver lo que es tal cual es, más allá de juicios y prejuicios, condicionamientos, tendencias latentes o viejos patrones.

En uno de sus discursos, Buda facilitó a los discípulos una instrucción esencial, en muy pocas palabras. Dijo: «Ven y mira.» ¡Qué gran enseñanza! Ven y mira. No se trata de juzgar, interpretar, estar a favor o en contra, sino de mirar. Ven y mira. Mira lo que es, más allá de reacciones de gusto y disgusto, apego u odio; mira lo que es, y no lo que temes o quieres ver. Mira lo que es, y no lo que te dicen o te han hecho creer que es.

La poderosa luz de la atención atraviesa la densa niebla de la mente (la ofuscación o ignorancia básica) y ayuda a conquistar la claridad mental y la visión clara, con lo que discernimos y dilucidamos mejor, examinando las situaciones de un modo más ecuánime, sin dejarnos arrastrar tanto por lo que nos gusta o disgusta ni por esquemas, con lo que las decisiones son también más sabias. Todo ello es de una enorme ayuda para nuestra vida interior, pero también para nuestra acción en la vida diaria. Cuando vemos las cosas como son, sin dejarnos confundir por las etiquetas ni por el apego o el aborrecimiento, estamos mucho más capacitados para actuar diestramente y tomar decisiones más fiables, sin que, obviamente, se excluya siempre el riesgo de equivocarse, pero incluso si nos equivocamos estamos más prestos a corregir con sabiduría. Desde la atención optaremos por la acción e intervención más conveniente, pues a ello ayuda la lucidez. También, mediante esa lucidez que reporta la atención, podremos determinar mejor, por ejemplo, cuándo ingerir o dejar de hacerlo. Ese tipo de decisiones, a las que en esta vida todos estamos inevitablemente abocados, serán más adecuadas con la ayuda de una atención serena y que nos conecte en el presente, sin estar tan condicionados por el pasado ni por elucubraciones o preocupaciones de futuro. Se hace lo que hay que hacer... o se deja de hacer. Ya no hay lugar pues para vacilaciones inútiles. Así, la atención es también fuente de equilibrio. Si hay lucidez, recobrada mediante la atención, la percepción, la cognición y la respuesta emocional son más de fiar. Se frenan las reacciones desmesuradas y neuróticas, con lo cual nos ahorramos hacernos daño a nosotros y a los demás. Asimismo, al estar más atento uno aprende a suprimir conscientemente las reacciones aflictivas, sin necesidad de reprimir.

LAS DISTINTAS CLASES DE ATENCIÓN

La atención puede ser consciente o mecánica, pura o impura, y debida o indebida. Ante todo cabe señalar, e insistimos en ello, que la atención es una función desarrollable y perfeccionable, y que por tanto es factible y muy deseable un entrenamiento metódico de la atención. El cultivo metódico de la atención es una senda cierta y segura hacia una mente más perceptiva, independiente, vivaz, más libre del pasado y del futuro, estable, armónica y sana. En determinados ejercicios de meditación se trabaja muy a fondo con la atención consciente, pura y debida.

a) *La atención consciente*

La mayoría de las veces, todos funcionamos mediante la activación de la atención instintiva o mecánica; en este sentido, los animales tienen mucha más atención que nosotros. Es una atención instintiva, pero muy intensa. Solo hace falta ver a un felino cuando algo despierta su atención. La atención instintiva o mecánica es necesaria, no cabe duda, pero es por completo insuficiente. Estamos atentos muy raras veces, e incluso fallamos estrepitosamente cuando nos proponemos estarlo. El déficit evidente de atención trae muy malas consecuencias. Además, la atención que no se trabaja (como otras potencias del alma: la memoria, la voluntad, el entendimiento y demás) se va empobreciendo. A menor atención, menos intensidad, viveza, interés, percepción, cognición y memoria.

En las antípodas de la atención mecánica está la atención voluntaria, que se ha convenido en denominar «consciente» o «vigilante». Es el resultado de la volición y del esfuerzo, y no viene por sí sola. No es solo estar atento a lo que apasiona o interesa (en ese caso lo difícil sería no estar atento), sino a lo que uno se propone, aunque sea de menor interés. Esta atención consciente o vigilante se provoca, y uno puede entrenarse metódicamente para conquistarla y que sea más natural y fluida. La atención consciente se desarrolla mediante un entrenamiento metódico a través de los ejercicios de concentración y meditación y, por supuesto, tratando de estar más atento a cualquier actividad o rutina que se lleve a cabo, para poco a poco ir evitando la acción mecánica. También se cultiva estando más atento a lo que uno piensa, habla o ejecuta. La mecanicidad es el antídoto de la atención, tal y como el establecimiento de la atención lo es de la mecanicidad.

En este sentido, es muy significativa una historia zen bien conocida, en la que el discípulo pregunta al maestro cómo se ejercita en la verdad, y el mentor responde:

—Cuando como, como, y cuando duermo, duermo.

El discípulo replica:

—Pero eso lo hacemos todos.

—No es cierto —dice el maestro—, porque yo, cuando como, como, y cuando duermo, duermo, y las otras personas, cuando comen, piensan en mil cosas diferentes, y cuando duermen, sueñan con mil cosas distintas. Yo, en cambio, cuando como, como, y cuando duermo, duermo, y así me adiestro en la verdad.

Estar en lo que uno tiene que estar. Abrirse a lo que es. Otra historia muy orientativa:

Maestro y discípulo están paseando por el campo.

—Maestro, ¿me puedes instruir en la más alta verdad?

El maestro pregunta:

—¿Escuchas el trino de los pájaros, el murmullo del torrente?

—Sí.

Y el maestro alega:

—Entonces no tengo verdad en la que instruirte.

Percibir, sentir, conectar, estar en apertura, servirse de la atención intensa en cada momento.

La captación se hace mucho más intensa cuando estamos atentos. El color es más color y el sonido es más sonido. Se conecta en profundidad con lo que es, y se libera la percepción del pensamiento asociativo mecánico, haciendo saltar la mente fuera de su viciado circuito de esquemas y modelos.

Cuando uno está en la senda para el desarrollo de la atención consciente, cualquier actividad, hasta la más nimia o rutinaria, puede convertirse en un medio eficiente para adiestrarse en la atención vigilante; hasta lo más ínfimo cuenta, hasta lo menos interesante juega su papel. El secreto no consiste en estar atento a las cosas interesantes, sino también a las que no lo son tanto.

b) *La atención pura*

También recibe el nombre de atención directa o atención desnuda. Se caracteriza porque capta el hecho tal cual es y evita, al menos durante unos instantes, extraviarse en el laberinto de asociaciones mentales, memorias, comparaciones o ideas incontroladas. Desempeña un papel determinante para conocer las cosas tal y como son y no verlas filtradas y deformadas a través de apetencias y aborrecimientos, lo que gusta o disgusta, patrones y juicios o prejuicios. Este tipo de atención es como un rayo láser que penetra con intensidad. Su energía va directamente a lo que quiere captar y aprehender, sin desviarse con juicios, opiniones o estrechos puntos de vista. Como todos estamos en la mente que mide y prejuzga, a menudo no vemos las cosas tal y como son. La atención pura es una vía hacia la claridad y la sabiduría. Nos permite estar más presentes, con una visión ecuánime o neutral, con mucha intensidad, bien establecidos en cada actividad de la vida diaria, pudiendo captar a la vez lo que viene de fuera y lo que sucede en la propia esfera anímica.

c) *La atención debida*

Podemos entender la «atención debida» en dos sentidos. Si una persona está conduciendo y pone la atención en el vuelo de un ave, esta es la atención indebida, siendo la debida la que atiende a la conducción. A menudo estamos atentos, sí, pero justo a lo que no debemos. Sin embargo, hay una forma más profunda de entender el tema: cuando la atención se pone al servicio de la ofuscación, la avaricia, el odio, la malevolencia, los celos, el afán de venganza u otra emoción negativa, esa es atención indebida; cuando se canaliza hacia el amor, la compasión, el desapego y la benevolencia, es atención debida. A través de la atención podemos fortalecer los estados nocivos de la

mente o bien los estados constructivos y cooperantes. Por tanto, uno tiene que estar atento también para liberar la mente de pensamientos y estados mentales nocivos y promover y desplegar pensamientos y estados mentales positivos.

El trabajo persistente y metódico para el cultivo de la atención mental consciente, pura y debida forma muy destacada de la senda hacia la conquista de la atención plena, la visión clara y ecuánime, la percepción directa, la cognición fiable, la actualización de los potenciales latentes de la mente, la capacidad de ser más eficiente en cualquier actividad diaria, la posibilidad de vivirlo todo con mayor intensidad y plenitud, en una dimensión de la conciencia más elevada y sabia. La atención es una luz siempre necesaria en el viaje hacia dentro y en nuestra relación con el mundo circundante.

La atención bien entrenada y establecida nos reporta unificación mental, capacidad para no reaccionar desmesuradamente, equilibrio y un sano —que no represivo— autocontrol. Es asimismo un factor liberatorio esencial, regula las conductas mental y verbal, coopera en la construcción de un carácter más armónico y nos ayuda a ser más nosotros mismos. Estando atentos a nosotros mismos, nos vigilamos y sabemos mejor cómo proceder. Buda declaraba: «Si te estimas en mucho, vigílate bien.» La acción, al estar libre de prejuicios y compulsión, se torna más diestra y conveniente. La atención bien establecida conlleva sosiego; el sosiego, visión clara, y la visión clara, lucidez y sabiduría.

La atención pura nos permite disponer de un enfoque más ecuánime, neutral, aséptico y adogmático de todas las situaciones y circunstancias, así como de las personas con las que nos relacionamos. Nos capacita para tomar opciones más convenientes y para determinar mejor qué es lo idóneo o qué no lo es. Se convierte, por tanto, en una guía fiable, y además sirve de filtro para neutralizar las influencias nocivas provenientes del exterior, o incluso desenmascarar nuestras tendencias latentes perniciosas y refrenarlas o agotar su impulso. Por eso la atención, al ser aplicada de un modo preciso, adquiere todo su poder liberador: libera de malentendidos, autoengaños, propensiones nocivas, pensamientos y palabras improcedentes, actos impropios y conductas poco provechosas o indeseadas.

El entrenamiento metódico de la atención conlleva la puesta en marcha del esfuerzo consciente o energía —es decir, de la voluntad—, así como la disciplina necesaria, la motivación correcta y la confianza en el propio desarrollo. La atención nos hace más penetrativos, minuciosos, precisos, correctos y ecuánimemente sensitivos. El propio hecho de estar atentos es, sin duda, de una acción terapéutica integradora sobre la mente. Nos hace más fuertes, vitales, equilibrados y, a la vez, cautelosos e intrépidos. Hay un poder enorme en la atención consciente, sobre todo cuando se acompaña con la ayuda de la ética genuina o virtud y del entendimiento correcto o sabiduría. En ello consiste el denominado triple entrenamiento, o la triple disciplina: la de la ética, la de la mente y la ejecutada para esclarecer la mente, activar el discernimiento puro y alcanzar la clara comprensión. La clara comprensión o comprensión profunda, de la que hablaremos más

adelante, se sustenta en el ejercitamiento asiduo de la atención que limpia la mente en sus propias raíces y engendra una visión clara y profunda, libre de juicios y prejuicios y del velo egocéntrico; es esa visión que en el yoga Patanjali denomina «visión pura», y que Buda llamó «visión justa» (*vipassana*). En el *Samyutta Nikaya* podemos leer: «Todas las cosas pueden ser dominadas por medio de la atención mental.» Buda insistía en que el entrenamiento de la atención hacía posible la purificación de la mente y nos liberaba de la aflicción. Al desarrollar la capacidad receptiva de la mente, esta se torna mucho más penetrativa y, a la vez, no se pierde con las apariencias, sino que va al fondo de las cosas. Así, la conciencia se va liberando de contaminaciones e impurezas. Al estar más atento, uno está más preparado para no dejarse condicionar por influencias externas nocivas, o por la acción de las sensaciones que producen avaricia u odio. La atención nos ayuda a vigilar los sentidos y a gobernar las reacciones a la información que nos llega a través de los mismos. Se obtiene así una conciencia infinitamente más libre e independiente. En ese precioso texto que es el *Dhammapada*, se nos dice: «Atento entre los inatentos, plenamente despierto entre los dormidos, el sabio avanza como un corcel de carreras y se adelanta sobre un jamelgo decrepito.» Hay que tener presentes las sabias palabras de Asvaghosa y de Santideva, dos mentes muy preclaras. Asvaghosa dice:

Aquel que carece de la armadura protectora de la atención es verdaderamente un blanco para las pasiones; al igual que un guerrero en la batalla, sin su cota de malla está expuesto a las flechas de sus enemigos. Al corazón no protegido por la atención debe considerársele completamente indefenso. Se asemeja a un ciego caminando sin guía por un terreno escabroso.

Por su parte, Santideva afirma:

Hay que estar atento para que la mente, que parece un elefante en celo, esté siempre sujeta al poste de la calma interior. Hay que estar atento para examinar a cada instante la condición de la propia mente.

Y también:

Para vencer todos los obstáculos me entregaré a la concentración, sacando la mente de todos los senderos equivocados y encauzándola constantemente hacia su objetivo.

Para comprender mejor el valiosísimo papel que representa la atención en el mejoramiento, la transformación y la reorganización de la mente, es conveniente examinar con detalle este fenómeno tan misterioso que es la mente humana, que toma derroteros a veces bien distintos, para bien y para mal, de los de la mente animal. A ello nos entregamos en el siguiente capítulo.

En una ocasión un discípulo se acercó a un maestro y le preguntó:

—¿Qué es la atención?
—Atención —repuso el mentor.
—¿Y qué más?
—Atención, atención.
—Habrá más.
—Atención, atención, atención.
Y, exasperado, el discípulo insistió:
—Pero ¿qué es la atención?
—La atención es atención —concluyó el maestro.

O se está atento o no se está atento, pero ya es un paso importante darnos cuenta de que no estamos atentos; o dicho de otro modo, estamos atentos a nuestras inatenciones. Cada vez que la atención se pierda habrá que recuperarla, pero es tal nuestra mecanicidad al pensar, al hablar, al hacer, al escuchar, al realizar cualquier actividad, que raramente estamos presentes. Nuestra labor consistirá en hacerlo posible. Era Ramakrishna quien decía que, si no logramos sacar perlas del mar, es porque no nos hemos zambullido lo suficiente. Pues del mismo modo, si no logramos estar más atentos es porque olvidamos incluso que hay que estar atentos. Uno de los propósitos más esenciales de la vida es hacernos conscientes y así poder actualizar potenciales mentales que, lamentablemente, están aletargados y nos pasan desapercibidos. En el viaje de la vida la atención es una compañera indispensable. Todo adquiere otra sustancia, otro significado y otro sentido.

2

LA MENTE

La persona se empeña en conocerlo todo, pero no suele poner el menor interés en conocer esa mente que le acompañará toda la vida; quiere conocerlo todo, pero no presta la menor atención al «conocedor». Asimismo, la persona quiere ejercer control sobre todo, menos sobre su mente. Del mismo modo, ordena su biblioteca y limpia su casa o su coche, pero no hace nada por ordenar y limpiar su mente. Así arrastra una mente caótica, inestable, que causa desdicha propia y ajena, que en lugar de resolver las complicaciones añade otras y que, cuando no hay dificultades, se encarga de crearlas. En principio es raro encontrar una persona que tenga una mente sana, equilibrada, armónica, capaz de evitar el sufrimiento innecesario, cooperante y constructiva, que siempre concordia, que vea el lado más constructivo de las cosas y no solo el destructivo, que realmente nos sirva y que no parezca una mente enemiga que nos quiera mortificar o pueda convertirse en rival.

Desde tiempos inmemoriales, los más antiguos sabios de Oriente han conocido y han puesto en evidencia ese lado confuso y destructivo de la mente. Se nos ha dicho que la mente ata o libera; que de ella parten dos caminos, uno hacia el infierno y otro hacia el cielo; que en principio forma parte de su naturaleza pensar incontroladamente; que labra dicha o desdicha; que es como un mono loco y ebrio, o como un elefante furioso. Se nos ha recordado que el que controla su mente, aunque sea un mendigo, es como un monarca, pero que un rey que no domina su mente es como un pordiosero. Se nos ha insistido en la necesidad de tomar las riendas de nuestra mente, de sanearla con los «medicamentos» oportunos, de debilitar sus tendencias insanas y de potenciar las sanas. Era el sabio Santideva quien recordaba:

El Buda ha proclamado que todos los peligros y todos los miedos, y el inconmensurable sufrimiento, surgen solo de la mente.

Cada uno debe ir conociendo la mente a través de la vigilancia, el examen y la propia

constatación, pero siempre es útil y orientador tener en cuenta unas nociones básicas de la mente, tan misteriosa y con unos cauces tan *sui generis* en el llamado ser humano. Lo cierto es que lo mejor y lo peor están en la mente, y que hay que ir aprendiendo, a través de la atención consciente, el esfuerzo y la ecuanimidad, a desmontar lo nocivo y potenciar lo favorable y provechoso.

Al igual que el cuerpo se cuida, se ejercita y se fortalece, así hay que proceder con la mente, y con más razón. Hay que poner la mente al servicio de la madurez y la evolución consciente. Según la entrenemos y utilicemos, puede producir oscuridad y desdicha, pero también claridad, cordura y dicha; puede ser destructiva o cooperante; puede afrontar las situaciones difíciles dificultándolas aún más, o bien, con lucidez, puede tratar de hallar la mejor solución posible.

Mediante el discernimiento claro y la comprensión profunda, la mente deja de extraviarse y narcotizarse con las apariencias o con los reflejos de la realidad. Así se va superando esa densa niebla de la mente que no nos deja ver lo que es y que nos hace tomar lo irreal por lo real y lo trivial por lo esencial. Merece tomar como recordatorio la siguiente narración espiritual:

En un pequeño templo de la India se coló una paloma. Todas las paredes estaban adornadas con espejos y en ellos se reflejaba la imagen de una rosa que el sacerdote había colocado en el centro del santuario. La paloma, tomando las imágenes por la rosa, se abalanzó contra ellas una y otra vez, y chocó tan violentamente contra las paredes que terminó por reventarse y morir. Entones su cuerpo, finalmente, cayó sobre la rosa verdadera.

El entrenamiento metódico de la atención va mejorando todas las funciones mentales. Examinemos las principales, que son la receptora, la intelectiva o analítica, la egoica y la intuitiva.

La función receptora de la mente opera a través de los cinco sentidos u órganos sensoriales, que transmiten toda la información referente al mundo exterior. De la información que llega a la mente a través de los órganos sensoriales, solo una parte es consciente, ya que la otra se filtra, por debajo del umbral de la conciencia, al subconsciente. Cuanto más atento se está, más se percibe la información de los sentidos. Gracias a la atención pura se efectúa el primer «darse cuenta» o primera captación, que luego puede ir seguida de los conceptos, o de un análisis mental, o de interpretaciones de cualquier orden. Primero es la captación y luego la cognición. La percepción, que viene dada porque los sentidos entran en contacto con el objeto, se ve afectada por asociaciones de ideas, apegos, aborrecimientos y experiencias pasadas, pero para que la percepción sea más directa y esté menos cargada de procesos mentales y emocionales, uno se sirve de la atención pura, que se limita a captar. Para ello, claro está, la persona tiene que haberse entrenado metódicamente en el desarrollo de la atención consciente y

pura. Si hay atención consciente y pura, la percepción es más pura y, en lugar de reportar una cognición falseada, facilita una cognición más certera. Al estar más atento, uno también se da cuenta antes de si la sensación que está recibiendo a través del sentido correspondiente es grata o ingrata, y puede evitar así encadenarse a reacciones tanto de apego como de aborrecimiento. Merece la pena estar más atentos a lo que percibimos y a cómo nos influye, estar más atentos al objeto de la percepción, pero también a nuestra reacción ante esa percepción. Sin embargo, eso no es posible sin el entrenamiento metódico de la atención consciente.

La función intelectiva o analítica está relacionada íntimamente con el intelecto y, por tanto, con los conocimientos e informaciones de ese tipo. El intelecto hace posible el discernimiento, la discriminación, el razonamiento y las elaboraciones lógicas, así como el denominado pensamiento binario o pares de opuestos (frío-calor, amargo-dulce, etc.). Aunque en la vida ordinaria esta función es imprescindible, es también insuficiente, y además está muy condicionada por experiencias, patrones, juicios, prejuicios y todo tipo de filtros socioculturales, ya que tiende a comparar, medir, juzgar, etiquetar y ver parcialmente. La comprensión intelectual no basta; el saber libreresco, la erudición y el conocimiento ordinario son insuficientes. Se requiere otro tipo de comprensión más penetrativa y clara, y por tanto más transformativa y lúcida. La mente analítica está muy condicionada, así que hay que aprender a utilizarla y dirigirla, hacerla más clara e imparcial, basarla más en enfoques ecuánimes y certeros.

Cuanto más atenta esté una persona, más capacitada estará para servirse de una cognición adecuada y un discernimiento claro. Vemos que, en todo momento, la atención consciente puede acudir en nuestra ayuda para poder mejorar así las funciones propias del órgano mental.

Mucho material que llega a la mente se sumerge y se deposita en el subconsciente, y de vez en cuando irrumpen en ese terreno intermedio que es el preconsciente o pasa directamente a la conciencia. En ese trasfondo de la mente se encuentran los códigos evolutivos y las vivencias psicológicas, y es donde yacen todo tipo de tendencias latentes o propensiones subliminales. Unas son insanas o poco provechosas y otras son sanas y deseables. Hay que aprender a bregar con esas latencias, para ir debilitando las tendencias insanas y potenciando las sanas. Es aquí donde la atención juega otra vez un papel esencial. Fue el yogui Aurobindo quien declaró: «Durante años he limpiado el fango de mi subconsciente.» Todos acumulamos «fango», que hay que ir drenando, como se saja una herida cerrada en falso y se limpia. La mente acumula, acarrea, no es capaz de digerir y evacuar infinidad de frustraciones amargas, de complejos y traumas, de inhibiciones y vivencias dolorosas. La sombra de nuestra mente, con sus códigos y sus experiencias acumuladas, nos roba libertad e independencia interiores. Hay que drenar. En este sentido, la meditación es un método altamente eficiente, a la vez que permite estar más atento en la vida diaria y no dejarse prender o arrebatarse por reacciones desorbitadas y muchas veces neuróticas.

La utilización correcta de la función analítica o intelectiva no implica que la persona sofoque sus emociones y sentimientos, en absoluto. Hay que aspirar a tener una mente clara y un corazón compasivo. Muchas personas se refugian en la mente analítica, hacen gala incluso de su sapiencia, pero viven de espaldas al afecto y la benevolencia. Hay una historia muy orientativa al respecto:

Un científico, al llegar a su casa, vio a su mujer llorando desconsoladamente. Le dijo:

—¡A qué viene este llanto, mujer! ¿Acaso no sabes que las lágrimas son un poco de agua, sal, mucosa y limo?

Y, desencantada, la mujer repuso:

—¡Ah, solo eso es una lágrima! Como se ve que eres un hombre de mente pero no de corazón.

La función egoica es la que se basa en el ego, que nace de la identificación con el cuerpo y con los sentimientos, emociones, deseos, miedos, odios y tendencias, con el sentimiento de separatividad o individualidad, con la identificación con un nombre y con las propias inquietudes y propensiones. Una vez más, la utilización adecuada de la atención consciente y pura nos puede ayudar en gran medida a vigilar las tendencias egocéntricas y ponerlas bajo control.

La comprensión intelectual, sometida a toda suerte de condicionamientos y creencias, no es ni mucho menos siempre fiable. La mayoría de las personas se mueven guiadas —o mal guiadas— por la función analítica o intelectiva, pero raramente por la función intuitiva, que no obstante forma parte de la mente humana pero hay que desarrollarla.

La palabra *intuición* se ha manoseado mucho y se ha vuelto sospechosa. Es mejor hablar de supraconciencia o de un nivel especial de conciencia más allá del entendimiento ordinario, y que reporta comprensión clara y lucidez o sabiduría. Está más allá de la razón limitada, de las operaciones de la mente intelectual y del condicionamiento de los pares de opuestos, o pensamiento binario. Reporta un conocimiento profundo, repentino, cierto y transformativo, una especie de «eureka» o de «golpe de luz» que permite captar lo que pasaba desapercibido. Emana de lo más profundo del ser, más allá de la intervención del pensamiento ordinario. Por eso los sabios de Oriente establecen una diferencia notable entre el simple conocimiento y el conocimiento supraconsciente, este último no solo transformativo, sino también revelador. La intuición auténtica surge del lado más luminoso de la mente, de la inteligencia primordial, y ofrece pautas válidas para el progreso interior y el desarrollo de la conciencia.

El trabajo interior para el bienestar psíquico, la armonía y la plenitud consiste en ir mejorando poco a poco el funcionamiento de las distintas operaciones de la mente y otorgarle, como insistimos en nuestra obra *La claridad de la mente*, calma y lucidez. En todo el trabajo sobre la mente, y también en todo trabajo consciente sobre el cuerpo o en

todo entrenamiento psicosomático consciente (como en el hatha yoga, entre otros), se requiere el concurso de la atención, que siempre nos ayudará aemerger de las redes de la ignorancia que residen en la mente en tanto esta no se libera.

En la mente hay torturadores que disipar y huecos o agujeros que resolver. Por otro lado, la mente tiene una rara tendencia a crear conflicto, fricción y, por tanto, desdicha, pero también, mediante el trabajo sobre la atención y la mente, vamos armonizándola y ella aprende a fluir con lo que es en cada situación. Hay una interesante historia al respecto:

Los discípulos se acercan al maestro y le preguntan:

—Maestro, ¿cómo escapar al invierno, cómo escapar al verano?

El mentor responde:

—Muy fácil: en el invierno, tiemblas, y en el verano, sudas. ¿Dónde está el problema?

Muchas veces el problema está en la mente, que no sabe fluir si no encuentra puntos de menor resistencia, y así añade desdicha a la desdicha, tensión a la tensión.

LOS VELOS DE LA MENTE

Si la mente del ser humano estuviera sana y equilibrada, el mundo sería completamente diferente. La mente es el mundo, y el mundo es la mente. De lo que no cabe duda es que la mente es la precursora de todos los estados. Mientras no se sanea y es víctima de disfunciones, la mente añade sufrimiento al sufrimiento, se perjudica a sí misma y provoca dolor en otras criaturas. Existe un sufrimiento inevitable y universal, pero la mente es una fábrica de sufrimiento inútil y evitable; lo crea de un modo innecesario y gratuito debido a sus tendencias nocivas subyacentes, a su ignorancia básica, a su falta de cordura y de visión clara, a su egoísmo cerebral. Una mente así no es una mente de fiar y añade un sufrimiento que podría evitarse con una mente clara y compasiva.

El desarrollo de la atención mental también ayuda a descubrir y eliminar los denominados «velos de la mente», que mientras no se desvanecen velan y corrompen la visión y obstaculizan el comportamiento idóneo. Entre estos velos están:

- *El velo de la memoria.* La memoria es una función imprescindible y muy útil que debemos tratar de cultivar, regular y saber utilizar. Habría que distinguir entre la memoria de datos, que es como un valioso banco de información, y la memoria psicológica, que son experiencias, vivencias y recuerdos cargados de emoción y que se van acumulando. A menudo se impone la memoria psicológica, que se convierte en un velo que distorsiona

la visión mental. A veces la memoria incontrolada nos crea todo tipo de sentimientos de culpa o de tendencias de culpabilización, de nostalgias dolientes o de angustia por no haber hecho lo que teníamos que hacer, y un largo etcétera que nos anega con toda clase de estados afflictivos. Tenemos que aprender a recordar con mayor conciencia y dominio, descartando los recuerdos que empantan nuestra mente o que se interponen y condicionan lo que se percibe y se conoce en el momento presente. Bien conocido es el adagio de Tagore: «Si lloras porque se ha ido el sol, no podrás contemplar las estrellas.» Y Buda dijo: «El pasado es el sueño; el futuro, un espejismo; el presente, una nube que pasa.» Pero a esa nube que transita hay que tratar de captarla, libre de condicionamientos y acumulaciones del pasado, con la mente renovada y clara, sin perderse en lo que fue y pudo no ser, o viceversa, porque, de otro modo, uno carga de tal forma con el fardo del pasado, con ese cementerio de vivencias, que al final no puede abrirse al momento presente y seguir, con la mente fresca, en el aprendizaje incesante de la vida. La reflexión sería, lúcida y voluntaria de los errores pasados tiene que ayudarnos a modificar realmente la actitud y el proceder, y a no perdernos en inútiles arrepentimientos que no modifican nuestra conducta mental ni física. Cuando recordamos o nos vienen estados de ánimo condicionados por los recuerdos, es bueno echar mano de la atención pura y tomar plena conciencia de ellos, observándolos sin reaccionar.

- *El velo imaginativo.* La imaginación es una función muy poderosa de la mente, para bien y para mal, según se utilice. Hay una imaginación altamente nociva, destructiva o autodestructiva; hay una imaginación que puede ponerse al servicio de dañar a los demás o a uno mismo; hay una imaginación incontrolada que puede hacernos mucho daño, anticipar calamidades futuras, provocar hipochondría o pusilanimidad, crear estados de ánimo negativos y robarnos el equilibrio psíquico. Hay también una imaginación que nos aparta de lo real, que nos disocia de lo cotidiano, que hace que nos perdamos mecánicamente en ensueños y fantasías que velan la mente y distorsionan la visión de lo que es. Hay que utilizar la poderosa fuerza de la imaginación creativamente, ya sea para llevar a cabo una actividad artística o bien en la conversación con los demás y en vivir la vida con más intensidad y plenitud. La imaginación incontrolada puede convertirse en una fuente de desdicha y zozobra, además de llevarnos a interpretaciones equivocadas y condicionar tanto la percepción como la cognición. A menudo vemos lo que tememos ver y no lo que es, o lo que fantaseamos que es o debería ser.

- *El velo interpretativo.* La atención consciente y pura se limita a percatarse del hecho o de la impresión en el momento mismo. Ese primer «tomar conciencia» o «registrar» está libre de interpretaciones, pero luego, enseguida, vienen las suposiciones. Como estamos condicionados por el pasado, por las expectativas de futuro, lo que gusta y lo que disgusta, los temores, los complejos y traumas, así como por todo tipo de condicionamientos y acumulaciones mentales, al final siempre tendemos a interpretar lo que vemos. Y muchas veces la interpretación que hacemos está muy alejada del objeto

percibido. Así, la interpretación o respuesta mental o psíquica puede convertirse en un velo muy espeso en la mente, que turba y provoca reacciones anómalas o nada acordes con lo que se percibe o se vive. Nos será de gran ayuda la aplicación de la atención consciente y pura para no dejarnos atrapar tanto en la red de interpretaciones falaces y poder conocer más allá de apegos y odios, simpatías y antipatías, juicios y prejuicios.

• *El velo reactivo.* Cada vez que recibimos una impresión, se produce en nosotros una respuesta emocional o reacción. La reacción puede ser ecuánime y moderada o intensa, o incluso desenfrenada o desmesurada. La aplicación de la atención pura y consciente nos permite darnos cuenta antes de la impresión o del estímulo recibido, y poder crear un espacio para no reaccionar tan instintivamente y a veces inapropiadamente. En este sentido es de gran ayuda, ya que, al fin y al cabo, a toda impresión sigue una respuesta. La impresión o estímulo puede ser el mismo para varias personas, y cada una puede reaccionar de un modo distinto. Lo que a unos enerva a otros puede dejar indiferente; lo que a unos altera, a otros apenas les inquieta. Buda decía: «Los demás me insultan, pero yo no recibo el insulto.» Es magistral su parábola sobre el dardo.

En cualquier caso, podemos aprender mucho observando nuestras reacciones emocionales, y ahí, de nuevo, debemos echar mano de la atención. Mediante la atención, la reacción es menos mecánica y podemos evitar mejor las reacciones improcedentes.

La mente es muy reactiva. Nos sucede algo que no nos agrada y lo arrastramos durante días, semanas o meses. La reactividad deforma la cognición y absorbe el pensamiento, y finalmente nos aliena. Muchas reacciones emocionales nocivas o negativas nacen de la negligencia o falta de atención y desde luego por falta de visión clara y de sano autocontrol. Hay que ir aprendiendo a observar atenta e inafectadamente nuestras reacciones, para poder desarmarlas cuando sea necesario o dejarlas en una posición de equilibrio y no de desmesura.

• *El velo psicológico.* Todos tenemos una historia psicológica. A los condicionamientos y códigos evolutivos se suman los psicológicos. En lo profundo de nuestra mente hay muchas latencias nocivas, propensiones negativas, complejos e inhibiciones, experiencias traumáticas y carencias emocionales. Todo ese material vela la mente, enturbia la visión y condiciona el proceder. Mediante la atención pura e introspectiva iremos descubriendo esas acumulaciones, heridas psíquicas, frustraciones y tendencias perniciosas, con lo que lograremos una conciencia menos empañada y un enfoque más cierto de lo que es.

Todos los velos examinados impiden la visión clara, distorsionan el entendimiento, promueven lo peor de nuestra psique y engendran sufrimiento innecesario, propio y ajeno.

La atención consciente, que sustenta la observación adecuada de uno mismo, nos enseña a descubrir estos velos y a eliminarlos. Todo ello favorece en grado sumo la

transformación real de la mente y una profunda mutación psíquica que se convierte en una aventura para uno mismo y para los demás. Al proteger nuestra mente y purificarla, estamos protegiendo a los demás y cooperamos en su senda de purificación y autorrealización.

El conocimiento, el desarrollo y el dominio de la mente son necesarios para ir alcanzando una vida interior más armónica y una actitud más sabia y ecuánime ante las vicisitudes externas. La mente se convierte así en un laboratorio viviente en el que trabajar para su mejora y completar la evolución de la conciencia. De este modo, la atención es una herramienta única para conseguirlo e ir logrando una mente más estable, mejor orientada, donde sus energías estén unificadas y puedan reportar un conocimiento espiritual y práctico, tanto mundano como supramundano. Existen niveles de la conciencia a los que podemos escalar, desde donde enfocar la vida y sus acontecimientos de distinto modo, más allá del lado conflictivo y afflictivo de la mente descarriada o neurótica. Con paciencia se va aprendiendo a conectar mejor la mente con cada situación exterior, con el aquí y ahora, pero también, cuando llega el caso, a introvertirla para separarse de la acción de los órganos sensoriales, dejando la mente en sí misma, en su naturaleza última de calma profunda, sin que interfieran los sentidos y sin que los pensamientos nos tomen. Bien es cierto que eso requiere disciplina, pero es el modo de poder retirarse de la dinámica externa y así refrescar y revitalizar la mente, renovando el ánimo y activando energías aletargadas. Y ese arte de la detención consciente (cuerpo-mente) se va logrando con la meditación. La disgregación mental no conduce a nada provechoso, sino que crea sufrimiento y desazón, malgasta energía y esquilma los potenciales internos. Cuando la mente se silencia, surge un tipo especial de experiencia interna. La persona debe conciliar sus tendencias de extraversion con las de introversión. Estando más atentos logramos que la función receptora de la mente opere mejor, pero también lo hace la analítica. La propia mente tiene que aprender a adiestrarse a sí misma, a regular sus funciones más armónicamente, a saber estar en la acción, pero también en la inacción, en multitud y en soledad, en la dinámica de los sentidos y, cuando llega el caso, más allá de sí misma.

Allende de la mente ordinaria, que reporta un conocimiento común, hay otro tipo de mente que conecta con la inteligencia primordial y que facilita otro tipo de conocimiento, el cual no se basa solamente en el pensamiento binario o en pares de opuestos. Los yoguis fueron los primeros en descubrir, hace miles de años, la necesidad de trabajar a fondo sobre la mente y ponerla al servicio del bienestar y la sabiduría. De ahí que concibieran y ensayaran toda clase de métodos de reeducación mental y de procedimientos con el fin de otorgar a la mente sosiego y claridad, de donde surge un entendimiento correcto que permite vivir de una forma más plena y en continuo aprendizaje para el crecimiento interior y la evolución de la conciencia. Los yoguis, en su incesante empeño por sacar lo mejor de la mente, se entrenaron en todo tipo de métodos psicosomáticos y, así, descubrieron que el control sobre la respiración conlleva el

dominio sobre la mente, hasta tal punto que declararon que la mente es el jinete y la respiración es el caballo. Revalorizaron la corporeidad, se sirvieron de la voluntad y la motivación intensas, descubrieron las profundidades de la psique y aplicaron técnicas para activar potenciales latentes que yacen en toda mente humana, pero que a menudo pasan desapercibidos y nunca florecen.

Mediante el cultivo de la atención aprendemos a pensar más coherentemente y también a dejar de pensar. Aprendemos a conectar y desconectar. Aprendemos a dar importancia a lo que de verdad la tiene y a retirársela a lo que son bagatelas y fruslerías. Por un lado, a través de una severa canalización de la atención se recuperan otros estados más elevados de conciencia, y, por otro, esa misma atención, aplicada a las actividades de la vida diaria, nos permite vivirlas con otro sentido y con mucha más conciencia. Incluso el cerebro se beneficia, y no poco, con el entrenamiento de la atención, ya que se favorece la neuroplasticidad.

¿Qué factores nos roban la atención? ¿Qué interfiere en nuestra capacidad de captar el momento presente o la realidad inmediata? Sin duda la dispersión y agitación mentales, el descuido y descontrol de los pensamientos; en suma, el criterio mental. Una y otra vez, la mente se disgrega, los pensamientos nos arrastran hacia el pasado o el futuro y nos desvían del momento presente. Inmersos en la maraña de los pensamientos mecánicos, sin un «director» interior que los dirija, filtre, seleccione, descarte o suprima, somos víctimas de ese río de ideas inconclusas y tendencias mentales automáticas. La parábola de la mansión es magistral para entender lo que sucede:

He aquí una gran mansión con numerosos criados y un mayordomo. Un día, el dueño de la mansión parte para un largo viaje y una prolongada ausencia. Enseguida, el mayordomo comienza a beber y embriagarse día tras día e, irresponsablemente, no da ninguna indicación a los criados. Cada criado hace lo que quiere y unos por otros la mansión es un verdadero desastre.

En esta parábola el dueño de la mansión es el ser interior, que actúa como si se hubiera ausentado de nosotros. El mayordomo es la conciencia, que tenemos empañada e hipnotizada. Los criados son nuestras distintas tendencias, a menudo contradictorias y que guerren entre ellas. Es necesario despertar el ser interior, esclarecer la conciencia y poner un poco de orden en las tendencias psicomентales.

Hay que ejercitarse en conseguir una mente que nos ayude, que no parezca querer sabotear nuestra calma y alegría de manera recurrente. La mente incontrolada nunca es de fiar; es una mentira, un fraude, es sinuosa como una serpiente, crea conflictos y摩擦es sin cesar. Buda recurría a la parábola de la casa. Si una casa está bien techada, no entrarán en ella ni el granizo, ni la lluvia ni la nieve, pero sí lo harán en caso contrario. Asimismo, si una mente no está bien custodiada por la atención, sin duda influencias negativas de todo tipo entrarán en ella, la contaminarán y la dañarán.

El trabajo sobre la mente es de largo alcance. La conciencia es como un edificio con un buen número de pisos, que van desde el sótano hasta el ático, y no se divisa lo mismo desde un punto o desde el otro. Mediante las enseñanzas y métodos uno va ascendiendo por la larga escala de la conciencia y va recuperando una visión más panorámica —por tanto, una visión menos parcial— y un entendimiento más claro.

Por medio del trabajo sobre la mente, uno va explorando sus diferentes planos, del inconsciente al supraconsciente. Uno descubre que la mente es un río de pensamientos, un flujo incesante de pulsiones y tendencias, pero también que en la propia mente hay un lado calmo y vacío, que se rige por otras leyes y ofrece otro tipo de vivencias y percepciones. El silencio mental es altamente lenitivo, inspirador y revelador. Los pensamientos surgen y se desvanecen en el vacío de la mente. Uno puede ejercitarse para estar más allá de los pensamientos y no dejarse condicionar tanto por ellos. Por otro lado, el pensamiento reporta un conocimiento que llamamos dual y que es insuficiente en la búsqueda interior y la armonía psíquica. Hay un tipo de conocimiento que está más allá del binario y que es una percepción transformativa allende los conceptos, las ideas, las etiquetas y las descripciones.

Los yoguis, desde antaño, han explicado que, cuando los pensamientos cesan, surge otro tipo especial de vivencia transformativa y reveladora, nacida de la mente no-dual, y han facilitado diferentes ejercicios, todos ellos verificados, para frenar el pensamiento, inhibirlo y poder situarse en la naturaleza real, sustrayéndose a la influencia de los sentidos y los automatismos mentales. La puesta en práctica de numerosas técnicas, apoyadas por el esfuerzo bien dirigido y el desapego, permiten al practicante ir adentrándose en la no-mente o en un tipo especial de mente que no es solo un reservorio de ideas incontroladas. Ramakrishna nos recordaba:

La mente está siempre bajo el control del yogui y no el yogui bajo el control de la mente.

Por su parte, Padma Sambhava trataba de poner en palabras lo que es esa mente más allá de la mente ordinaria:

En su auténtico estado la mente es clara, inmaculada, hecha de nada, hecha de vacío, simple, vacua, sin dualidad, transparente, sin tiempo, no compuesta, ininterrumpida, incolora, no comprensible como cosa separada sino como unidad de todas las cosas; sin embargo, no compuesta por ellas, de un solo sabor y trascendente a toda diferenciación.

Cuando en la meditación profunda van cesando los pensamientos o el meditador no se identifica con ellos, se accede a la mente serena y despejada, como un cielo que las nubes no pueden arrastrar tras ellas. Entonces surge un estado de unidad y quietud, un

sentimiento de calma profunda y de estar instalado en lo profundo de uno mismo. Ramana Maharshi aconsejaba:

¿Qué es la meditación? Estriba en eliminar los pensamientos. Todos los problemas actuales son debidos a pensamientos y son ellos mismos pensamientos. Renuncia a los pensamientos. Tal es meditación y felicidad. Los pensamientos pertenecen al pensador. Permanece como el Sí-mismo del pensador y así darás fin a los pensamientos.

En este caso, Ramana se refiere a la meditación introspectiva o de interiorización, mediante la cual la persona se sumerge tanto en sí misma que emerge el refrenamiento de los pensamientos y se desarrolla la desnuda presencia de ser y de no ser esto o aquello. En otros tipos de meditación el practicante observa cómo surgen y pasan los pensamientos y los deja pasar sin que le afecten en lo más mínimo, mirándolos, imperturbadamente, como procesos que aparecen y desaparecen.

Al ser la conciencia la función más elevada de la mente, y al poder desarrollarla en alto grado, el trabajo para el autodesarrollo consiste en elevar e intensificar esta función tanto como sea posible: por un lado, con las técnicas de trabajo mental y emocional, y por otro, tratando de estar más presente en cada momento. Al ser más consciente de la mente, los pensamientos pierden poder y el «observador» logra una saludable distancia con respecto a la mente y los pensamientos. Hay una historia zen muy singular:

El discípulo acude a visitar al maestro y le pide que pacifique su mente. El maestro le dice:

—Pon tu mente frente a mí y la pacificaré.
—Es que cuando busco mi mente no la encuentro.
—¿Lo ves? —dice el mentor—. Ya la he pacificado.

Estamos tan identificados con los pensamientos que estos nos hacen sus víctimas. Por un lado está el pensamiento mecánico, que produce todo tipo de automatismos inútiles y enojosos; por otro, está el pensamiento insano o neurótico, cargado de miedos, complejos, inseguridades, memorias nocivas, imaginación incontrolada, distorsiones y demás; y, finalmente, está el pensamiento consciente, voluntario y reflexivo, en el que hay que adiestrarse y que hace posible un razonamiento más claro y correcto. Pero además de saber pensar, que es todo un arte, hay que aprender a dejar de pensar o saber apartarse de los pensamientos para verlos como procesos sin consistencia, y en cualquier caso aprender a seleccionar los pensamientos favorables y descartar los tóxicos. Sirvan de útil recordatorio, en nuestro trabajo por el bienestar interior y la evolución consciente, las palabras de Shankaracharya:

Una nube es traída por el viento y por el viento se disipa nuevamente; por la mente se labra la esclavitud y por la mente se labra la liberación.

EL PODER TRANSFORMATIVO DE LA ATENCIÓN

En principio, la mente es como un trastero oscuro lleno de cachivaches. Necesitamos una lámpara que podamos introducir en ese trastero para dar un poco de luz y empezar a poner algo de orden. Esa lámpara capaz de iluminar los oscuros y sinuosos terrenos de la mente es la atención consciente y pura, debidamente entrenada y enfocada. La atención nos ayuda a conocer la mente, a adentrarnos en ella y a iluminar regiones umbrías y sombrías, a descubrir el entramado abrumador de autoengaños, pretextos falaces, justificaciones neuróticas, reacciones desmesuradas, tendencias latentes nocivas, propensiones desequilibradas, miedos, acumulaciones y frustraciones indigeridas, temores infundados, enmascaramientos y subterfugios. Si una persona entra en un trastero a oscuras, tropezará con los cachivaches, no podrá distinguirlos, y menos aún poner un poco de orden en el caos; pero si se sirve de una candela comenzará a distinguir entre unos y otros cachivaches, a conocerlos y a poder manejarse con ellos.

A menudo vivimos de espaldas a nosotros mismos, jugando con frecuencia al escondite y ocultándonos nuestra realidad interna, sin darnos cuenta de que, por mucho que ignoremos algo (en este caso, nuestro desordenado universo interior), eso no quiere decir que no exista. Nos hacemos componendas para «seguir tirando»; nos hemos vuelto muy hábiles en seguir tejiendo la urdimbre impresionante de autoengaños y somos muy sagaces para enmascarar y seguir parcheando, arrojando por la ventana lo que inevitablemente nos entra por la puerta. La mente se ha tornado una enorme —y a menudo no poco incómoda— desconocida, y ha entrado en ese laberinto de reacciones anómalas, apegos y odios, viejos patrones, hábitos que nos roban toda frescura interior y percepciones-cogniciones falseadas que son resultado de la ofuscación y que, a su vez, generan mayor ofuscación. Hay que romper ese circuito repetitivo *ad infinitum*, y aquí la atención consciente nos será de una ayuda inestimable, abriendo un canal de luz en la densa bruma de la mente, para poder ir adquiriendo una visión más perspicaz e ir ganando, cuando menos, unos fugaces «golpes de luz» o intuiciones que nos ayuden a

transformarnos y a obtener una visión más clara y lúcida. Necesitamos ver para poder comprender y comprender para poder cambiar actitudes mentales y transformarnos realmente. Toda «comprensión» que no resulte en alguna modificación interna y de proceder no es real ni es una comprensión clara, sino una simple y sin alcance «comprensión» de superficie, y por tanto carece de la capacidad para mutar la psique.

La atención a la mente es un medio extraordinario para conocer, regular, transformar y sanear la mente. Salvo excepciones, en Occidente nunca se ha puesto el énfasis en la necesidad de cuidar, examinar, ordenar y dirigir la mente. La obsesión por el cuerpo ha desviado la atención por la mente, sin darnos cuenta de que, si la mente no está armonizada, crearán muchos problemas. En cambio, en Oriente han surgido desde antaño vías de autorrealización en las que se ha acentuado la necesidad de conocer y embellecer la mente, sanearla y saber estabilizarla. En este sentido, la atención consciente juega un papel insoslayable, ya que para conocer algo hay que verlo y examinarlo. Para conocer la mente canalizamos la atención mental hacia ella misma, y así vamos descubriendo sus contradicciones y ambivalencias, sus autoengaños y subterfugios, sus propensiones nocivas y sus hábitos psíquicos, que tanto limitan o condicionan. Esta aplicación de la atención consciente y pura a la propia mente, al carácter, a la forma de ser y manifestarse, a las reacciones emocionales y a los conflictos internos, ayuda a ir conociendo qué cambiar y qué asumir, qué desalojar de la mente y qué fomentar en la mente. Como reza el antiguo adagio: «Hay que conocer dónde se encuentra la espina para poder extraerla.»

La atención consciente se convierte en luz para ir desvaneciendo las sombras de la mente, para ir penetrando capa tras capa hasta llegar al núcleo mismo de la psique, para ir, incluso, haciendo consciente todo ese material sumergido en la trastienda de la mente y que nos pasa desapercibido. En principio solo contamos con la ayuda de la atención consciente, que tratamos de intensificar mediante el esfuerzo adecuado y el entrenamiento incessante. Esta observación y este examen de la mente pueden llevarse a cabo en meditación, pero también en cualquier momento de la vida diaria, en cualquier circunstancia, pues nadie puede impedirnos que echemos una ojeada a la propia mente en toda situación. Esta vigilancia de la mente y sus reacciones nos permite ir descubriendo a esa gran desconocida, y así tener más disponibilidad para servirnos convenientemente de ella, en lugar de que ella nos controle y perturbe. Es así como la atención se convierte en una buena consejera para convertir la mente enemiga en mente amiga. También la observación inafectada y lúcida de los procesos mentales nos ayudará a limpiar el fango del subconsciente y hará que muchas latencias perniciosas agoten su impulso. El secreto está en mirar y no reaccionar a las negatividades que se presenten.

LA ATENCIÓN APLICADA A LA OBSERVACIÓN DE LAS REACCIONES EGOCÉNTRICAS

El ego es el mayor falsario. Con razón un antiguo adagio reza: «Si quieres ver al diablo cara a cara, mira tu propio ego.» El ego es un experto en engaños, subterfugios y enredos. En este sentido, es como el más hábil prestidigitador. Enmascara y se enmascara, cuando lo buscas no lo encuentras, y sin embargo siempre está encima. Es el causante de la arrogancia, la prepotencia, la avaricia, el odio, el resentimiento. Su capacidad para alardear y envanecerse es pasmosa. De continuo trata de reforzarse, afirmarse, ser considerado. Cuando algo le contraría, se enfurece, se siente frustrado, experimenta rabia y resentimiento. Tiene múltiples disfraces, sabe de muchos trucos y artimañas. Teje una soberbia urdimbre de expectativas, ilusiones y anhelos, y se arroga cualidades de las que carece. Detrás del enfado y la aversión se esconde el ego como la perla en la ostra. Finge humildad y, aunque es inconsistente y provisional, se manifiesta como si fuera eterno. El ego exacerbado es un producto de la ignorancia y la ofuscación mental y desencadena egoísmo, voracidad, afán de dominio y poder. No se puede vivir sin ego, pero hay que aprender a descubrir sus trampas para mantenerlo bajo control.

La voracidad del ego no tiene fin. Es una densa pantalla entre uno mismo y su ser interno. Interfiere gravemente como un escollo en la senda hacia la armonía. Nos hace vulnerables, quisquillosos, susceptibles y suspicaces. Es causa de dolor, de miedo, de ansiedad. Nos induce a sentirnos agraviados y ofendidos por todo, y cuando se siente reprobado o desconsiderado, crea abundante odio y malestar. Hay que ir poniéndolo en su justo lugar —como si fuera un secretario o un criado— a través de la práctica de la meditación, el discernimiento, el cultivo de la lucidez o sabiduría y la observación profunda e inafectada de todos sus juegos, sus reacciones, sus operaciones hipócritas. En este sentido, hay que recurrir otra vez a la atención. Estando atento a uno mismo, podemos descubrir y tratar de refrenar los impulsos ciegos de un ego desmesurado para poder así debilitar la autoimportancia y la soberbia.

Tanto nos dejamos aturdir y embaucar por el ego que vivimos de espaldas a nuestra naturaleza real. Pagamos un alto diezmo al ego, que nos hace vivir en la máscara de la personalidad y no en nuestra esencia, nos impide establecernos en nuestro ser. Somos una marioneta de nuestro ego, ignorantes de lo que hay más allá. Por eso todos los grandes mentores del espíritu han insistido en la necesidad de tener un ego maduro y bien gobernado, que no se deje arrastrar por el halago o el insulto, por el reconocimiento o la desaprobación. Pero cuando ponemos al ego en su justo lugar, sin exacerbarlo, entonces pierde el perverso poder sobre su propietario. Es un funcionario, un burócrata. Lo explicaba muy bien Ramakrishna:

Como un trozo de soga, una vez quemado, conserva su forma pero no sirve para atar, así es el ego que ha sido quemado por el fuego del Supremo Conocimiento.

El ego exacerbado o incontrolado es uno de los grandes obstáculos en la búsqueda del equilibrio. Frena el proceso de maduración emocional y crea todo tipo de apegos y

dependencias, contrae y limita la conciencia, roba el entendimiento correcto, nos arrastra en todo tipo de reacciones narcisistas y, al final, es síntoma de inseguridad, debilidad, ausencia de autoconocimiento real y de dominio de uno mismo. Es una sombra y nos confunde una y otra vez. Crea muchas emociones negativas que nos emponzoñan y neurotizan, es capaz de quebrar las relaciones más hermosas, se reviste incluso de orgullo espiritual y se escuda en el amor propio. Es el inspirador de los celos, la rabia, la amargura, la hostilidad, la arrogancia, el miedo y de un mezquino sentido de la individualidad que impide ser cooperante y benevolente.

Hay que dar la gran batalla al ego, pero no puede hacerse sin el apoyo de la atención consciente, que nos permitirá estar tan vigilantes de nosotros mismos que podremos ver las feas reacciones egocéntricas que nos asaltan a cada momento y que podremos ir aprendiendo a ahuyentar. Conduzcamos esta vigilancia a nuestra vida diaria. Miremos el funcionamiento de la mente y sus reacciones: nuestros intentos, a veces a la desesperada, por conseguir impresionar o que nos alaben y consideren; nuestra humildad fingida; nuestras palabras egocéntricas; nuestros actos atrincherados en el ego, que por tanto carecen de verdadera compasión. Miremos. Sea la atención consciente como el guardián que, a la entrada de una ciudadela, vigila quién entra y sale. Observemos así a ese gran ilusionista llamado ego, para terminar por descubrir sus trucos. Sin la atención, nos veremos tomados una y otra vez por reacciones egocéntricas cada vez más intensas y neuróticas. Asvaghosa, el gran sabio budista, declaraba:

Al corazón no protegido por la atención debe verdaderamente considerársele completamente indefenso. Se asemeja a un ciego caminando sin guía por un terreno escabroso.

Cuando gracias al poder observador de la atención uno descubre una reacción desmesuradamente egocéntrica, en lugar de dejar que curse y ser arrastrado por ella, puede mirarla reflexivamente, distanciarse y tratar de cortarla como el campesino corta la hierba con la afilada guadaña. Uno va saliendo así de la espiral del ego desmesurado. Y solo cuando el ego es maduro, la persona comienza a sentirse realmente bien y tiene una valoración equilibrada de sí misma.

Ramana Maharshi explicaba:

El ego es un fantasma sin ninguna forma propia, pero que se alimenta de cualquier forma que toma. Cuando lo buscamos, huye. Puesto que con la aparición del ego todo lo demás surge, y con su cesación todo cesa, destruir el ego mediante la investigación del Sí-mismo es la única renuncia verdadera.

La vida diaria nos ofrece infinidad de circunstancias y situaciones para ver los movimientos de nuestro ego, nuestras reacciones egocéntricas. Así aprendemos mucho

de nosotros mismos y, sobre todo, nos vamos entrenando para no dejarnos atrapar tanto por los grilletes del ego, que nos hacen tan vulnerables y sensibleros. El ego trata siempre de imponerse a nosotros y nos engaña con todo tipo de enmascaramientos, amortiguadores psíquicos y escaramuzas. Es una fábrica de malestar que, además, psicológicamente nos acartona, nos limita, nos pone toda clase de barreras. El ego nos hace excesivamente personalistas, nos impide tener una actitud flexible y cooperante, nos atrincha y amuralla, y al final nos convierte en sus cautivos. Quien ha puesto al ego en su lugar es mucho más libre, está en apertura amorosa, vive sin necesidad de autoengaños y es como el cielo despejado al que, por muchas flechas que lances, no puedes herir. En el *Ashtavakra* leemos:

El que abriga la idea de ego obra aunque no actúe. Mas el sabio, que libre se halla de la idea de ego, no actúa aunque obra.

LA ATENCIÓN PARA SUPERAR LAS RAÍCES INSANAS DE LA MENTE

La mente, en su trasfondo, es un reservorio de tendencias, reacciones, hábitos, modelos y latencias. Muchas de estas propensiones son nocivas para uno mismo y para los demás, pero están muy enraizadas en la mente; poco a poco, por medio del trabajo interior, hay que ir desenraizándolas, lo cual no es nada fácil ni rápido, pero sí la única posibilidad de sentirnos mejor, vivir mejor y vivirnos mejor. En la antigua psicología india se llamó raíces a estas tendencias, precisamente por lo enraizadas que están. Así, hay tendencias latentes constructivas y tendencias latentes destructivas, y nuestra labor será ir debilitando hasta su erradicación las propensiones nocivas e ir fortaleciendo las positivas, pues del mismo modo que la luz descorre la oscuridad, las tendencias positivas van haciendo que se desvanezcan las negativas. Se denominan raíces insanas las propensiones latentes nocivas y raíces sanas las constructivas.

En la mente humana hay una raíz insana que es causa de otras muchas raíces perniciosas. Me refiero a la ignorancia básica u ofuscación, que está en las antípodas del entendimiento correcto, la lucidez y la sabiduría. Debido a la ofuscación, la persona se deja arrastrar por toda suerte de estados mentales y emocionales negativos, expresa emociones destructivas, se miente a sí mismo y miente a los demás, da importancia a lo que no la tiene y no a lo que es realmente esencial, se extravía en elucubraciones y especulaciones inútiles, cae víctima de la memoria y la imaginación incontrolada, vive en la personalidad o lo adquirido y no en la esencia ni en su propia identidad real, crea conflictos y fricciones, se deja arrastrar por las latencias y tendencias nocivas, no sabe priorizar adecuadamente ni encontrar una actitud existencial idónea, retroalimenta sin cesar avaricia y odio, celos y envidia, miedos y resentimientos, pone más énfasis en lo banal y se olvida de lo trascendental.

En la ofuscación entroncan muchas cualidades o tendencias nocivas, pensamientos insanos, emociones destructivas, estados de ánimo poco provechosos y, en suma, mucha confusión, que crea daño a uno mismo y también a los demás. La ofuscación nos hace mover en un escenario mental de luces y sombras, con tendencia a deformar la percepción, a desvirtuar la cognición y a ver las cosas y hechos falseados.

La avidez o avaricia es otra tendencia o raíz muy negativa que subyace en lo profundo de la psique. Convierte a la persona en dura, egoísta, incapaz para ver y atender las necesidades ajenas o ponerse en el lugar de los demás. Se traduce como codicia y apego, y a veces no se detiene ante nada ni tiene fin. Una de las historias espirituales, anónimas y muy antiguas, de la India que recojo en mi obra *Los mejores cuentos espirituales de Oriente y Occidente*, y que mejor expresa el carácter de la avaricia, es la siguiente:

Un indigente se encuentra con un amigo de la infancia.

—¿Qué tal te va? —le pregunta.

—Muy bien. Un día sucedió de repente que aquello que tocaba el dedo índice de mi mano derecha se convertía en oro. Así que soy un hombre muy acaudalado. ¿Qué tal te va a ti?

—Ya ves por mi apariencia. Muy mal. La fortuna me dio la espalda y soy un pordiosero. ¡Si pudieras hacer algo por mí!...

El hombre acaudalado tocó un ladrillo con el dedo índice, lo convirtió en oro y se lo entregó al mendigo. Le dijo:

—Ahora no tendrás problemas.

El mendigo replicó:

—Pero la vida es tan larga, tan larga...

Pasaban al lado de la escultura de un león. El hombre acaudalado lo tocó con el índice y lo convirtió en oro.

—Quédatealo, ahora ya no tendrás jamás el menor problema.

—Pero la vida es tan larga, tan larga...

—¿Y qué quieres entonces? —preguntó el hombre acaudalado.

El pordiosero repuso:

—Tu dedo.

Hay que entender muy bien el apego que conlleva aferramiento, afán de posesión y avaricia incontrolada, y que se extiende implacablemente como una mancha de aceite. Viene dado a través del contacto con lo que es agradable y no basta con vivirlo plenamente, sino que uno quiere poseerlo, retenerlo, incrementarlo sin fin, hasta que al final uno es poseído por lo que posee, dominado por lo que le gusta, y surge lo que Buda llamaba la «*sed*», una tendencia adictiva hacia lo que gusta que al final nos hace depender de ello y nos roba la independencia y la libertad de la mente.

Así como aquello que nos atrae o nos deleita crea apego y aferramiento, salvo que nos hayamos entrenado para que no sea así y hayamos despertado a una conciencia más lúcida y ecuánime, todo aquello que nos desagrada crea aversión o rechazo. Si esta aversión se incrementa, termina por producir aborrecimiento y odio, rabia y rencor, y en el peor de los casos, manifiesta crueldad.

Las tres raíces insanas básicas de la mente (ofuscación, avidez y odio) tienen mucha fuerza y producen mucha desdicha, propia y ajena, por lo que es necesario debilitarlas hasta su erradicación; en este sentido, como veremos enseguida, la atención juega un papel determinante, sobre todo si se acompaña del esfuerzo consciente y la ecuanimidad. Una vez más, como señala el *Dhammapada*, la atención se convierte «en el camino hacia la Liberación; la inatención es el sendero hacia la muerte». En otro importante texto, el *Majjhima Nikaya*, se nos dice:

Porque es por los sentidos no vigilados por donde penetran la avidez, la aflicción y todo lo que es malo y perjudicial. Por ello el practicante se ejercita en dominar los sentidos, los gobierna y vigila bien. Practicando así el noble dominio de las facultades, experimenta íntimamente una felicidad sin turbación.

Esa vigilancia solo es posible a través de la atención consciente.

Mediante el entrenamiento metódico de la atención vamos consiguiendo estar más atentos a esas tendencias nocivas y, por lo menos, empezamos a tener la capacidad de descubrirlas, de apartarnos de ellas, de no alimentarlas e ir agotando su impulso. De otro modo, si nos identificamos con esos estados perniciosos, vamos incrementándolos y perpetuándolos *ad infinitum*. Son estados que causan mucho sufrimiento e impiden tanto la elevación de la conciencia como la evolución consciente. Degradan, son causa de servidumbre y desdicha y propician una sociedad basada en esas tendencias destructivas. En otro texto antiguo, el *Anguttara Nikaya*, se nos dice:

Arrebatados por la avidez, el odio y la ofuscación, las personas, perdido el gobierno de la propia mente, se hacen daño a sí mismas, o hacen daño a las demás, o se hacen daño a sí mismas y a las demás, sufriendo toda clase de dolores y aflicciones. Pero el que se ha apartado de la avidez, el odio y la ofuscación, no se hace daño a sí mismo, ni a los demás, y no sufre ninguna clase de dolor y aflicción.

Se trata de ir atenuando, apaciguando y erradicando estas tres tendencias insanas, que a su vez generan otras tantas. Para ello hay que efectuar un notable trabajo sobre uno mismo, donde la atención se convierte en lámpara para iluminar las propias profundidades anímicas y descubrir la naturaleza y la acción subrepticia —y destructiva — de estas propensiones latentes, que en cuanto pueden tienden a reaccionar, a identificarnos con ellas y a apoderarse de nosotros, sumiéndonos en la mecanicidad y en

una mayor ofuscación si cabe.

Estas raíces de lo insano o pernicioso son como un veneno que alcanza los pensamientos, las palabras y los actos, y condicionan negativamente las actitudes y procederes de la persona. Pero no solo eso. Este veneno se propaga y contamina la sociedad, que lamentablemente se rige por la ofuscación, la codicia desmesurada y el odio y todos sus derivados: rencor, rabia, afán de venganza y demás. Son unas raíces tan profundas, llevan tantos milenios condicionando la conducta mental, emocional y física del ser humano, que son muy difíciles de debilitar, pero mucho más de desenraizar, y sin embargo esta es la única posibilidad de armonizarse y vivir desde el contento interior. No basta con debilitarlas, aunque eso ya es muy importante: si no se erradican, vuelven a surgir cuando haya oportunidad para ello. Hay que entender que, cada vez que nos identificamos con una de estas tendencias nocivas y pensamos y reaccionamos de acuerdo con ella, estamos alimentándola y reclavándola aún más en lo más hondo de la mente; en cambio, cuando logramos desidentificarnos y no reaccionar, lo que hacemos es agotar su impulso. Para conseguirlo, se precisa esfuerzo, atención consciente y ecuanimidad. Del mismo modo que un guisante no puede mantenerse sobre la punta de un alfiler y resbala, tenemos que evitar que las tendencias insanas se mantengan en nosotros. Las vemos pasar, nos resistimos a ellas con ecuanimidad y, sin reaccionar, dejamos que agoten su impulso. Poco a poco estas tendencias y todos sus parientes cercanos se van debilitando hasta su extinción y entonces la persona conoce una libertad interior insospechada. En el *Anguttara Nikaya* leemos:

Cuando los actos no son inspirados por la avidez, el odio y la ofuscación; no son nacidos, basados y originados en la avidez, el odio y la ofuscación; cuando no hay en ellos nada de avidez, odio ni ofuscación, entonces no queda nada por madurar, y los actos no tienen raíces y son como árboles truncados, que no pueden ya volver a brotar ni crecer en el futuro.

Si anteriormente hablábamos de la atención debida, bien o mal aplicada, ahora es el momento de comprender hasta qué punto hay que manejar la atención debida; es decir, dirigirla hacia emociones positivas y lograr que dominemos las negativas. Hay que poner la atención en los antídotos de las emociones o raíces insanas, en sus opuestos, para cultivarlos, fomentarlos, desplegarlos. ¿Cuáles son esos antídotos? Pues obviamente la lucidez o claridad mental, la generosidad y la compasión. Allá donde hay mucha lucidez no puede haber ofuscación; donde hay mucha generosidad no puede haber avaricia; donde hay mucha compasión no puede haber odio. Así como la ofuscación genera ofuscación, la lucidez engendra lucidez. Y Buda decía que, si supiéramos el gran poder que hay en dar, nunca dejaríamos de hacerlo, y recordaba una ley eterna: «Nunca el odio puede ser vencido por el odio; solo puede ser vencido por el amor.»

La atención consciente (o sea voluntaria) y pura (o sea libre de juicios y prejuicios) debe aplicarse a la observación rigurosa de nuestras reacciones emocionales, tendencias latentes, hábitos psíquicos y reactividades. Si uno está atento, si uno se vigila, entonces es posible captar mucho antes la tendencia de ofuscación, avaricia u odio, y tantas otras. Si se captan cuando empiezan a surgir, en lugar de dejarse tomar y arrebatar por ellas, uno puede tratar de desidentificarse (distanciarse interiormente) y no dejarse atrapar mecánicamente por la emoción negativa, de modo que puede ver cómo surge, se manifiesta y se aleja, sin que se apodere ciegamente de uno. Esta separación interior, esta posibilidad de resistirse, debe entrenarse. Al principio, al darnos cuenta del grado de identificación mecánica que tenemos con nuestras emociones o estados de ánimo, nos sentimos como arrebatados por un tsunami, pero, con la práctica, como observadores logramos no dejarnos condicionar, ni tampoco colorear emocionalmente por lo observado; es decir, el espectador no es necesariamente el espectáculo. Viene la emoción negativa, la observamos como un proceso, y se va. Así, la atención nos ayuda a descubrir el movimiento y procesamiento de esa emoción negativa y a comenzar a resistirnos un poco a ella. Está perfectamente ilustrado en la siguiente narración:

Un hombre era víctima a menudo de intensos accesos de ira. Oyó hablar de un sabio que vivía en la cima de una colina y que tal vez pudiera ayudarle. Fue a visitarle y le expuso su problema.

—¿Dónde está la ira? —preguntó el sabio.

—Ahora no tengo.

—Pues necesito verla para aconsejarte. Vuelve cuando te entre ira.

Unos días después, el hombre fue víctima de la ira y partió en dirección a la cima de la colina.

—¿Y la ira? —preguntó el sabio.

—Ya se ha ido.

—Pues así no te puedo aconsejar. Ven más rápido la próxima vez.

Cuando días después la ira se apoderó del hombre, salió corriendo hacia la cima de la colina, pero mientras tanto la ira se había desvanecido.

—Necesito ver tu ira. Ven mucho más rápido.

Volvió la ira y el hombre salió corriendo tanto como le fue posible. Llegó a la cima de la montaña.

—¿Y la ira?

—Ya no está —dijo el hombre, encogiéndose de hombros.

—¿Lo ves? No te pertenece. Viene y se marcha. No te pertenece. Así que estate bien atento para cuando vuelva que no te tome.

Podemos aplicar esta actitud a todas las emociones negativas, que surgen y tratan de arrebatarlos; si, mediante la atención sosegada y el esfuerzo, logramos romper nuestra

identificación con ellas, conseguiremos liberarnos de las mismas.

El gran aliado de la atención consciente y pura, para que dé resultados de mayor alcance, es la ecuanimidad. Por eso examinemos esta cualidad de cualidades —por su importancia se ha dicho que es la ambrosía más dulce—, la cual permite ver los eventos y situaciones desde el sosiego. En el *Yoga Vashishtha* se nos dice:

Aquel que contempla en calma el transcurso del mundo tal como se desarrolla ante él y permanece sonriente pese a sus vicisitudes, se llama yogui imperturbable.

La ecuanimidad es uno de los factores más importantes de autorrealización, sobre todo si está unida a la atención, que permite que el practicante vaya logrando lo que podríamos denominar «atención ecuánime» o «ecuanimidad atenta».

La ecuanimidad, tal y como indica el término, es equilibrio de ánimo, o sea, ánimo constante y estable. La ecuanimidad es el punto de equilibrio entre los extremos, el justo medio, una actitud de aplomo o quietud ante las vicisitudes o alternancias de la vida. Es mente firme ante los acontecimientos cambiantes para no dejarse arrastrar tanto hacia la euforia o la depresión, ni condicionar por apegos y aborrecimientos. La persona ecuánime es sensible, pero no sensiblera, sabe mantener su equilibrio a pesar de las circunstancias adversas, y evita así desquiciarse, hiperafectarse y desequilibrarse. Se convierte en una sabia actitud de vida, en un enfoque más estable de las circunstancias y situaciones vitales, todas inevitablemente sometidas a las impermanencias. Ante la contingencia de los hechos, la persona trata de mantener el sosiego, situándose más allá de los apegos y las aversiones. Volviendo a ese inspirador texto que es el *Yoga Vashishtha*, podemos leer:

Nuestros apegos y nuestras aversiones son dos monos que viven en el árbol de nuestro corazón; mientras lo sacudan y lo zarandeen con sus brincos y sobresaltos, no puede haber reposo.

La persona ecuánime trata de estar en su centro, en su quicio o ser, a pesar de la ganancia y de la pérdida, el triunfo y la derrota, lo grato y lo ingrato, el insulto y el halago. Eso no significa que no prefiera lo agradable, pero sabe que a lo agradable sigue lo desagradable y a lo desagradable lo agradable, y que no tiene objeto dejarse desequilibrar por las situaciones cambiantes de la existencia. De nuevo recurramos al *Yoga Vashishtha*, donde se nos previene:

Conociendo la irreabilidad del mundo, ninguna persona con sabiduría se deja engañar por sus siempre cambiantes decorados.

La persona ecuánime no es ni mucho menos insensitiva o impasible, ni falta de interés, ni se deja vencer por la apatía o la inercia, bien al contrario. Aprende a tomar las

cosas como son cuando son inevitables, en lugar de disipar sus mejores energías y perjudicar su salud mental con arrebatos inútiles o crispaciones nocivas. Era Santideva quien decía: «Si tiene remedio, lo remedias y no te preocupas; si no tiene remedio, lo aceptas y no te preocupas.» No es fácil. De todos modos, sirva de orientación el siguiente y significativo pasaje de la vida de Buda:

Los discípulos de Buda le dijeron:

—Señor, nos hablas de los hechos incontrovertibles, pero ¿nos podrías dar un ejemplo práctico?

—Mañana al amanecer, cargad con unas piedras y un bidón de aceite. Acercaos al lago más cercano y arrojad en sus aguas las piedras y el aceite.

Así procedieron los discípulos. Tras arrojar las piedras y el aceite a las aguas del lago, volvieron hasta donde estaba Buda, que les preguntó:

—¿Qué ha pasado?

—Hemos arrojado las piedras y el aceite a las aguas del lago y las piedras se han hundido y el aceite ha flotado.

—Pues aunque os hubieseis sentado en la orilla del lago a clamar que las piedras flotaran y el aceite se hundiera, nunca lo hubierais conseguido. Tales son los hechos incontrovertibles.

La aceptación sosegada de lo inevitable se consigue con la ecuanimidad. Lo que es es lo que es, pero podemos aplicar una u otra actitud o modo de tomarnos las cosas.

Para conseguir esa eficiente asociación de atención y ecuanimidad, ciertamente hay que desplegar energía o esfuerzo, pero también la voluntad es como un músculo que se puede desarrollar y reeducar. Hay que esforzarse en intentar estar atento y mantener esa atención, e ir logrando así una actitud de ecuanimidad. El esfuerzo supone poder sobre uno mismo y ayuda a vencer la apatía, la pereza, la holgazanería y la indolencia. Es imprescindible.

Mediante la atención descubriremos las tendencias latentes nocivas, y mediante el esfuerzo y la ecuanimidad las iremos debilitando. Tenemos que ejercer un esfuerzo para ir desalojando de la mente los estados mentales nocivos e impedir que vuelvan a entrar, un esfuerzo para propiciar y desplegar estados mentales provechosos. Por medio del esfuerzo que entrena la atención logramos estar más atentos a lo que nos influye desde fuera, y también más atentos a nuestras reacciones ante tal afectación. El gran sabio Shankaracharya aseveraba:

De ahí que con todo esfuerzo afanoso por ser libre de las ataduras del mundo, los sabios deben esforzarse del mismo modo que lo harían para liberarse de la enfermedad.

El sosiego hay que ganarlo; la sabiduría hay que ganarla; la gracia está dentro de uno, pero hay que poner los medios para que eclosione.

La ecuanimidad nace de la lucidez o visión clara. Cuando uno tiene el entendimiento correcto y profundo de que todo es transitorio, surge la actitud de ecuanimidad, pues uno comprende reveladoramente que todo cambia dentro y fuera de uno, que todo está sometido a la ley de la impermanencia. Si todo es tan fugaz, ¿a qué aferrarse? ¿Qué detestar? Todo viene, todo parte. Se observa. Se mantiene la atención y la calma. Uno no se deja turbar y perturbar tanto. En el *Sutra del Diamante* leemos:

Así debéis considerar todo en este mundo efímero: una estrella al amanecer, una burbuja en un arroyo, un relámpago en una nube de verano, una llama vacilante, una sombra y un sueño.

Mediante el desarrollo de la atención uno se va aproximando a la lucidez o entendimiento correcto; o sea, va logrando disipar los velos de la mente y ver con claridad. Surge entonces la comprensión profunda. Hay distintas clases de comprensión profunda y dilucidadora, y nos vendrán muy bien tanto en nuestro viaje interior como en la vida cotidiana. Porque son verdadera comprensión y no mero entendimiento intelectual de corto alcance, tienen poder para modificar, cambiar actitudes y enfoques, variar procederes y tomar la dirección más conveniente. La clara comprensión es lucidez en lo que se piensa, se dice, se hace o se deja de hacer. Es solo posible cuando la mente está más atenta y libre de juicios y prejuicios, condicionamientos y distorsiones; o sea, cuando puede ver despejadamente. Aun habiendo otras, las clases más importantes de clara comprensión son:

La clara comprensión del propósito

Hemos llenado nuestras vidas de intenciones y proyectos que no han culminado, que se han quedado en el camino; en suma, que han naufragado. No hemos estado lo suficientemente atentos ni hemos sido lo suficientemente diligentes y perseverantes para que nuestras intenciones llegaran a su fin. Incluso a menudo no tenemos claro nuestro propósito. La clara comprensión del propósito es tener lúcida conciencia del mismo, saber con comprensión profunda y dilucidadora qué nos proponemos y poner los medios para no ser apartados fácilmente del propósito por veleidades, irracionalidades, antojos o distorsiones mentales. Si no hay lucidez sobre el propósito, no podrá haber fuerza de voluntad para llevarlo a cabo. Si el propósito no está claro y la motivación para mantenerlo falla, se disipará tal como vino. Con lucidez, uno tiene que investigar qué se propone y por qué, y cuando tras el lúcido discernimiento considere que ese es el propósito oportuno, tratar de perseverar en su logro.

La clara comprensión del fin

Tiene espacios en común con la anterior clara comprensión. ¿Hacia dónde voy? ¿Qué dirección quiero tomar? ¿Qué quiero conseguir fuera y dentro de mí? Solo si el fin se aprecia lúcidamente uno podrá ir salvando los escollos para aproximarse a él. Muchas personas tienen los medios para llegar a un fin (sea espiritual o cotidiano), pero al faltarle la clara comprensión del fin u objetivo no les sirven de nada esos medios.

La clara comprensión de los medios

Es la comprensión lúcida de los medios hábiles con los que uno cuenta o puede contar para dirigirse hacia el fin o meta. Si una persona tiene la clara comprensión del fin pero no de los medios, no sabrá cómo dirigirse hacia dicha meta. Es necesario desarrollar la clara comprensión del fin y de los medios, de la meta y del camino hacia la meta.

La clara comprensión de lo idóneo

No es nada fácil dilucidar qué es lo idóneo y qué no lo es en cada situación, qué es lo conveniente y qué no lo es en una circunstancia, qué es lo oportuno y qué no lo es en una alternativa. La clara comprensión de la idoneidad es muy importante, porque es la lucidez suficiente para saber cuándo actuar o cuándo dejar de hacerlo, cuándo injerir o cuándo abstenerse, de qué modo proceder o no proceder, qué pensamiento elegir y cuál descartar, qué palabra pronunciar o si guardar el noble silencio, qué conducta seguir o qué otra. Muchas veces por vacilaciones, indecisión indebida, visión perturbada, confusión o agitación, pensamos, decimos, hacemos o dejamos de hacer de manera inconveniente y perjudicial. Ya sea por compulsión o irreflexión unas veces, por torpeza otras, y otras debido a nuestras tendencias latentes nocivas, el caso es que cometemos errores graves, que pueden causar mucho daño a los demás y a nosotros mismos.

La clara comprensión de lo que es

Hay maestros que dicen a sus discípulos, muy lacónicamente: «Conecta.» ¿Conectar con qué? Con lo que es y tratar de obtener una visión profunda de la realidad, y no la superficial, fraccionada y engañosa que solemos utilizar. En la medida en que activamos la atención pura y observamos con visión penetrativa, empezamos a ver una realidad que se nos escapa, por ejemplo la de la inexorable impermanencia. Aquello que es, no es lo que pensamos, queremos o creemos que es. Es simple y llanamente lo que es, pero no lo vemos, no queremos verlo o no sabemos verlo.

En el ámbito del desarrollo interior y la búsqueda espiritual, estas claras comprensiones se traducen del siguiente modo:

- La clara comprensión del propósito consiste en darnos cuenta con lucidez de la necesidad de tener un propósito de crecimiento interior y mantenerlo firmemente.
- La clara comprensión del fin o la meta estriba en ver con lucidez que el objetivo es la liberación de la mente y la paz interior.

- La clara comprensión de los medios no es otra que entender con lucidez que contamos con medios hábiles para desplazarnos hacia el objetivo, para ir de la servidumbre a la libertad, y que estos medios son las enseñanzas y métodos que nos han legado las mentes más realizadas de la humanidad.
- La clara comprensión de la realidad irá viniendo con el adiestramiento y nos permitirá ver las cosas como son desde la pureza de la mente, sin ilusiones ni autoengaños, sin subterfugios o escapismos, sin dejarse turbar y condicionar por reacciones de apego u odio, sin sobreimponer nuestras ideas o viejos patrones.

Mediante la atención pura, captas; mediante la comprensión clara, procedes. Asvaghosa recomendaba:

Mantén la atención y la clara comprensión en todas las actividades, al estar sentado, al permanecer de pie, al caminar, al hablar y al mirar. El que está situado en la atención como guardián de su mente no puede ser invadido por los apegos, igual que una ciudad bien guardada no puede ser conquistada por el enemigo.

EL ENTRENAMIENTO METÓDICO DE LA ATENCIÓN

La atención, como hemos visto, es entrenable, perfeccionable y desarollable. Cualquier persona puede emprender y seguir fructíferamente la senda de la atención consciente, y en dicho recorrido encontrar provecho, bienestar, sentido existencial, equilibrio y dicha.

El entrenamiento metódico de la atención debe llevarse a cabo de dos formas muy concretas:

- Practicando con asiduidad la meditación, que es como el banco de pruebas para cultivar la atención disciplinadamente.
- Estando más atento a lo que se piensa, se dice o se hace. Permanecer con un nivel más alto de atención, cuando se pueda, a cualquier actividad que se lleve a cabo. Es decir, estar presente en lo que se ejecuta.

Nos encargaremos primero de examinar la meditación y luego el hecho «estar presente» en cualquier actividad o momento. Después dedicaremos un capítulo entero a recoger las principales técnicas para el cultivo y desarrollo de la atención, las cuales reciben el nombre genérico de «meditación» o «cultivo y desarrollo mental». En suma, de un modo u otro hay que participar en el intento de entrenar deliberadamente la atención, para que vaya fortaleciéndose, intensificándose e impregnando toda nuestra vida. Así uno aprende a estar en lo que es y no tanto en lo que fue o pueda ser, y evita así acarrear un momento anterior a otro posterior.

LA MEDITACIÓN

A menudo, en mis clases de yoga mental y meditación, que imparto desde hace más de cuatro décadas, recuerdo a los alumnos algunas definiciones muy esclarecedoras de lo

que es la meditación. El propio término *meditación* es muy ambiguo y a veces llama a error, porque muchas personas lo entienden como analizar o reflexionar, y aunque hay técnicas de meditación analítica que recurren al pensamiento consciente, la mayoría de los métodos no se sirven del pensamiento ni de los conceptos, sino de la percepción y la atención pura. En la India se han utilizado dos términos al respecto, uno en el yoga y otro en el antiguo budismo. En el yoga es el término *dyana*, que significa estar atento y con la mente unificada y alerta hacia un objeto, con lo que se logra la denominada unidireccionalidad de la mente; mientras que en el budismo se ha utilizado habitualmente el término *bhavana*, que significa cultura o cultivo. Igual que en Occidente se ha promovido la cultura del cuerpo, en Oriente se ha fomentado la de la mente. Cultivar quiere decir poner medios (ejercitamientos en este caso) para que algo se desarrolle o progrese, como el agricultor cultiva la huerta para que vaya madurando. Sea como fuere, la meditación tiene miles de años de antigüedad, porque se ha visto que la conciencia es desarrollable y que la mente se puede purificar y adiestrar. Así como una persona ejercita su cuerpo, con mayor razón hay que adiestrar la mente.

Una de las definiciones más directas y claras de meditación es la que reza: «La meditación es un método de entrenamiento y desarrollo mental.» Entraña, como hemos avanzado, que la mente puede entrenarse y desarrollarse. ¿Para qué? Para que nos brinde sus mejores potenciales latentes, para que se purifique de impedimentos y tóxicos, para que se acreciente la conciencia y se intensifique la atención; y también para poder desarrollar sabiduría. El entrenamiento exige disciplina. Solo se aprende a meditar meditando. La mente tiene la posibilidad de mejorar sus funciones y desarrollarse, y los procedimientos que se utilizan para ello configuran la meditación. Aquí, de nuevo tenemos que echar mano del esfuerzo consciente y bien encauzado. En el *Dhammapada* se nos recuerda:

Quien no se esfuerza cuando llega el momento de hacerlo, aunque joven y fuerte,
es perezoso; aquel cuyos pensamientos son descuidados y ociosos no ganará la
sabiduría que lleva al sendero.

Otra definición de meditación: «Un método específico para superar los estados de ignorancia de la mente y provocar estados de perspicacia y lucidez.» En un principio, nuestra mente está tintada por la ofuscación y la ignorancia básica. La meditación va limpiando la mente, modifica los viejos modelos de pensamiento que crean confusión y desdicha, para obtener actitudes y enfoques mentales más perspicaces y liberatorios. Purifica la mente, elimina sus obstáculos y mancillas, intensifica la percepción y libera la cognición de tantos velos y condicionamientos.

Especialmente significativa es la definición que dice: «Una técnica para reorganizar la vida psíquica.» Efectivamente, hay ejercicios de meditación que van reordenando la vida interior de la persona, poniendo orden en ese trasfondo de cachivaches desordenados que

es la trastienda de la mente. Se debilitan las tendencias nocivas y se potencian las positivas. Mediante el poder de la atención la persona va aprendiendo a ver sus tendencias de todo tipo, sin implicarse, ecuánimemente, con lo que van perdiendo su fuerza perversa.

La meditación es asimismo un procedimiento para ir logrando la evolución de la conciencia. Nos encontramos en un estado de conciencia crepuscular o semidesarrollada, pero mediante el trabajo meditacional el practicante va amplificando su conciencia, y luego sigue incrementándola en su vida cotidiana al estar más atento, más alerta hacia fuera y hacia dentro.

Mediante la práctica de la meditación, la mente se va liberando de sus condicionamientos, que son muchos, y va logrando el entendimiento correcto o sabiduría. Por eso se nos dice en el *Dhammapada*:

Verdaderamente, de la meditación brota la sabiduría. Sin meditación, la sabiduría mengua.

Cuando le pregunté al gran maestro de meditación Upul Gamage en Sri Lanka sobre el propósito de la meditación, me dijo, entre otras muchas cosas de enorme interés (y que aparecen en mi libro *Conversaciones con lamas y sabios budistas*):

Te responderé brevemente: no dañarnos a nosotros ni a los demás. Nos creamos muchos problemas y sufrimiento a nosotros mismos y a los demás. Como personas debemos darnos cuenta de ello y ver que generamos sufrimiento propio y ajeno. Es necesario mirar en nuestra propia mente y darnos cuenta de que ahí reside el problema. Si no cambiamos la mente, seguirán persistiendo la infelicidad, la depresión, la ansiedad, la amargura.

La mente arrastra mucha ofuscación y nesciencia, que daña a su propietario y a las otras criaturas, y por eso urge cambiar la mente, esa mente que es el mundo, como decía Buda, pues todo lo que pasa en la mente repercute inexorablemente en lo exterior. Si la mente tiene sombras, proyecta sombras tras sombras. Es la oscuridad sin fin, era tras era.

La meditación es un arte de vivir. La persona entrena su atención mediante la meditación para luego conducirla a la vida diaria y mantener la actitud mental conveniente. Se trata así de un puente entre la meditación sentada o la práctica meditacional y la vida diaria, que se convierte en un ejercicio meditativo y, así, en una ciencia de vida consciente.

El cuerpo de métodos y ejercicios de meditación o entrenamiento mental y de desarrollo metódico de la atención es muy rico y variado. Ya los maestros antiguos ensayaron y ejercitaron procedimientos para ir atendiendo y saneando la mente, con los

que suscitaban serenidad, equilibrio, armonía, visión esclarecida y conciencia intensa. Dado que hay muchos ejercicios —de los cuales mostramos una parte en el capítulo de la práctica—, examinamos sus características y alcance.

El instructor siempre imparte los ejercicios al practicante. Luego, el practicante dedica un tiempo establecido al ejercicio que se le ha propuesto, o que él ha elegido para la sesión de meditación. Puede trabajar una temporada con unos ejercicios y después con otros si lo desea. Las combinaciones son muy numerosas, pero lo importante es seleccionar tres o cuatro ejercicios y adiestrarse en ellos.

La meditación comienza con la postura corporal y la detención consciente del cuerpo. A mayor inmovilidad corporal, mayor inmovilidad mental, lo que no significa que uno no pueda moverse si lo necesita, pero lo tendrá que hacer de forma lenta y consciente, evitando movimientos bruscos o impulsivos. La columna y la cabeza deben permanecer erguidas. Uno puede meditar sentado en el suelo, sobre un cojín, o sentado en una silla o un taburete, pero siempre con la columna vertebral bien erguida.

No hay meditación sin atención. Hay que intentar mantener la mente atenta al objeto o soporte de la meditación. Cada vez que uno compruebe que la mente se ha desviado, hay que tomarla y conducirla de nuevo al objeto de la meditación, sin tensarse, pero con diligencia y paciencia. Así, uno va cultivando el hábito de retorno de la atención al soporte meditacional. No hay que desesperarse ni desanimarse por mucho que uno se distraiga. Al principio la mente escapa casi constantemente, pero el practicante, con el esfuerzo adecuado —no excesivo—, debe tratar de retrotraerla al objeto de la meditación. Hay que evitar perderse en ideaciones o elucubraciones. Excepto los ejercicios de la denominada meditación analítica, todos trabajan con la atención pura, más allá del discurso mental, que precisamente es un obstáculo a salvar en la práctica de la meditación. Con el entrenamiento adecuado, incluso se puede mantener la atención a las inatenciones, o sea, registrar o ser consciente de la distracción y retornar la mente al objeto meditacional.

Durante la meditación, si es posible, lo más conveniente es hacer una respiración tranquila y por la nariz, sin que sea necesario imponerse un ritmo especial; el ritmo lo va marcando la meditación propiamente dicha.

Hay dos factores que, obviamente, son insoslayables durante la práctica de la meditación. Uno es el esfuerzo por estar atento, y el otro, la atención consciente y pura. Hay que lograr un punto de esfuerzo adecuado, pues si uno fuerza demasiado se tensa, y si fuerza escasamente, se deja ganar por la pereza o la desgana. El esfuerzo tiene que ser, por ello, bien aplicado. Una historia muy interesante relacionada con Buda nos da una idea exacta de cómo debe ser el esfuerzo que apliquemos en nuestro trabajo interior.

Paseando por el campo, de repente Buda vio unas piedras manchadas de sangre. Cuando preguntó el motivo de aquella sangre, le dijeron:

—Es la de tu discípulo Sona. Como no logra avanzar más interiormente, se

somete a esta disciplina.

Buda hizo llamar a Sona, que había sido el mejor intérprete de laúd en el reino, y le preguntó:

—Mi buen discípulo, cuando se tensan demasiado las cuerdas del laúd, ¿suenan bien?

—No, señor, y además pueden romperse.

—¿Y cuando se tensan demasiado poco?

—Tampoco suenan bien, y además se enredan.

—¿Y si se tensan lo justo, ni demasiado ni poco?

—Así debe ser, señor, entonces suenan de maravilla.

—Pues así debe ser el esfuerzo: ni por exceso ni por defecto, sino el justo.

Otro factor esencial que, en la medida de lo posible, debe estar integrado en la práctica de la meditación es la ecuanimidad o equilibrio de mente. Aunque durante la meditación aparezcan molestias físicas o estados mentales ingratos, hay que mantener esa ecuanimidad que nos permite no reaccionar desmesuradamente y seguir con el ánimo constante.

La práctica de la meditación va desarrollando otros factores de autorrealización, también llamados de iluminación, como son el sosiego, el contento interior y la lucidez. La práctica se facilita con el entrenamiento asiduo. Hay que tratar de cultivar la motivación y no dejarse llevar por el desfallecimiento psíquico. Buda exhortaba así a sus discípulos:

¡Levantaos! ¡Incorporaos! Preparad sin desmayo vuestra paz mental.

Como en toda disciplina, hay obstáculos que ir salvando en la práctica de la meditación. Algunos de ellos son:

Las molestias corporales

Durante las primeras sesiones de meditación surgen y perturban, sobre todo porque el practicante genera tensión y añade sufrimiento mental a las propias molestias físicas. Como el cuerpo no puede dejarse fuera de la sala de meditación, ni podemos meditar sin cuerpo, es necesario aprender a no crear conflicto ni fricción con él, e incluso saber instrumentalizarlo para estar más atento y sobre todo desarrollar ecuanimidad. Unas veces duele la espalda, otras hay entumecimiento en una pierna, en ocasiones uno siente calor o frío, o se taponan las fosas nasales, o surge un picor o dolor. Hay que dejar todo eso en su justo lugar y no sobredimensionarlo al querer rechazarlo.

Paulatinamente lograremos que la posición sea más estable, más inmóvil, y evitaremos que nos afecte lo que ocurra en el cuerpo, al que veremos como un proceso más, sin magnificarlo. En cuanto no nos resistamos a esas molestias, se debilitarán. Hay

que tener en cuenta que, al estar atento, uno también se percata de molestias que estando distraído pasarían más desapercibidas. Con la práctica el cuerpo se vuelve un aliado y nos ayuda a estar más atentos, como si fuera una fortaleza en la que morar. Ante las molestias hay que aplicar la aceptación consciente y la ecuanimidad. Las molestias nos ayudan a potenciar la musculatura psíquica y a no reaccionar desmesuradamente.

La inquietud

A veces, cuando uno se pone a meditar, sobre todo en los comienzos, se experimenta inquietud, zozobra o incluso desasosiego y ansiedad. No es que venga de fuera y se cuele en nosotros, sino que surge de dentro. Al no haber escapatoria y tener que enfrentarnos a nosotros mismos, puede desencadenarse un sentimiento de inquietud, que otras veces surge porque la persona se angustia al comprobar la volatilidad de su mente y no poder dominarla. Es necesario aplicar un esfuerzo bien medido, aunque no excesivo, y no desalentarse ni inquietarse porque la mente divague. Al principio, el hecho de estar con uno mismo y sentirse sin escapismos puede generar en mucha gente cierta desazón, que se va superando con la práctica. Al fin y al cabo se presenta lo que ya hay en nosotros. Las personas ansiosas experimentarán más ansiedad que las que no lo son, pero no reaccionar es un modo de drenar y evacuar perturbaciones internas, así como de trabajar la ecuanimidad y la firmeza de la mente. Hay personas que, por su carácter, son más inquietas y vehementes, y otras más calmas y pacientes; unas son más activas y otras más contemplativas. Además, todos los meditadores asiduos sabemos bien que hay sesiones de meditación en las que uno está más tranquilo y otras más alterado, pero ello no debe afectarnos y tenemos que seguir haciendo los ejercicios lo mejor que podamos.

El abatimiento

A veces, durante la práctica de la meditación, pueden surgir estados de abatimiento, tristeza o melancolía. Hay que dejarlos a un lado sin reaccionar, afrontándolos con ecuanimidad y siguiendo con el ejercicio. Son como nubes que vienen y van, pero no debemos permitir que nos arrastren. Durante la meditación puede surgir todo tipo de estados, pero hay que evitar identificarnos con ellos y que nos arrebaten. Con la práctica necesaria se va aprendiendo a llevarlo a cabo.

La impaciencia

Mala consejera es la impaciencia, y sin embargo qué difícil es ser paciente. Los padres del desierto decían que esa es la mayor ascensis, y no les faltaba razón. Queremos conseguirlo todo aquí y ahora, y si es sin esfuerzo, aún mejor. Pero las cosas no funcionan así. Todo requiere su tiempo, y tenemos que respetar su curso, sin intentar empujar el río. Los resultados irán llegando por añadidura. No podemos conseguir estabilizar una mente que lleva años y años siendo inestable; no podemos estar conscientes enseguida cuando casi siempre estamos semiconscientes; no podemos

ingenuamente alimentar la expectativa de que en un fin de semana aprenderemos a dominar y controlar, conocer y sanear la mente. Es una actitud infantil que conduce al desánimo y a dejar la práctica. La actitud correcta debe ser: practicar y ya haremos camino al andar. Si uno está pendiente de si avanza o no, o de si los resultados llegan o no, entonces pierde energía y no la encauza hacia la meditación.

La dispersión mental

¿Quién no tiene un problema de dispersión mental? Los pensamientos vienen y van, la mente no deja de estar en su ir y venir, enredando, prendida en una maraña descomunal de reacciones, ideas inconclusas, automatismos y disgregación. Se sienta uno a meditar y la locomotora de la mente no quiere detenerse, sino que sigue anhelando, temiendo, deseando, odiando, recordando, imaginando...

La desmotivación

La motivación es esencial, porque es la recta aspiración, el anhelo de prosperar psicológica y espiritualmente, de sentirse mejor, no solo por uno mismo, sino también para favorecer a los demás. Pero a menudo falla la motivación, y entonces se resiente la voluntad y se debilita el esfuerzo, lo que afecta a la disciplina y puede llevarnos a abandonar la meditación temporalmente. Tenemos que cultivar la motivación, el deseo de sentirnos mejor, y cooperar así en el bienestar de las personas cercanas. Todos desfallecemos a veces, pero hay que crear pensamientos constructivos, valorar lo importante de la transformación interior y renovar las fuerzas.

El tedio

Al principio, para una gran mayoría de personas la meditación resulta sumamente aburrida. ¿Por qué? Porque no estamos acostumbrados a estar con nosotros mismos sin hacer algo, por superficial que sea, o porque no sabemos desconectar y parar. Al restringir la actividad, la persona siente tedio en la meditación, hasta que poco a poco va sabiendo manejarse con él y lo aparta, convenciéndose de que, igual que las aguas turbias de un lago se esclarecen cuando se remasan, así pasa con la mente, que al principio solo quiere seguir enredando. Estamos todos en una dinámica de hacer, aunque a veces ese hacer sea inútil y estresante, pero no conectamos con la frecuencia valiosa del no-hacer y estar. Hay una narración interesante:

Tres amigos salieron de excursión y divisaron a un hombre sentado sobre la cima de una colina. Uno de los amigos dijo:

—Aquel hombre ha debido de perderse.

Otro dijo:

—No, seguro que está esperando a alguien.

Otro aventuró:

—Ha debido de ponerse enfermo.
Comenzaron a porfiar y al final decidieron ir a preguntárselo al hombre.
—Buen hombre, ¿te has perdido?
—No —repuso el hombre.
—¿Estás esperando a alguien?
—No.
—¿Estás enfermo?
—No.
—¿Entonces qué haces aquí? —preguntaron los tres excursionistas, intrigados.
El hombre repuso:
—Simplemente, estoy.

La resistencia a meditar

Como cuesta tanto parar, cortar las disgregaciones mentales y estar con uno mismo sin ir enredando, surge, hasta que vamos cogiendo el hábito de la meditación, una resistencia hacia ella que hay que tratar de salvar para que no nos someta, porque de otro modo siempre encontraremos falsos pretextos para no asumir la práctica. Lo mejor es que, cuando empecemos a dudar, ya estemos sentados en meditación y no permitamos que los pensamientos abonen más resistencias y saboteen la práctica meditativa.

La pereza

Hay que sacar energías para no dejarse vencer por la apatía, la indolencia o la pereza. También hay que estar atento para no dejarse engañar por el truco de la mente que nos hace ir posponiendo la meditación y, al final, nunca meditamos. Se requiere una firme determinación para ir combatiendo la pereza y conseguir que no nos domine. La voluntad es como un músculo que puede desarrollarse, y siempre que dejamos de hacer algo porque nos cuesta trabajo, se enflaquece. En todos nosotros hay cierta tendencia a la dejadez o la indisciplina, que solo puede superarse mediante el esfuerzo aplicado. Hay una historia que, a la vez que ocurrente, es muy ilustrativa:

En un monasterio había un novicio que a menudo estaba en la cama holgazaneando y no asistía a las clases ni a los actos religiosos. Un día el abad le hizo llamar y le dijo:

—Quedas expulsado del monasterio.
—¿Por qué? —preguntó el novicio.
—Por fidelidad.
—Nunca he visto que se expulse a nadie por fidelidad —protestó insolente.
Y el abad dijo:
—Por fidelidad a tu holgazanería.

La somnolencia

Todos los obstáculos se pueden ir salvando y, además, son medios para entrenar la fuerza de voluntad, la ecuanimidad y la atención; pero hay uno con el que es necesario tener un cuidado especial, pues no se puede instrumentalizar, y hay que poner todo el empeño por disiparlo durante la meditación. Me refiero al sopor o somnolencia, ya que la meditación es un medio para despertar y no para dormir. Si uno no logra vencer el sueño, es mejor meditar en otro momento. La somnolencia es la contrameditación, y nos impide estar atentos y vivos. No es solo que nos durmamos, sino que una y otra vez nos dejemos ganar por el sopor e incluso —que es lo peor— ni siquiera nos demos cuenta de ello o nos abandonemos al mismo. Si surge sopor, hay que enderezar aún más la postura y abrir los ojos.

Es necesario que el meditador respete el periodo de tiempo que se haya fijado para practicar, sea de media hora, cuarenta minutos o el que fuere, y evite incorporarse y dejar la meditación antes de cumplir el tiempo prefijado. De otro modo, la mente se acostumbra a no respetar los tiempos y cada día quiere dejar antes la meditación.

El practicante debe ser ajeno a los resultados en el momento de la meditación. No debe evaluarla porque un día esté más a gusto y otro más disgusto. La meditación es meditación, y si se está atento y ecuánime, desarrollando el esfuerzo adecuado, toda práctica es igualmente favorable. Hay meditaciones que pueden tornarse ásperas o incluso tormentosas, pero aun así hay que aplicar atención y ecuanimidad y evitar reaccionar. No hay que estar comparando entre una y otra sesión de meditación. Tampoco sopesando si uno ha meditado más cómodamente o más incómodamente: se medita y ya está. Unas veces cuesta más y otras menos; a veces uno está más sosegado y otras más desasosegado. Lo importante de la meditación son los cambios que va originando en la actitud y el comportamiento, así como en el proceder, y no si despierta sensaciones placenteras o desagradables.

La meditación no es relajación, o sea que no debe haber el menor intento por estar relajado, pero indudablemente, en la medida en que uno va practicando, logra estar más distendido. La meditación enseña a meditar. Poco a poco uno aprende a aquietarse y va logrando estar más atento y más calmo.

Puesto que existen muchos métodos y técnicas de meditación para el desarrollo de la atención mental, hemos elegido algunos de los más importantes. No hemos incluido las técnicas de meditación analítica y otras que el lector que quiera explorar podrá encontrar en mi obra *Yoga, método Ramiro Calle*, donde se incluyen técnicas de visualización y recitación de mantras.

Es frecuente que durante las primeras sesiones, al afrontar y comprobar la dispersión de su mente, el meditador principiante pueda sentirse abrumado por el trabajo que tiene que desempeñar para ir dominando la mente y estar más atento, o incluso llegue a suponer que su mente es más caótica que la de las otras personas. Pero no es así. Hay un cuento muy clásico que los maestros transmiten para evidenciar hasta qué punto la

mente se empeña en burlar la voluntad de la persona. Es el siguiente:

Un hombre acude a visitar a un maestro, y le dice:

—Me voy a ir tres meses al bosque a meditar. Por favor, dame un tema de meditación.

El maestro le dice:

—Piensa en todo lo que quieras menos en monos.

El hombre se aleja pensando: «¡Qué fácil me lo ha puesto! ¡Anda que no hay cosas en las que pensar!»

Vuelve después de tres meses a visitar al mentor, que le pregunta:

—¿Qué tal te ha ido?

El hombre, desesperado, responde:

—No he logrado otra cosa que pensar en monos.

ESTAR PRESENTE

Esto-aquí-ahora. Estar menos en el antes y menos en el después para estar más en el momento presente, para conectar más con lo que a cada instante es y vivirlo con una percepción más plena, una conciencia más intensa y, por tanto, una cognición más fiable. Cada vez que la mente está en otra parte, lejos de lo que estamos diciendo o haciendo, estamos ausentes. Cada vez que la atención se desvía de la realidad inmediata, nos ausentamos. Si estamos muy atentos a lo que es, el pensamiento se refrena. Si estamos inmersos en la arrolladora corriente de los pensamientos, estamos ausentes. Y si estamos ausentes, no estamos en lo que es, nos perdemos cada momento. El antiguo adagio oriental reza:

Hay tres cosas que no pueden recuperarse: la palabra dicha, la flecha disparada y la ocasión perdida.

Los ejercicios de meditación de atención a la respiración nos enseñan a conectar con cada instante de la inhalación y la exhalación. Cada respiración es distinta de la anterior. Cada vez que conectamos con la respiración, estamos aquí y ahora, porque la respiración está en cada momento presente.

Hay un adagio que dice: «Está en la naturaleza de la mente dispersarse como en la del fuego quemar.» Y ciertamente, es así como la mente se resiste al momento presente, lo rehúye, escapa al pasado y al futuro, y de este modo vivimos más en el escenario de la mente que en el de la realidad. Tan difícil es estar atento a la realidad momentánea. Hay una historia que por ser divertida no es menos ilustrativa:

Un grupo de científicos van en un autobús a un congreso para hablar de la mente y la atención. Entre ellos van charlando de lo importante que es estar atento, y todos convienen en la necesidad de hacerlo para vivir la vida más plenamente. De repente se cruza un ciclista en la carretera, el autobús pega un frenazo brusquísimo, derrapa

y se va a la cuneta, con lo que está a punto de volcar. Mientras tanto, los científicos, acaloradamente, siguen discutiendo sobre la importancia de la atención, pero ninguno se ha dado cuenta de lo sucedido.

Si pienso, pienso; si hablo, hablo; si escucho, escucho; si hago, hago.

Muy a menudo vivimos condicionados por nuestro yo robótico. Pensamos, hablamos, hacemos de una forma mecánica. Es más fácil hacer mecánicamente que conscientemente, pero ese sentido de facilidad nos narcotiza y cada día nos automatiza más, con lo que la atención desciende a umbrales muy bajos y la conciencia se empaña y se empobrece.

Cuando uno empieza a recorrer la senda de la atención mental y se halla en el intento de estar más consciente, se percata de hasta qué punto nos vencen nuestros condicionamientos y automatismos y estamos a merced de la mecanicidad como una hoja lo está del vendaval. Fracasamos una y otra vez en el intento de estar conscientes, de permanecer atentos, pero hay que seguir insistiendo en ello para romper esa mecanicidad empobrecedora, que tanto debilita las funciones mentales, y lograr estar atentos aunque sea una fracción de segundo.

La atención es purificadora; la conciencia es revitalizante. Mediante la atención nos vamos liberando de las influencias incontroladas de la memoria y la imaginación inapropiada. La atención es causa de esmero, precisión, cordura, ejecución diestra. Sirva la siguiente historia:

Era un anciano, analfabeto, que llamó a las puertas de un monasterio para que le dejaran integrarse en él. Los monjes vieron que no tenía ninguna preparación intelectual, que ni siquiera podría leer las Escrituras ni asistir a los oficios, pero le vieron tan bienintencionado que decidieron albergarlo y le dieron como tarea que todos los días barriese el claustro. Comenzaron a pasar las semanas y todos empezaron a percibirse de que cada día que pasaba el hombre tenía una expresión más serena e irradiaba alegría y quietud. Los monjes se reunieron con él y le dijeron:

—Debes de tener algún secreto para que cada día te sientas mejor y nosotros, a pesar de llevar aquí tantos años, no estemos tan alegres ni sosegados como tú. Nos gustaría saber qué haces.

El anciano repuso:

—No tengo ningún secreto, creedme. Lo único que hago es barrer las hojas con mucha atención, tratando de hacerlo con mucha precisión y paz, y así, la verdad es que cada día me encuentro mejor y estoy muy contento.

La vida cotidiana es un escenario lleno de posibilidades para cultivar la atención pura y vivir más plenamente. Vale más un día vivido con atención que millones de vidas vividas sin atención. Todo puede ser utilizado como instrumento para permanecer atento,

y así adquirir más sentido, más relieve, y convertirse en un medio útil para favorecer el cerebro, darle un sentido a cada situación y evitar el tedio, la rutina, la dejadez. Santideva decía:

Cuando, tras considerar bien algo, uno haya comenzado a hacerlo, debe ante todo realizarlo con plena concentración de la mente, sin pensar en ninguna otra cosa.

Pero a menudo la mente está donde no estamos. La atención se fragmenta y se debilita. Perdemos la capacidad de dirigirnos a nosotros mismos y de sacar toda la sustancia inspiradora y transformativa a lo que experimentamos. Incluso nos volvemos víctimas de las experiencias acumuladas, en lugar de saber utilizarlas para nuestro desarrollo. La falta de atención, de vigilancia, de estar alertas, también va en detrimento de nuestro sano autocontrol. Asvaghosa, un gran sabio, aseveraba:

Aquel que carece de la armadura protectora de la atención es verdaderamente un blanco para las pasiones; al igual que un guerrero en la batalla, sin su cota de malla está expuesto a las flechas de sus enemigos.

La atención nos permite prevenirnos, custodiarnos, frenar la carga de las influencias nocivas que vienen del exterior. Pero para eso hay que adiestrarse en la vida diaria para estar atentos. Asimismo, estando atentos lograremos mantener la calma en muchas ocasiones en la vida diaria donde la perderíamos: incidentes diversos, altercados, desacuerdos profesionales o personales, etc. Si uno está atento es más difícil ofuscarse y salirse de las propias casillas, tiene más capacidad para no descentrarse y, si lo hace, para volver antes a su centro y equilibrarse.

El escenario de la vida diaria está lleno de posibilidades para trabajar metódicamente la atención. Veamos unas cuantas que nos servirán de soporte para ir logrando una atención más viva y estar más en el presente.

EN LA RELACIÓN CON LOS DEMÁS

Cuando nos relacionamos con los demás, tenemos tendencia, por el hábito repetido y la dispersión mental, a hacerlo muchas veces desde la mecanicidad y la conciencia semidesarrollada, con lo que a menudo no estamos lo bastante atentos y eso va en detrimento de la relación que establecemos y de la inspiración que a cada momento nos puede reportar esa relación. Toda relación humana merece un poco más de atención para evitar los automatismos de la mente y centrarse en el momento mismo. Hay que atender más a la persona con la que nos desarrollamos a cada instante, tener una percepción más viva y así poder captarla mejor, descubrir sus inquietudes y necesidades, generar una

corriente de empatía. Puesto que todos somos personas de relación, la propia relación es una fuente de creatividad y energía a la que debemos estar atentos. Atentos al mirar, atentos al hablar y escuchar, atentos a la idiosincrasia de la otra persona, atentos a nuestras reacciones emocionales y egocéntricas, atentos a lo que estamos sintiendo, atentos a la presencia de ser. Así, por un lado, iremos trabajando la atención, y por otro, percibiendo mejor a las personas con las que nos relacionamos y estrecharemos los vínculos. La atención nos ayuda a evitar poner filtros y esquemas sobre los demás, a evitar los juicios precipitados —y sobre todo los prejuicios—, a juzgar o estar siempre midiendo, comparando, aprobando o desaprobando. La atención pura se centra en lo que es, más allá de elucubraciones, proyecciones o expectativas sobre las otras personas.

Cuando una relación es de afecto o se trata de una relación sentimental, todavía hay más ocasión para desplegar la atención consciente y atender así mejor a la otra u otras personas. Es una oportunidad única para llevar a cabo un buen trabajo sobre la atención, que beneficiará su desarrollo y también la propia relación, pues mediante su luz nos daremos cuenta de qué es lo que mejora el vínculo afectivo y lo hace sano, y qué es lo que lo empeora y lo convierte en insano. Al estar atentos, la otra persona se percata de ello, por supuesto, y se abren nuevos y fructíferos canales de comunicación e incluso de comunión. La atención desplegada nos permite evitar proyecciones deformantes y nos ayuda a regular reacciones desmesuradas. Desde la atención descubrimos mejor a las otras personas y ponemos los medios para evitar dañarlas por negligencia o descuido.

En la relación sentimental propiamente dicha, la atención debe estar siempre presente, y así la otra persona sabe que estamos realmente comunicándonos, de forma total y no parcial o fragmentada. A más atención, más capacidad para poder tender puentes sentimentales saludables, evitando contaminaciones como el afán de posesividad, las tendencias a dominar y manipular, los celos y los rencores, los reproches y las exigencias. Son aspectos que investigo muy a fondo en mi obra *El arte de la pareja*, aunque las instrucciones vertidas sirven para toda clase de relación. Cuando una persona nos ve distraídos, dice: «Estás como ausente», y es que en verdad uno está mucho más ausente que presente. La falta de atención consciente origina mucha rutina en la relación sentimental, que a veces trae fatales consecuencias. También por falta de atención se entra en diálogos destructivos y actitudes irreflexivas.

Todos tenemos una oportunidad de oro para desarrollar la atención en la relación con los demás y, mediante esa toma de conciencia, poder dar lo mejor de nosotros mismos y tomar lo mejor de ellos. Debemos convertir en un hábito saludable el hecho de establecer la atención en el momento de relacionarnos. No es fácil, porque a menudo la atención se dispersa y no vivimos cada momento de la relación con las personas.

EN EL ÁMBITO PROFESIONAL

Se trata de estar enfocados sobre la actividad profesional que estemos llevando a cabo, siendo lo más diligentes, atentos y perceptivos posible, pero evitando la ansiedad y el estrés, las presiones innecesarias y las autoexigencias desmesuradas; centrarse con atención plena en aquello que nos sea dado hacer, pero sabiendo que la acción no es necesariamente agitación y que podemos encontrar un punto de quietud en la inquietud. Tenemos que eludir, y aquí la atención también nos será muy útil —y más aún asociada a la ecuanimidad—, las situaciones de fricción en el trabajo, lo que no significa que no seamos firmes, y evitar que las influencias externas nocivas nos desbaraten psicológicamente y nos descentren. Si logramos estar atentos a la acción misma, seremos mucho más eficientes y no nos perderemos en inútiles lamentaciones o elucubraciones. En el ámbito profesional, como en tantos ámbitos de la vida, es conveniente aplicar los principios del karma yoga, o yoga de la acción consciente, que son, entre otros:

- Haz lo mejor que puedas en todo momento y circunstancia.
- No te obsesiones por los resultados, pues ya vendrán por añadidura si lo has hecho lo mejor que podías, aunque siempre hay variables insoslayables que no podemos controlar.
- No permitas que la acción te aliene y dejes de ser tú mismo.
- Estate en lo que es y no en lo que pudo ser o podría haber sido.
- Trata de actuar sin agitación. En este sentido, son muy aleccionadoras las palabras de Vivekananda: «Sed desapegados; dejad que las cosas actúen, que actúen los centros cerebrales; actuad incesantemente, pero que ni una sola onda conquiste la mente. Trabajad como si fuerais en esta tierra un viajero. Actuad incesantemente, pero no os liguéis; la ligadura es terrible.»

Estando más atentos en el ámbito profesional o laboral, sabremos atender mejor a la tarea que llevamos a cabo, a los compañeros y a nuestra propia forma de relacionarnos y expresarnos.

EN LAS ACTIVIDADES Y RUTINAS COTIDIANAS

En cualquier momento de la jornada uno puede tratar de estar más atento, más vivamente presente en lo que está haciendo, por nimio que parezca. Cualquier actividad puede instrumentalizarse para conseguir unos momentos de atención, de presencia, para frenar el pensamiento automático y poder vivir así más plenamente. Rutinas como abrir o cerrar una puerta o una ventana, cambiar un objeto de lugar, lavar utensilios, preparar la ropa, asearse, etc., todo ello nos puede ayudar a evitar los movimientos mecánicos y tratar de tomar un poco más de conciencia de los mismos; así iremos salpicando la jornada de momentos de atención, por fugaces que sean. Recordemos la siguiente

historia zen:

Un discípulo vivía con su maestro en una ermita en el bosque. Un día, el discípulo le dijo al maestro:

—Pero ¿cuándo vas a comenzar a instruirme en la Verdad?

El mentor dijo:

—¿Acaso no te digo todos los días al levantarnos que prepares el desayuno y luego laves los cacharros? ¿No damos luego un paseo? Y después, ¿no te digo que prepares la comida, comemos y lavas los cacharros? ¿Acaso luego no damos otro paseo y meditamos y llega la noche y cenamos y lavas los cacharros? ¿Qué más quieres? Si haces todo eso con atención, ya estás alcanzando la verdad.

EN EL DEPORTE

Los amantes del deporte, cualquiera que sea, pueden aprovechar la actividad deportiva para estar más atentos, más perceptivos a los movimientos del cuerpo, a las sensaciones, a la respiración, a las vivencias. El cuerpo en movimiento se puede aprovechar para percibirse más intensamente de esos movimientos, con la mente muy atenta a la situación y al propio cuerpo. Si uno está practicando natación, por ejemplo, puede vivir más plenamente cada brazada, la respiración, la sensación del agua. Si uno está haciendo *footing*, puede sentir cada movimiento de las piernas, el cuerpo en general, el modo de respirar. No se trata de pensar, en absoluto, sino de sentir el cuerpo haciendo el ejercicio correspondiente y los movimientos y sensaciones que provoca. La atención es fundamental para todo deportista, al igual que la concentración o atención unificada. Cualquier deporte alcanza mayor sentido si uno está atento y logra mantener la mente menos dispersa y más centrada en lo que se hace. En el centro de yoga que dirijo, a lo largo de años he tenido ocasión de instruir en ejercicios para el cultivo de la atención a un buen número de deportistas, parte de ellos de élite.

EN LAS ACTIVIDADES ARTÍSTICAS

Una actividad artística, o también artesanal, es una ocasión formidable para desarrollar la atención mental consciente y pura, entregándose con alerta plena a lo que uno está haciendo. Los maestros zen eran muy dados a la composición de poemas cortos y a la caligrafía. Un pintor está atento plenamente cuando plasma en el lienzo, y si nos fijamos en un pianista o guitarrista, les veremos tan perceptivos que parece que la vida les va en ello. El alfarero parece estar identificado por completo con la arcilla, y el carpintero, con la pieza que está trabajando. Si no ejercemos una actividad artística pero

sabemos disfrutar de ella, tendremos que estar muy atentos, libres de juicios y prejuicios, con el pensamiento inhibido, contemplando un cuadro o una escultura o escuchando música. Así todo adquiere más esplendor, más viveza, y nos ayuda a concentrarnos en la realidad presente. Todo puede convertirse en un soporte meditacional para entrenar metódicamente la atención.

EN LA NATURALEZA

El contacto con la naturaleza es esencial para la renovación energética y anímica, y se puede utilizar como medio extraordinario para cultivar la atención mental consciente y pura, abriendo los sentidos al máximo, para sentir los aromas, la brisa del aire, las formas visuales, los sonidos. Se trata de estar muy atento, libre de enredos mentales, a todo aquello que va llegando a nosotros a través de los órganos sensoriales, captando de momento en momento, viviendo con intensidad cualquier estímulo sensorial. De ese modo es como si el aroma fuera más aroma, la brisa del aire más brisa del aire, el trino de los pájaros más trino de los pájaros. La naturaleza se torna así un festín para los sentidos, nos permite vivir el instante mismo, el ahora eterno. Los antiguos maestros de Oriente decían a sus discípulos: «Conecta.» En la naturaleza podemos conectar con toda su grandeza e inspiración, estando bien presentes a través de su variedad y riqueza. Pasear por una playa sintiendo la arena caliente bajo los pies, escuchando el rumor de las olas, perdiendo la mirada en el despejado horizonte, oliendo los aromas del mar.

EN LA PRÁCTICA DEL HATHA YOGA

El ejercicio psicosomático más inteligente que el ser humano haya creado es el verdadero y clásico hatha yoga, que nada tiene que ver con los yogas atléticos o que solo rinden culto al cuerpo y se olvidan de la mente y del espíritu. Hay que desconfiar de esos yogas desnaturalizados o pseudoyogas. El hatha yoga auténtico es un sistema extraordinario para trabajar conscientemente sobre el cuerpo e ir dominando la mente y entrenando la atención consciente. Se incide sobre el cuerpo, las energías y el órgano psicomental, y al practicarlo es imprescindible la atención para que las técnicas adquieran todo su valor y eficacia. Este trabajo consciente sobre el cuerpo requiere mucha atención, y el cuerpo se instrumentaliza en el desarrollo de la mente. Al ejecutar las posturas de yoga, o asanas, el practicante debe vivir el esquema corporal y permanecer bien perceptivo a los estiramientos, masajes y presiones. Todas las posturas se mantienen un tiempo determinado, y así el practicante puede servirse de las sensaciones corporales para activar la atención mental pura. Se vive el cuerpo de primera mano. También los ejercicios respiratorios, o de pranayama, ayudan a introvertir la mente, frenar el

pensamiento y actualizar el potencial de la atención. Ni que decir tiene que, en este sentido, también cooperan los métodos de relajación y otras técnicas muy valiosas para integrar mente y cuerpo.

EN LA VIGILANCIA DE SÍ Y LA PRESENCIA DE SER

Para conocernos tenemos que observarnos, para ir descubriendonos debemos mirarnos y examinarnos. La observación es la base del conocimiento. Si quieres conocer a una persona, la observas detenidamente, como un pintor observa con atención el paisaje que plasmará en el lienzo, un científico observa a través del microscopio o un astrónomo a través del telescopio. Newton descubrió la ley de la gravedad observando, y Fleming la penicilina. ¿Cómo vamos a dejar de ser unos grandes desconocidos ante nosotros mismos si no nos observamos? Lo queremos conocer todo, pero no nos conocemos a nosotros, y mucho menos al conocedor. ¡Esa es la gran paradoja! Ochenta años con nosotros mismos y seguimos siendo unos grandes desconocidos ante nosotros. Tenemos que mirarnos, y para ello es necesaria la atención o vigilancia hacia nosotros mismos, pero, además, cada vez que lo hacemos, aunque sea sacándonos una rápida instantánea, activamos la atención mental pura, porque se trata de concienciarnos, sin juicios ni prejuicios. Es la vigilancia a la mente, a las palabras y los actos, que requiere una atención muy viva y ecuánime.

AL COMER

Comemos muy mecánicamente; bebemos también maquinalmente. Cuando no estamos charloteando, estamos mirando la televisión o nos ponemos a hojear una revista, o simplemente nos metemos en la tela de araña de nuestros pensamientos incontrolados. Al comer de este modo, perdemos una ocasión estupenda para estar atentos y salivar y masticar más adecuadamente, además de saborear lo suficiente los alimentos. No sabe lo mismo un zumo de frutas si estamos atentos o inatentos. Es más, ¿cuántas veces no hemos comido o bebido algo y luego nos hemos dado cuenta de que no nos hemos percatado de a qué sabía? Así de inatentos estábamos, así de mecánicamente hemos ingerido el alimento. Al menos de vez en cuando sería bueno comer en silencio, concentrados en lo que comemos y en la masticación, atentos al acto de alimentarnos. Recordemos cuando el maestro zen dijo: «Yo practico la verdad y me diferencio de los demás porque cuando como, como, y los demás piensan en mil cosas diferentes.» Comer con conciencia no solo le da otro sabor a la comida, sino que es como si le sacase más sustancia, más energía, más vitalidad, lo que los yoguis denominan «prana».

AL HABLAR Y ESCUCHAR

Así como somos mecánicos al pensar, igualmente lo somos al expresarnos. Cuesta no poco hablar reflexiva y conscientemente, sabiendo lo que queremos expresar y expresándolo con precisión. Somos muy inatentos con la palabra, y por eso la utilizamos desatinadamente y creamos malentendidos y confusión. Es un eficaz ejercicio de la atención estar más vigilantes a lo que decimos y queremos decir. Al principio hablar conscientemente nos resultará difícil, y a menudo fracasaremos en el intento, pero es una forma óptima de expresarnos mejor y ganar en atención. Si al hablar somos muy mecánicos, no lo seremos mucho menos al escuchar. Uno está tanto en sus pensamientos, y en lo que quiere decir y en hacerse oír y afirmarse, que al final raramente escuchamos a los demás y, desde luego, muy raramente con verdadera atención.

Estando más conscientes al hablar y al escuchar, acumularemos atención y beneficiaremos la relación humana.

LA DETENCIÓN CONSCIENTE

El adagio reza: «Hasta un caballo de carreras revienta si se desboca y no para.» Y no sabemos parar, ni el cuerpo ni la mente. Siempre de aquí para allá. Es ilustrativo el pasaje de esos dos amigos charlando en una calle, y de repente un hombre pasa corriendo y un amigo le pregunta al otro: «¿Adónde irá?», y el otro responde: «No te preocupes, ya volverá.» Estamos llenos de automatismos físicos y mentales, la mente siempre dándole vueltas a la manivela del pensamiento, y todo ello en detrimento de la atención y cada día cayendo más en las redes de nuestro yo robótico.

El adiestramiento en la detención consciente es excelente para otorgar sosiego a la mente y cultivar la atención mental pura. Se trata de inmovilizar unos minutos tanto como se pueda el cuerpo y tratar de detener o refrenar las ideaciones y automatismos de la mente. Esta detención consciente —es decir, apoyada por la atención— nos permite vivirnos desde el cuerpo hacia dentro, desde las sensaciones hasta la vivencia de ser. Es una práctica tan saludable que todos deberíamos llevarla a cabo unos minutos diariamente. Parar. Detenerse. Sentirse. Ser.

CONCIENCIA DE LAS POSTURAS CORPORALES

Siempre podemos utilizar las posiciones del cuerpo para tomarle una instantánea, en el plano de la sensación y no del pensamiento. Eso nos ayudará a activar la atención pura y a centrarnos y equilibrarnos. Basta con un instante fugaz de toma de conciencia de

cómo estamos situados: de pie, sentados, extendidos, reclinados, caminando. Se trata de captar el esquema corporal, pero no pensándolo, sino sintiéndolo. Además de que así apuntalamos la atención pura, también tomamos más conciencia del cuerpo y de sus movimientos, evitamos los automatismos motores y favorecemos la integración mente-cuerpo. Uno puede captar las posturas, pero también las sensaciones que estén surgiendo en el cuerpo, sean leves o intensas, burdas o sutiles, gratas o ingratis. Así, el cuerpo es como un poste al que podemos atar la atención en cualquier momento y evitar distraernos. Es un método excelente para evitar las desviaciones de la atención y retrotraerla al aquí y ahora.

CONEXIÓN CON LA RESPIRACIÓN

Nuestra aliada para el entrenamiento metódico de la atención y el sosiego, que siempre está con nosotros, es la respiración, que se efectúa de quince a veinte veces por minuto. Cada vez que sentimos la respiración, conectamos con el momento inmediato, puesto que siempre está presente. En cualquier situación, podemos sentir unos instantes la respiración, sea en soledad o en compañía, en el trabajo o en las actividades de ocio. Conectar con la respiración es estimular la atención consciente aquí y ahora, y de paso equilibrar el sistema nervioso. Es como un poste al que asirnos y frenar el pensamiento automático. También al irnos a dormir podemos sentir la respiración unos momentos, igual que nada más despertar. Apoyándonos en la conciencia de la respiración estamos mejor preparados para combatir la irritabilidad, el disgusto y las crispaciones. Al ser estrechísima la relación entre la mente y la respiración, el hecho de sentir la respiración otorga equilibrio y sosiego a la mente.

SABER PAUSAR Y SABER RALENTIZAR

Directamente de mi admirado y honrado amigo el venerable Nyanaponika, aprendí estos dos valiosos «trucos» para intensificar la atención pura y desautomatizar. Uno es parar o pausar, y el otro ralentizar.

Parar o pausar consiste en hacer una pausa, por mínima que sea, antes de decir o hacer algo, para así no precipitarnos compulsivamente y tomar conciencia de lo que vamos a decir o hacer, e incluso, siguiendo la clara comprensión de la idoneidad, no decir o no hacer. La sabiduría popular ya nos dice que contemos hasta diez antes de hablar. Eso es pausar o parar; así da tiempo a tomar conciencia. Ello no siempre es posible o deseable, porque a veces hay que reaccionar en la urgencia del momento, pero ¡cuántas meteduras de pata nos ahorraríamos haciéndolo! Además, es un método muy eficiente para romper la compulsividad y ser más atento y vigilante con uno mismo.

En ocasiones, en cambio, es de gran utilidad ralentizar la acción, cuando sea posible. Hablar más lentamente, comer más lentamente, ejecutar más lentamente. Cierta ralentización nos permite ganar atención y precisión. El automatismo nos hace impulsivos, nos mecaniza más y más y nos sustrae la luz de la conciencia. A veces, incluso ralentizar los movimientos físicos nos ayuda a ser más conscientes, como sucede en el hatha yoga al ejecutar las posturas o en el taichi al efectuar los movimientos.

DESHACER PARA VOLVER A HACER

Es una técnica para hacer consciente aquello que hicimos automáticamente, volviéndolo a hacer, o sea repitiéndolo. Es como desenrollar para volver a enrollar. Si nos hemos precipitado automáticamente en algo, damos marcha atrás y corregimos. En una ocasión (y esta anécdota nos servirá de ilustración), un discípulo de Buda le pidió a otro que le pasara un cubierto de comer. El otro extendió automáticamente el brazo para darle el cubierto, pero al percibirse de su falta de atención, recogió el brazo y con suma conciencia volvió a estirarlo y le pasó el cubierto. Es un ejemplo de cómo los automatismos pueden comenzar a concienciarse, y de este modo desautomatizamos y descondicionamos, ejercitando la atención mental pura. En algunas ocasiones esta técnica no es aplicable, pero en otras muchas sí. Nos hace más conscientes, alertas, reflexivos y atentos a nuestro proceder. Es una técnica muy válida para quebrar esa mecanicidad que va embotando la conciencia y que nos sumerge en una especie de sonambulismo psíquico.

UNA HORA DE ATENCIÓN

De vez en cuando, y cuando dispongamos de ese tiempo, podemos proponernos dedicar una hora al cultivo de la atención. A lo largo de esa hora trataremos de estar más atentos a lo que pensamos, decimos y hacemos. Será la hora para la atención consciente, la hora para el cuidado y cultivo de la mente, la hora para trabajar a favor de nuestras funciones mentales y activar la luz de la conciencia.

ATENCIÓN AL DESPERTAR Y ATENCIÓN AL IR A DORMIR

Tenemos que estar en el propósito firme y en el intento de estar más atentos. Por eso es una medida extraordinariamente eficaz recordar estar atentos al despertar y, asimismo, tener unos instantes de atención al proceso de irse a dormir. Despertamos y tomamos conciencia de que nos hemos despertado, y nos conectamos al cuerpo y a la respiración

para sentirlos. Estamos atentos a desperezarnos e incorporarnos, y podemos seguir trabajando la atención durante el aseo y el desayuno. No se trata de pensar, sino de percibir, sentir, vivenciar. Es una buena ocasión estar atentos mientras nos preparamos el café y las tostadas, o mientras sentimos el agua fresca sobre el rostro, o mientras nos vestimos y calzamos. Es buena ocasión para estar atentos si caminamos con los pies descalzos y sentimos el suelo, o si hacemos unos ejercicios respiratorios para revitalizarnos o algunos estiramientos.

LA ATENCIÓN A LAS REACCIONES Y LOS AUTOMATISMOS CORPORALES

Como ya hemos apuntado, podemos utilizar el cuerpo como soporte para el cultivo metódico de la atención y la unificación de la conciencia. De vez en cuando, por unos instantes, podemos sentirlo y tomar conciencia tanto de la postura corporal como de los movimientos, descubrir muchos movimientos automáticos y relacionarlos más estrechamente con el centro motor y la función motriz, que a veces provoca movimientos mecánicos por nerviosismo o ansiedad. Si lo deseamos, en un momento dado también podemos relajarnos e irnos especializando, a través de la atención pura, en lo que llamamos la conquista de la «respuesta de relajación». Mediante el sentir consciente, podemos aliviar las tensiones y contracturas, y así ganar en sosiego.

LA ATENCIÓN A LOS ESTADOS DE LA MENTE

La mente es un torbellino de estados, un flujo de ideas, emociones, recuerdos e intenciones. De vez en cuando podemos dirigir la atención pura y consciente a la propia mente y tomar conciencia de cómo se encuentra: contraída o relajada, inquieta o sosegada, alegre o triste. Podemos ir registrando sus estados, las emociones, los hábitos y reacciones. Echar de vez en cuando una mirada a la mente no solo activa la atención, sino que favorece el control mental sano y previene la disgregación mental.

EL ABRAZO CONSCIENTE

A veces, de tal modo nos ganan la mecanicidad y la negligencia que incluso abrazamos a los seres queridos o los acariciamos de una forma semiconsciente, cuando podríamos hacerlo de una forma totalmente atenta y plena. Tratemos de fundirnos más con el abrazo y estar más en la profundidad de la caricia. Merece realmente la pena, y la otra persona experimentará otro tipo de cercanía y entrega.

LA PRESENCIA DE VIDA AQUÍ Y AHORA

Estando más atentos, conectaremos mejor con la vida de cada instante, la sentiremos con fuerza dentro de nosotros, no nos dejaremos tomar tanto por los pensamientos inútiles ni desestabilizar por las influencias externas, y cuando nos demos cuenta de que estamos descentrados, podremos volver a centrarnos mediante la aplicación de la atención hacia nosotros mismos para percibir nuestra propia presencia. Estando atentos en el aquí y ahora podremos captar mejor no solo los estímulos del exterior, sino nuestra reacción a los mismos. Podremos establecernos en nuestra pura y desnuda sensación de ser, que nos ayuda a no estar tan centrifugados, y mantenernos conectados con nuestro ángulo de quietud en la inquietud. La sensación de ser aquí y ahora es como una poderosa energía o vibración que nos da fuerza interior y que despierta la conciencia, la cual ilumina hacia fuera y hacia dentro.

6

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

No pasemos por alto, y es bueno insistir en ello, que la meditación es entrenamiento para el cultivo metódico de la atención de acuerdo con unos ejercicios que vamos utilizando como soporte para así poder unificar la mente y activar su elemento vigilante, con el que logramos, mediante el adiestramiento paciente, que la atención se desvíe menos y cada vez pueda estar más potenciada y mejor dirigida. Perfecciona todas las funciones mentales y estimula potenciales aletargados o latentes. No se trata ni mucho menos de abordar todas las técnicas, pero sí de ir seleccionando unas cuantas y de perfeccionarse en ellas. En una sesión de meditación —de treinta y cinco o cuarenta minutos—, pueden incluirse tres o cuatro técnicas, aunque uno también puede centrarse en dos o tres. Tras más de cuatro décadas impartiendo clases de meditación a diario, he reunificado las siguientes técnicas —siendo esta la primera obra donde se presentan de este modo—, las cuales ofrecen al lector una panorámica del extenso y rico campo de los procedimientos meditativos. Indudablemente la meditación es una, pero a lo largo de milenios han ido surgiendo numerosas técnicas, métodos y sistemas.

MEDITACIÓN DE CONCENTRACIÓN PURA

Se elige un soporte, generalmente muy simple y sin gran interés, y la persona trata de dirigir la mente hacia él y concentrarse tanto como sea posible, cerrando así el paso a otros pensamientos y frenando los automatismos mentales. La mente se va extasiando más y más con el soporte de la concentración. Entre otros soportes están:

- Concentración sobre una figura geométrica.
- Concentración sobre un color.
- Concentración sobre un círculo o disco de color.

Concentración sobre una figura geométrica sobre un fondo de color.

Concentración sobre dos figuras geométricas combinadas, como un cuadrado o un rombo dentro de un círculo.

Concentración sobre un objeto determinado.

Concentración sobre una flor.

Concentración sobre un punto luminoso.

Concentración sobre un punto negro sobre una cartulina blanca.

Concentración en el entrecejo.

Concentración en una sensación corporal.

Concentración en una percepción sensorial.

Concentración en una pequeña esfera de luz blanca del tamaño de una nuez.

Concentración en un sonido repetitivo.

En todos estos ejercicios deben excluirse el análisis y la reflexión, así como el pensamiento conceptual. Hay que ser muy firme con la mente para ir abstrayéndola más y más sobre el soporte de la concentración, cuyo fin es reunificar la conciencia.

VISUALIZACIÓN Y CONCENTRACIÓN SOBRE UN PUNTO LUMINOSO

Encienda una varilla de incienso o una vela en la oscuridad total. Sitúese frente a la luz, aproximadamente a un metro de distancia, y obsérvela con mucha atención, evitando parpadear pero sin forzar demasiado y sin importar si los ojos se llenan de lágrimas. Concéntrese visualmente tanto como pueda en el punto de luz, evite distraerse y corrija cuando se produzcan distracciones. La fijación de la mirada irá conduciendo a la fijación de la mente. Concéntrese más y más en ese punto de luz, cierre la mente a otros pensamientos y logrará así la unificación de la conciencia. Trate de no reflexionar ni verbalizar. Permanezca concentrado durante los minutos que se haya fijado para el ejercicio. Poco a poco la absorción de la mente será mucho mayor e irá ganando estados más elevados de abstracción mental.

VISUALIZACIÓN Y CONCENTRACIÓN SOBRE LA LLAMA DE UNA VELA

Colóquese a unos treinta o cuarenta centímetros de la llama de una vela, con la luz de la habitación apagada, en completo silencio. Regule el ritmo respiratorio y dirija la mirada, fijamente, a la llama de la vela, evitando parpadear, pero sin forzar en exceso y sin que importe que los ojos lagrimeen. Permanezca muy atento, sumamente reflexivo. Pasados cinco minutos aproximadamente, cierre los ojos, presiónelos ligeramente con las palmas de las manos y concéntrese con toda atención en la imagen luminosa que se

presentará casi automáticamente en el campo visual interno y que es resultado de la impresión que la llama de la vela ha dejado en la retina. Observe muy atentamente, sin distraerse. Concéntrese más y más en la imagen, tratando de que el punto luminoso no se escape, procurando recuperarlo cuando se eclipse en el campo visual interno, evitando que ascienda o descienda y logrando su máxima fijación. Finalmente, el punto luminoso desaparecerá por completo y entonces puede proceder a repetir el ejercicio. Esta técnica resulta sumamente eficaz para aprender a visualizar y combatir la dispersión mental.

CONCENTRACIÓN SOBRE UN FONDO NEGRO

Con la luz apagada para favorecer el ejercicio, cierre los ojos y trate de ir oscureciendo el campo visual interno tanto como le sea posible. Puede utilizar una de las siguientes imágenes: una pizarra, un fondo negro, un velo negro que cae sobre los ojos, una pantalla negra, el espacio totalmente oscuro u otra imagen similar. Lo importante es ir sumergiendo la mente en un estado de absoluta oscuridad e ir obteniendo una plena noche mental. Es un ejercicio excelente para combinarlo con la relajación profunda del cuerpo. Renueva la mente, hace descansar en profundidad, facilita la inhibición de los procesos mentales y favorece la concentración y la vacuidad de la mente.

CONCENTRACIÓN SOBRE UNA PARTE DEL CUERPO

Seleccione una zona del cuerpo y fije la mente en ella, y sustrágase a cualquier otra parte del cuerpo. Sienta la zona seleccionada, experimentela, vívala, y evite cualquier asociación mental, la dispersión o el charloteo de la mente. Trate de vivenciar esa sensación tanto como le sea posible.

CONCENTRACIÓN SOBRE LAS SENSACIONES CORPORALES

Dirija la atención mental hacia las sensaciones que se vayan presentando en el propio cuerpo: presiones, molestias de cualquier tipo, picores, todo tipo de contactos, calor, frío, etc. Permanezca sumamente receptivo, experimentando las sensaciones que vayan presentándose, bien atento y ecuánime, sin juzgar ni aprobar o rechazar.

CONCENTRACIÓN SOBRE EL ESQUEMA CORPORAL EN INMOVILIDAD

Adopte una postura y trate de obtener la máxima inmovilidad, mientras la respiración

se torna lenta y apacible. No ceda a ninguna intención de movimiento. Tome conciencia lúcida de todo su cuerpo, por partes y en su totalidad. Recorra mentalmente el esquema corporal con minuciosidad, sintiendo con ecuanimidad, pero sin reaccionar. De este modo logrará desarrollar la concentración y el dominio de la mente a través del propio cuerpo, conseguirá tener visión clara y equilibrio psicosomático, y acentuará la capacidad de disciplina y la voluntad. También se puede ir recorriendo el contorno del cuerpo, como siluetándolo. Se favorece así la atención mental pura y se acentúa en grado sumo la ecuanimidad.

CONCENTRACIÓN SOBRE LA TRANSPARENCIA

Mantenga en la mente, con la máxima fidelidad posible, la imagen de transparencia. Puede servirse de alguno de los siguientes soportes: agua cristalina, una barra de hielo, una plancha de cristal o el espacio puro e inoculado. La mente debe ir disolviéndose en la vivencia de la transparencia. Este ejercicio es muy eficaz no solo como técnica de concentración, sino también de quietud y vacuidad mental, porque se reabsorben los pensamientos.

CONCENTRACIÓN SOBRE LOS LATIDOS DEL CORAZÓN

No es una técnica fácil, y solo algunas personas muy aventajadas la consiguen. Se trata de aprovechar los latidos del corazón para mantener la mente concentrada y libre de otros pensamientos.

CONCENTRACIÓN SOBRE LA LUMINOSIDAD

Visualice que su mente se satura de luz radiante y resplandeciente, como si estuviese inmerso en una nube de luz. Esta técnica de concentración ayuda a reabsorber los pensamientos y a facilitar la absorción de la mente, a la vez que combate su agitación y dispersión.

CONCENTRACIÓN SOBRE LO INFINITO E INFINITESIMAL

El yogui trata de dar a su mente la mayor plasticidad posible, evitando que cristalice en sus propios hábitos y patrones, que hacen que pierda capacidad de receptividad pura y de frescura, y que quede esclava de sus esquemas rutinarios. La técnica consiste en lo

siguiente: lentamente, inspire por la nariz —al hacerlo sentirá que se expande en todas las direcciones—, mientras que al ir exhalando experimentará cómo se abisma en lo más profundo de usted mismo. Así se propicia el sentimiento de expansión y de recogimiento, de lo infinito a lo infinitesimal.

VISUALIZACIÓN SOBRE LA MASA DE ENERGÍA CÓSMICA

Visualice por todas partes, sin orillas, un océano de energía en el que usted permanece inmerso. Inspire lentamente e imagine que la energía penetra en usted, lo satura, lo energiza. Al exhalar lentamente, imagine que se proyecta y se funde en esa masa de energía cósmica, recreando un sentimiento de plenitud, de totalidad, una «cosmización».

CONCENTRACIÓN SOBRE LA INFINITUD

Visualice la bóveda celeste: despejada, inmensa, clara e ilimitada. Deje que todo su ser se funda en ella como el azúcar en el agua. Trate de cultivar un sentimiento de espaciosidad, de infinitud. Si aparecen pensamientos, serán como nubes que vienen y se van, pero usted continuará fundido con el firmamento ilimitado, en un sentimiento de inmensidad.

CONCENTRACIÓN EN UNA PEQUEÑA ESFERA DE LUZ

Se mentaliza ante uno una pequeña esfera de luz blanca, del tamaño de una nuez, aproximadamente. Se trata de mantener la mente tan atenta como sea posible a la esfera de luz, evitando ideaciones o elucubraciones. Una vez que se ha perfeccionado el ejercicio, también se puede interiorizar la pequeña esfera de luz blanca y mentalizarla en la zona del corazón.

MEDITACIÓN DE ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

Hay un buen número de ejercicios de entrenamiento y desarrollo mental que se sirven de la respiración. No son ejercicios respiratorios y, por tanto, hay que respirar con toda naturalidad, si es posible mejor por la nariz. Una vez adoptada la postura de meditación, se elige uno de los ejercicios y se lleva a cabo.

1. Atención al flujo de la respiración

Retire la mente de todo y concéntrela en la respiración. Con mucha atención, libre de ideas y pensamientos, vaya siguiendo el curso del aire de instante en instante. No piense, no reflexione, no analice. Solo observe y sienta.

2. Conciencia de inhalar y exhalar

Con la mente bien concentrada en la respiración, tome conciencia de que inhala o exhala, según cada instante. Si lo necesita, puede ayudarse diciéndose mentalmente «inhalo» al inhalar y «exhalo» al exhalar, o bien hacerlo un tiempo recitando estas palabras de apoyo y luego prescindiendo de ellas.

3. Atención al punto de confluencia

Muy atentamente, libre de ideas, vaya siguiendo el curso del aire al entrar y salir, pero incremente la atención para tratar de captar el momento fugaz en el que la inhalación confluye y se funde con la exhalación, y la exhalación lo hace con la inhalación.

4. Atención al giro o gozne de la respiración

Vaya siguiendo con mucha atención, libre de pensamientos, el curso del aire y trate de captar el gozne o bisagra que se produce entre la inhalación y la exhalación y entre la exhalación y la inhalación. Perciba con máxima atención ese giro, intente captarlo al máximo.

5. Atención a la respiración contando las inhalaciones y las exhalaciones

Concentrado en la respiración, al tomar el aire mentalmente cuente «uno»; al exhalarlo, «dos»; al volver a inspirar, «tres», y así sucesivamente vaya contando las inhalaciones y exhalaciones hasta diez, y al llegar a diez recomience la cuenta por uno.

6. Atención a la respiración contando las exhalaciones

Muy atento a la respiración, libre de ideaciones, vaya contando solo las exhalaciones del uno al diez, y al llegar a diez recomience la cuenta por uno.

7. Atención a la sensación táctil del aire

Como el aire es movimiento, al entrar y salir por la nariz origina una sensación, por leve que sea, en alguna parte de la propia nariz o del labio superior. Si capta esa sensación, concéntrese en ella tanto como pueda y abstraiga la mente. Si todavía no la siente, observe el entrar y salir de la respiración, pero con la mente fija en las aletas nasales.

8. Atención a la respiración coloreándola

Permanezca muy atento a la respiración, y visualice que el aire que inhala es rojo y

que el que exhala es verde. Asocie la inhalación a un sentimiento o sensación de vigor y la exhalación a uno de profunda paz y ecuanimidad.

9. Conciencia de sí mismo al respirar

Perciba la respiración, libre de discurso mental. Después, trate de tomar conciencia de usted mismo sintiendo la respiración; es decir, trate de sentir que respira y, a la par, de sentir al que respira.

10. Fomentar una cualidad positiva a través de la respiración

Haga una respiración un poquito más lenta y larga. Al inspirar, sienta que se satura de la cualidad positiva que haya seleccionado (calma, seguridad, tolerancia, compasión) y al exhalar visualice que se libera de la cualidad opuesta, esto es, la negativa. Si por ejemplo elige serenidad, al inhalar trate de visualizar que se llena de calma, y al exhalar, que se desprende de cualquier sensación de intranquilidad.

11. Cultivar un sentimiento de energización

Haciendo una respiración un poquito más lenta y más larga, al inhalar mentalice que la energía penetra en usted, y al exhalar, que dicha energía se expande por todo el cuerpo.

12. Atención a la respiración como procedimiento de quietud máxima

Sienta la respiración como una ola y aproveche su vaivén para ir aquietándose más y más, tanto en cuerpo como en mente, eliminando todas las tensiones y conectando con su ángulo de quietud.

OBSERVACIÓN INAFECTADA DE LOS CONTENIDOS MENTALES

Sin intervenir para crear o eliminar pensamientos, observe todo aquello que vaya surgiendo y desfilando por la mente, es decir, sus movimientos y contenidos, ya sean ideas, recuerdos, emociones o sentimientos, estados de ánimo, ensoñaciones o fantasías. Observe sin aprobar ni desaprobar, sin juzgar, ni aceptar ni rechazar, bien atento e inafectado. Si en un momento le arrastran los pensamientos, regrese a su puesto de observador en cuanto se dé cuenta de ello. Da igual si lo que viene a la mente es grato o ingrato, bonito o feo. Observe sin identificarse con lo observado, aplicando la ecuanimidad.

LA ERRADICACIÓN DE LOS PENSAMIENTOS

Así como en el ejercicio anterior usted permitía que los pensamientos surgieran por sí mismos y se limitaba a observarlos sin intervenir, en este ejercicio se trata de no dejar pensar y de inhibir una y otra vez los pensamientos en el momento en que surjan, y de evitar así cadenas de pensamientos. Se trata de cortar los pensamientos en su raíz. No importa que al cortar un pensamiento aparezca otro, que sucederá, sino que hay que evitar que los pensamientos trabajen y fluyan. Para ello contamos con dos herramientas: la vigilancia o atención consciente y la fuerza de voluntad o firme determinación.

OBSERVACIÓN DE LOS ESPACIOS EN BLANCO ENTRE LOS PENSAMIENTOS

Dirija toda la atención al escenario mental y trate de estar muy atento para captar cualquier espacio en blanco o de silencio que pueda surgir entre los pensamientos. Del mismo modo que al hablar hay un intervalo entre palabra y palabra, o un espacio entre palabra y palabra al escribir, así, por muy apiñados que vengan los pensamientos, podría hallar algún momento en el que cesen y la mente se silencie.

LA VACUIDAD DE LA MENTE

Desde antaño el yoga ha concebido técnicas para lograr vaciar la mente y dejarla en un estado de máximo silencio y sosiego. Aludimos aquí a cinco de estas técnicas muy antiguas.

1. La mirada en el entrecejo

Dirija la mirada, sin forzar, hacia el entrecejo y trate de no parpadear o hacerlo lo menos posible. Fije también la mente en el entrecejo y desvincúlela de cualquier idea o pensamiento, para ir reabsorbiendo la mente en el vacío.

2. La mirada en la nariz

Dirija la mirada a la punta de la nariz, parpadeando lo menos posible, muy concentrado, y permita así que los contenidos mentales se vayan diluyendo y sobrevenga el silencio profundo de la mente.

3. La mirada en el infinito

Este ejercicio, realizado con asiduidad, resulta de gran eficacia para combatir la agitación y dispersión mentales y conducir la mente a un estado de estabilidad. Puede realizarse en relajación profunda. Se trata de perder la mirada en el infinito o lo espacioso, evitando ser arrastrado por los procesos mentales y cultivando un sentimiento de plenitud por el que los pensamientos, si vienen, son simples modificaciones que pasan.

4. La mirada en el vacío

Con los ojos abiertos o semientornados, fije la mirada en el vacío, a una distancia de cuarenta a ochenta centímetros de los ojos, como mejor le convenga para realizar el ejercicio. Trate de evitar todo pensamiento y vaya reduciendo las formaciones mentales, a lo que le ayudará mucho tener la vista perdida en el vacío, sin fijarla en ningún lugar en concreto y dejándose llevar por la sensación de vacuidad.

5. Absorción en la luz blanca

Los yoguis descubrieron que la concentración en la luz blanca tiene un gran poder para reabsorber los pensamientos e inhibir los procesos mentales. Este ejercicio consiste en visualizar que la mente es invadida por una nube de radiante luz blanca que va saturando todo el contenido mental y lo libera de ideaciones.

EXPLORACIÓN DE SENSACIONES EN EL CUERPO

Este ejercicio consiste en ir desplazando el foco de la atención por las distintas partes del cuerpo, minuciosamente, para ir captando con mucha atención y ecuanimidad las sensaciones que se vayan presentando, sean burdas o sutiles, gratas o ingratis. Se va desplazando el foco de la atención desde la cima de la cabeza hasta el dedo gordo del pie, lentamente, captando, sin juzgar ni aprobar o desaprobar, las sensaciones corporales. Cuando no se siente una zona, se detiene uno un ratito en ella y, tanto si se siente como si no, se sigue adelante. Hay que evitar reaccionar. Se va conduciendo el foco desde la cima de la cabeza, por las distintas partes de la cara, por detrás de la cabeza, por las distintas partes del cuello, por el hombro y el brazo hasta las yemas de los dedos, lo mismo con el otro hombro y brazo, el pecho y después la espalda, el estómago y el vientre, y después las nalgas, una pierna hasta el dedo gordo del pie, y después la otra pierna. Finalizado el recorrido de arriba abajo, se invierte el camino y se va ascendiendo desde el dedo gordo hasta la cima de la cabeza. No se trata de acumular recorridos, sino de hacerlo bien. En ningún momento debe haber intención de relajar, puesto que no es un ejercicio de relajación.

OBSERVACIÓN DE LOS PROCESOS PSICOSOMÁTICOS

Adoptada, como es habitual, la posición de meditación, trate de convertirse en un implacable pero inafectado observador de todos los procesos que vayan surgiendo tanto en el cuerpo como en la mente y el sistema emocional. No apruebe ni desapruebe, no analice, no juzgue, no esté ni a favor ni en contra de lo observado o experimentado. Observe las sensaciones, las percepciones y todo aquello que surja en la mente o el

sistema emocional; es decir, convierta en objetos de observación todos los procesos de su cuerpo y de su mente, que surgen y pasan.

CONSECUENCIA DE LAS PERCEPCIONES SENSORIALES

Mediante este ejercicio nos abrimos más y más a todo aquello que percibimos. Hay que servirse de la atención mental pura, es decir, sin juicios, prejuicios, reflexiones o análisis. Se conecta la mente con una percepción y se trata de abstraerse en ella. Concéntrese, por ejemplo, en todo aquello que llega a usted a través del oído, de los sonidos. Si usted está en un parque, cierre los ojos y hágase tan receptivo como pueda a los sonidos. Escuche el llanto del niño, la madre que grita, el aire batiendo las ramas de los árboles, el murmullo del agua de la fuente, el timbre frenético de las bicicletas, el trino de los pájaros, la campana de la iglesia cercana... Bien receptivo, afine su sentido del oído y tome conciencia de todo estímulo que llega a él. De igual modo puede proceder con sus otros órganos sensoriales y hacerse más receptivo, más alerta.

TOMA DE CONCIENCIA DE TODOS LOS FENÓMENOS

Conviértase en un implacable y ecuánime receptor de todo lo que suceda dentro y fuera de usted mismo. Por un lado, detecte los impactos o estímulos que vienen del exterior y, por otro, su reacción ante ellos, así como toda su dinámica psíquica. Extremadamente receptivo, vaya tomando conciencia de todos los fenómenos, tanto externos como internos.

CONCIENCIA DEL EXISTIR

En posición meditacional, tome conciencia de su propio ser y existir. Desarrolle tanto como pueda, y absórbase en ella, la sensación de ser, la presencia de uno mismo.

PERCEPCIÓN DEL PERCEPTOR

Adopte la postura meditacional y, en primer lugar, tome conciencia del cuerpo, de la respiración y de la situación presente. Percíbalo todo muy atentamente. Además, trate de percibir al que percibe, experimente tan intensamente como pueda que está percibiendo al perceptor.

OBSERVACIÓN DE LOS PENSAMIENTOS COMO BURBUJAS

En postura de meditación, observe su propia mente creando una distancia interior. Cada vez que brote un pensamiento, obsérvelo, pero despersonalícelo, como una burbuja que surge en el campo visual y se pierde hacia arriba en el vacío. Trate de ver los pensamientos ajenos a usted. No le pertenecen. Vienen y se van como burbujas vacuas. No se apegue a ellos, no reaccione, déjelos partir y diluirse.

MEDITACIÓN EN LA ACTIVIDAD QUE SE LLEVA A CABO RALENTIZÁNDOLA

Elija una actividad cualquiera y sírvase de ella para cultivar la atención mental pura. Cualquiera que sea la que seleccione para tal fin, debe ejecutarla más lentamente de lo normal y con plena conciencia de todos los movimientos que efectúe, tratando de que nada pase desapercibido al umbral de la atención. Suponga que selecciona la preparación de una taza de té. Ejecute todos los movimientos con extrema atención, ralentizándolos. Coja muy lentamente la taza de té, con suma atención; poco a poco, prepare el fuego, el utensilio para hervir el agua, la taza y todos los pormenores necesarios. Una vez preparado, bélalo con atención lúcida. Debe estar en todo momento conectado con lo que está haciendo y sintiendo.

LA MEDITACIÓN EN EL GUIJARRO

Thich Nhat Hanh explica el ejercicio de la siguiente forma:

Identifíquese con un guijarro que se sumerge en un claro arroyo. Mientras se sumerge, no hay intención de guiar el movimiento. Húndase hasta el lugar de completo reposo sobre la apacible arena del lecho del río. Continúe meditando en el guijarro hasta que su mente y su cuerpo estén en reposo absoluto: una piedra descansando en la arena. Mantenga esa paz y ese gozo media hora, mientras vigila su respiración. Ningún pensamiento acerca del pasado o del futuro puede apartarle de esa paz y ese gozo. El universo existe en ese momento presente. Ningún deseo puede apartarle de esa paz actual, ni siquiera el deseo de llegar a ser un Buda o el de salvar a todos los seres. Sepa que llegar a ser un Buda o salvar a todos los seres solo puede realizarse sobre la base de la paz pura de este momento.

CONCENTRACIÓN CON IDENTIFICACIÓN

Este ejercicio se puede realizar con cualquier soporte, ya sea un árbol, una montaña, una nube u otro. Supongamos que se selecciona un árbol como soporte. Las cuatro fases de que consta el ejercicio son:

- a) Visualice el árbol frente a usted, como si lo estuviera observando de verdad, con la mayor abundancia posible de detalles.
- b) Trate de fundirse e identificarse con el árbol como si emergiera de usted y se proyectase sobre el árbol formando una unidad con el mismo.
- c) Desde el árbol con el que está formando una unidad, véase a usted mismo.
- d) Vuelva a usted mismo y repita la primera fase del ejercicio: el árbol frente a usted.

Este ejercicio pretende desarrollar la capacidad de visualización y quebrar los moldes habituales de la mente.

RECONSTRUCCIÓN MENTAL

Reconstruya lenta y minuciosamente, en su espacio mental, un paisaje, una habitación o cualquier otro elemento que seleccione como imagen-simiente para el ejercicio. Efectúe esa reconstrucción en la mente como un pintor minucioso que va reflejando el modelo en el lienzo. Hay un ejercicio de reconstrucción mental por fases que puede utilizarse para inducir la vacuidad mental.

- 1) Imagine una habitación vacía.
- 2) Sitúe una mesa en la habitación.
- 3) Coloque varias sillas alrededor de la mesa.
- 4) Situé imaginariamente varios elementos de decoración.
- 5) Elimine la mesa.
- 6) Elimine las sillas.
- 7) Elimine los elementos de decoración.
- 8) Concéntrese de nuevo en la habitación vacía.
- 9) Elimine la habitación y trate de suspender la mente en el vacío, sin permitirle que se aferre a nada.

Tal ejercicio somete la mente a un esfuerzo considerable, para finalmente inducirla, por reacción, a la vacuidad. Cada fase exige por ejemplo tres minutos, y el practicante puede reconstruir cualquier escenario y alargarse en fases sucesivas hasta donde estime oportuno.

MEDITACIÓN SOBRE CUALIDADES POSITIVAS

Seleccione una cualidad positiva que no posea y quiera poseer, o que posea y quiera desarrollar en un grado mayor: ecuanimidad, fortaleza interior, serenidad, compasión, tolerancia o cualquier otra. Absórbase en ella. Piénsela, vivéncielo, siéntala en lo más profundo de usted, investigue por qué es de beneficio propio y ajeno. Durante quince minutos, canalice su mente y sus emociones hacia esa cualidad positiva, valorándola, apreciándola, dándose cuenta de que es conveniente para beneficio propio y de los demás, alimentándola en lo más recóndito de usted mismo. Véase a sí mismo poseyendo esa cualidad, en cualquier momento, situación o circunstancia. Imagínese fielmente, con toda la carga emocional posible, como dueño de esa cualidad positiva incluso en situaciones en las que, por lo general, aparece muy lejana a usted.

Cuando meditamos en una cualidad positiva dejamos algo de su fragancia en nuestra mente profunda. Somos el resultado de nuestros pensamientos, somos hijos de nuestras actitudes mentales. Todo pensamiento deja una semilla que luego germinará. Asimismo, debemos tratar de realizar en la vida cotidiana la cualidad sobre la que meditativamente estamos trabajando.

REFLEXIÓN CONSCIENTE SOBRE SOPORTES CONCRETOS

Del mismo modo que todo soporte es apto para la concentración, también lo es para la reflexión consciente y voluntaria. Podemos elegir un soporte concreto (un animal, un elemento de la naturaleza, un objeto) y reflexionar sobre él. Seleccione, por ejemplo, una flor. Sitúela frente a usted y obsérvela con los ojos de la imaginación. Ábrase a la flor, vívala, experímentela en profundidad. Indague sobre ella. ¿Qué es una flor? ¿Qué representa? ¿Clases de flores? ¿Relaciones entre las flores? ¿Entre las flores y otros seres sintientes? ¿Cómo es una flor? ¿Qué sugiere? ¿Qué simboliza? Ábrase más y más a la flor, no pretenda solo conocerla intelectualmente, debe tratar de alcanzar un estado de comunión con ella. Su fragancia, su color, su tacto; deje que la flor penetre en lo más profundo de usted mismo. Todo su ser debe fluir ininterrumpidamente sobre la flor.

REFLEXIÓN CONSCIENTE SOBRE CUESTIONES COTIDIANAS

Cualquier conflicto, situación o problema puede ser sometido a la luz de la mente y convertirse en soporte de concentración. Enciérrrese tranquilamente en una estancia. Sitúe ante su mente un problema, conflicto o situación que quiera profundizar y dilucidar. En lugar de dejarse envolver mecánicamente por cuestiones cotidianas, enfréntese a ellas mentalmente, permanezca con ellas desde la ecuanimidad, sin conflicto, sin tensión, en

una observación atenta pero desapasionada. Dedíquele unos minutos a aquello que le preocupa, obsérvelo despersonalizadamente, sin permitir que le afecte, desde todos los puntos de vista o enfoques, a distancia, pero con gran receptividad. En lugar de evadirse o desterrar los conflictos y preocupaciones subconscientes, en lugar de dejarse obsesionar por ellos, afróntelos, desmenúcelos, obsérvelos ecuánime y desidentificadamente. De ese modo protegerá su mente contra los agentes deteriorantes del mundo exterior, evitará lesiones a su mente subconsciente, inhibiciones, complejos y experiencias traumáticas.

INTERIORIZACIÓN Y OBSERVACIÓN DEL MUNDO INTERIOR

Entre en usted mismo y observe. Desconéctese del mundo exterior haciendo caso omiso de los estímulos externos, explore dentro de usted mismo. Busque, escarbe, profundice, interiorícese. Manténgase muy atento, sin dejarse influir emocionalmente por aquello que vaya descubriendo a lo largo de su búsqueda interior. No cree conflictos, evite la tensión, sea paciente. Mire escrutadoramente dentro de usted como si lo estuviera haciendo dentro de otra persona, de forma desapasionada. Observe sus aspiraciones, sus cualidades positivas y negativas. Sea ecuánime y objetivo en la medida de lo posible. Se trata simplemente de observar, no de recriminarse, justificarse, autoengañosarse o culpabilizarse. Evite los subterfugios y la falsa imagen que haya fabricado sobre usted mismo. Observe para conocerse, con mucha receptividad, con mucha atención, como observaría un lienzo que le interesase. Observe sus propias reacciones, sus complejos, sus inhibiciones, sus conflictos. No evalúe. Vaya descubriendose gradualmente; vea sus temores, sus formas de evadirse, sus fantasías, sus recuerdos. Conozca directamente, no por lo que haya leído en los textos de psicología, ni por lo que los demás digan sobre usted, sino por aquello que directamente verifique, constate, experimente. No analice, no reflexione; simplemente observe para conocerse, para comprenderse, para saber de sus mecanismos e intenciones, para saber qué es en usted lo auténtico y qué es lo adquirido.

MEDITACIÓN EN LA TOTALIDAD

La multiplicidad es un espejismo creado en la mente del individuo. La dualidad está alimentada por el pensamiento. Todo permanece interrelacionado. Lo fraccionado, las partes, son resultado de una visión intelectual estrecha. Todo es parte del todo, usted y yo, el perro que vigila su casa y la nube que oscila en el firmamento. Siéntase parte del Todo, como una ola forma parte del océano. Siéntase la Totalidad misma. Supere los límites artificiales de la mente y fúndase emocionalmente con el Universo. Si lo necesita,

repítase: «Yo soy la Totalidad.» Sin embargo, lo importante es el sentimiento profundo de que usted está en el Universo y el Universo está en usted, porque las palabras solo son artificios.

VISUALIZACIÓN DEL PUNTO LUMINOSO QUE PARTE DEL CORAZÓN

Visualice un minúsculo punto luminoso que brota en su corazón. Visualice que comienza a crecer y propagarse, que inunda su cuerpo de luz blanca y pura, la estancia, las casas de alrededor, la ciudad, los campos, los mares, toda la tierra, todo el Universo. Vaya imaginando lentamente la expansión de esa luz, con un sentimiento de apertura, de expansión. La luz llega a convertirse en un ilimitado océano luminoso y omniabarcante. Experimente el sentimiento de totalidad e infinitud, de «cosmización».

LA CAVERNA DEL CORAZÓN

Dirija la atención mental hacia la región cordial. Imagínese a usted mismo en una actitud de máxima serenidad y total imperturbabilidad en su propio corazón. Véase a sí mismo, apaciblemente recogido, en la caverna del corazón en actitud serena, gozosa. Mantenga la visualización y fomente un sentimiento de quietud.

VISUALIZACIÓN DE LA ENERGÍA

Primera fase

Visualice un espléndido sol en la boca del estómago, experimente energía y vigor.

Segunda fase

Imagine que de ese sol surgen infinitos rayos de luz resplandeciente que envuelven todo su cuerpo en una nube, y cuyos rayos penetran por todos los poros de su cuerpo y lo llenan de fuerza vital (prana).

Tercera fase

Visualice que toda esa nube de luz se condensa en un punto altamente luminoso a la altura del entrecejo.

Cuarta fase

Visualice el punto luminoso, interiorícelo hacia el cerebro tanto como pueda, e imagine que emite infinitos rayos de luz que recorren todo su cuerpo y lo saturan de

vitalidad.

MEDITACIÓN DE TRABAJO CONSCIENTE SOBRE EL CUERPO

El cuerpo puede convertirse en un magnífico soporte para el cultivo metódico de la atención pura. Se puede aprovechar cualquier circunstancia o momento para tomar conciencia de la posición del cuerpo, de cómo está. También para sentir la respiración, sensaciones, movimientos y energías. Quienes practiquen los asanas pueden aprovechar las posiciones para, a través de ellas, tomar conciencia de todo el cuerpo y de las sensaciones que se producen con los masajes, los estiramientos y las presiones. Aproveche también la práctica del savasana, o relajación profunda, para sentir cada milímetro del cuerpo aplicando la atención pura o desnuda.

MEDITACIÓN DE ESPACIOSIDAD

Imagine cuál sería la visión panorámica que obtendría desde la cima de una colina al perder la vista en el horizonte, allí donde se unen el cielo y la tierra. Es esa la contemplación de espaciosidad que debe visualizar, absorbiéndose en ella y evitando los pensamientos. Los pensamientos, si vienen, serán como nubes que aparecen y luego se desvanecen, y usted permanecerá absorto en la contemplación y sentimiento de espaciosidad.

LA MEDITACIÓN DEL SILENCIO O MEDITACIÓN EN EL SER

Esta meditación tiene una importancia enorme e invita a la introspección profunda y la presencia de uno mismo. Para ello, recurra a tres claves eficientes.

- 1) Desconecte la mente de su vida diaria durante unos minutos, retirándose de sus afanes, ocupaciones y preocupaciones.
- 2) Ignore los pensamientos, ni siquiera se oponga a ellos. Déjelos pasar pero sin que le arrebaten.
- 3) Ponga toda la energía, el interés y la atención en usted mismo, para irse sumergiendo en usted y creando un espacio interior de calma y silencio, de interiorización, desarrollando la presencia del ser, no como una idea, sino como una sensación o vivencia.

Cada vez que compruebe que la mente se ha exteriorizado, tómela con firmeza y, de

nuevo, condúzcala hacia dentro, zambúllase en usted mismo, en ese sentimiento de paz y silencio.

HALLAR REFUGIO EN EL CORAZÓN

No nos referimos al corazón como un órgano fisiológico, sino a esa zona del pecho que sentimos tan cercana y a la que incluso un niño se lleva instintivamente la mano cuando dice «yo» o «mío». Tomamos como punto focal para fijar la atención el centro del pecho. Una vez que la mente esté concentrada ahí, trate de interiorizarse y cultivar un plácido sentimiento de recogimiento y de paz. Cada vez que la mente escape, concéntrela de nuevo en el punto focal y, desde ahí, vuelva a interiorizarse tanto como pueda y a recrear el sentimiento de introspección.

MEDITACIÓN CON EL APOYO DE MANTRAS

En el yoga hay infinidad de mantras, de los que seleccionaremos algunos para que sirvan al lector de soporte de meditación. Al recitar el mantra, siempre hay que evocar-invocar-convocar aquello que el mantra designa y evitar la recitación mecánica.

El practicante elige un mantra y, en actitud meditativa, lo va recitando mentalmente, ya sea asociándolo a la respiración o bien independientemente de ella. Se fija un tiempo para la recitación. También en la vida diaria puede recurrir a su repetición.

A continuación exponemos una serie de mantras, su significado y el modo de recitarlos, comenzando por el mantra de los mantras, que es Om.

Om

Om designa lo Absoluto o Incondicionado, el Alma Cósmica, la Mente Única o, para los creyentes, Dios. Cuando se recita esta sílaba, uno puede interiorizarse para conectar con el ser interno o para evocar al Ser Supremo o Cosmos. Pero esta recitación también ayuda a frenar el pensamiento e ir más allá, hacia otra realidad interna más silente, reveladora y confortadora. Hay distintas técnicas al respecto:

a) Se recita el mantra lentamente, dejando que se alargue en la mente y la sature: «Ommmmmmmmmm», muy atento e interiorizado. La recitación puede ser verbal, semiverbal o mental, siendo la más poderosa esta última, pero para mentes muy dispersas son más fáciles las dos primeras.

b) Se recita la sílaba asociándola a la inhalación y la exhalación. «Ommmmmmmm», alargándola al inhalar, una vez por cada inhalación. «Ommmmmmmm», alargándola al exhalar, una vez por cada exhalación.

c) Recitación de la sílaba concentrándose en el entrecejo. Se trata de concentrar la mente en el entrecejo y recitar el Om mentalmente, dirigiéndolo hacia esta zona. Puede pronunciarse asociando la recitación a la respiración o independientemente de ella.

d) Recitación del Om del siguiente modo: al inhalar, se recita el Om alargándolo, una vez por inspiración; y al exhalar, también una vez por exhalación, se recita enviándolo a cualquier parte del cuerpo, como si reverberase en ella.

Hamsa

El mantra más natural, más espontáneo, que repetimos inconscientemente con la respiración de quince a veinte veces por minuto, es Hamsa. *Ham* al inhalar y *sa* al exhalar. Desde que nacemos hasta que morimos, se repite este sonido inaudible de la respiración, que el yogui convierte en mantra para serenar y concentrar la mente y también para tener la experiencia de ser. Se trata de estar muy atento a la recitación del mantra, pero también de poner una atención especial en captar el instante fugaz en el que *ham* se funde con *sa* (gozne entre la inhalación y la exhalación) y *sa* se funde con *ham* (gozne entre la exhalación y la inhalación). De ese modo se frenan los automatismos mentales y se capta lo que está más allá de ellos. Se afina la percepción de ser, la presencia de uno más allá de la maraña de los pensamientos. Por ello los yoguis meditan en este mantra natural o espontáneo y lo utilizan como medio para silenciar su mente y aprehender la esencia que se oculta detrás de ella.

Swami Muktananda (a quien entrevisté unos meses antes de morir y cuya entrevista aparece en mi obra *Conversaciones con yoguis*, y que me dio el mantra Om Namah Shivaia), se explicaba al respecto del siguiente modo:

La técnica que voy a describir es la enseñanza de los sidas (sabios realizados), la más alta de todas las prácticas espirituales.

La peculiaridad de Hamsa es que funciona para todos.

Pueden practicarlo de un modo muy fácil y natural jóvenes y viejos, gente de todos los países y de todas las religiones.

Por medio de la ciencia del mantra Hamsa, uno alcanza aquello por lo cual se alcanza todo, uno percibe aquello por lo que todo se percibe, uno conoce aquello por lo que todo se conoce.

El mantra Hamsa se repite a sí mismo espontáneamente junto con la respiración. Por eso se llama el mantra propio o mantra del Ser.

El sonido del aliento que entra y sale es la repetición del mantra Hamsa. Ese mantra se repite continuamente en todas las criaturas vivas. Por su pulsación estamos vivos.

Quien simplemente observa el aliento, con la conciencia de que está entrando y saliendo con los sonidos *ham* y *sa*, está haciendo el japa-japa. Esta es la verdadera manera de practicar el mantra.

Hasta que te hagas consciente de que el mantra prosigue dentro de ti, debes repetirlo.

A medida que lo repitas, sentado tranquilamente, combinando las dos sílabas con la respiración, al fin comprenderás que ocurre por sí mismo. Empezarás a oírlo entrar y salir con la respiración.

Debes entender esto muy claramente, porque es un misterio que solo la inteligencia muy aguda y sutil puede comprender.

Al observar el aliento que entra y sale, advertirás que cuando entra llega a una distancia de doce dedos y se funde.

El lugar donde se funde se llama *hridaya*, o corazón.

El aliento se funde aquí, luego surge otra vez y sale a una distancia de doce dedos para fundirse en el espacio exterior. Ese espacio exterior se llama *dvadashanta*, o corazón exterior. Aquí el corazón no se refiere al órgano físico. El corazón es el lugar donde el aliento se funde dentro y fuera. En realidad, estos dos sitios son uno.

La dualidad del espacio interior y exterior existe solo porque tenemos conciencia de nuestro cuerpo físico. En el momento en que trascendemos la conciencia del cuerpo, el espacio interior y el exterior se funden. Esto sucede de modo natural por la repetición de Hamsa. Cuando la respiración entra con el sonido *ham* y se funde dentro, hay una fracción de un instante en que uno queda completamente quieto y libre de pensamientos. Es el *madhyadasha*, o espacio entre las respiraciones. Es aquí donde tienes que concentrarte en la meditación. El espacio donde *ham* se funde dentro, antes de que haya surgido *sa*, es la morada de Dios, de la Conciencia, del Ser. El lugar donde se funde fuera es igualmente el lugar de Dios. El que llega a conocer ese momento en que se funden las dos sílabas experimenta la Verdad.

Mientras observas la respiración con *ham* y *sa*, contempla ese espacio y déjalo extenderse. Ese espacio tranquilo entre las dos respiraciones, ese espacio donde no existen pensamientos, es la verdadera meta del mantra.

Om Ah Hum

Después de una entrevista de más de cuatro horas de duración, el Dalai Lama me procuró este mantra.

Sé que tiene usted un centro al que la gente acude a practicar yoga. En nuestras vidas diarias, nuestras mentes tienen que tomar decisiones muy diversas, y es muy útil e interesante formar la mente con yoga. Para aquellos que practican yoga y que quieran repetir un mantra de acuerdo al budismo, es conveniente que recuerden que la raíz principal de todos los mantras es el mantra de las tres palabras que combinan los sonidos Om Ah Hum, y recitarlo es de gran utilidad. Su sentido es el siguiente: Om representa nuestro cuerpo, el cuerpo del ser superior, del mismo Buda, Ah representa la palabra y también los seres superiores, y Hum representa nuestras

mentes y las mentes de seres de grado menos superior. Así que recitar el mantra Om Ah Hum ayudará a purificar el pensamiento, la palabra y las obras, además de plantar la semilla para un desarrollo ulterior.

Si se asocia el mantra a la respiración, al inhalar se dice mentalmente Om; al retener el aire, Ah, y al exhalar, Hum.

MEDITACIÓN AMOROSA

Estos ejercicios son muy antiguos y tienen por objeto desencadenar sentimientos hermosos y embellecer la mente. Con ellos se desarrolla la amabilidad amorosa o el sentimiento profundo de que los otros seres sean felices y estén libres de sufrimiento. Su práctica nos ayuda a superar las tendencias subyacentes nocivas, como el odio, la codicia, el afán de venganza, el rencor y otras. Igual que deseamos dicha para nosotros, tenemos que desearla para los demás; igual que no nos gusta sufrir, tenemos que desear que los demás no padecan desdicha. Estos ejercicios desarrollan un sentimiento profundo de compasión y de benevolencia, que luego se evidenciará en la vida diaria y en el apoyo y ayuda a los demás. Incluimos aquí algunos de estos importantísimos ejercicios, que tienen un gran poder para la transformación y el mejoramiento emocionales.

a) *Toma y da*

Elegimos una persona y la mentalizamos frente a nosotros en meditación. Hacemos una respiración un poquito más lenta y más larga. Conectamos emocionalmente con la persona escogida. Al tomar el aire, alimentamos el firme deseo de liberarla de sufrimiento; al exhalar, acentuamos el sentimiento de querer mucha dicha para ella. Es decir, al inhalar tomamos su sufrimiento (no significa que lo carguemos sobre nosotros) y al exhalar le damos el anhelo de que sea feliz. Se procede así durante unos minutos, activando el sentimiento de identificación con la persona seleccionada.

b) *Envolver con energía de amor*

Visualizamos que, de lo más íntimo de nuestro corazón, parte un punto de luz dorada, a la que damos el carácter de benevolencia, compasión, amor. Ese punto de luz comienza a convertirse en una nube de amorosa luz dorada, y con ella envolvemos a los seres a los que queremos hacer llegar nuestros mejores sentimientos de cariño y benevolencia. Podemos empezar con personas a las que amamos, pero también se puede envolver con esa luz amorosa a personas que no nos resultan queridas o incluso que nos son antipáticas.

c) *El benefactor*

Todos hemos tenido uno o varios benefactores. De niños nos han cuidado, tal y como alguien nos atenderá en las postrimerías de la vida. Hemos recibido un amor que no podemos guardar solo para nosotros, sino que tenemos que devolverlo. El ejercicio consiste en rememorar, en meditación, a nuestros benefactores cuando éramos niños y sentir todo ese gran amor, que luego irradiaremos hacia las otras criaturas.

d) *Irradiación amorosa*

Siéntese en meditación, sosiéguese e interiorícese. A continuación, cultive un sentimiento de cariño hacia usted, deseándose feliz y libre de sufrimiento. Irradie ese sentimiento amoroso hacia las personas más queridas, después a las un poco menos queridas, a las indiferentes o incluso a las que detesta, y luego a los animales, las plantas y el planeta, y siga irradiando esos sentimientos amorosos en todas las direcciones y hacia todo el cosmos.

Para motivar y propiciar el sentimiento de amor altruista, de benevolencia hacia todos los seres, los budistas se inspiran en un célebre sermón de Buda denominado el *Metta-Sutta* o *Sermón del Amor*, que es como sigue, y que a todos puede inspirar los hermosos sentimientos de indulgencia y compasión.

Que sean capaces y probos, rectos, de lengua cortés y sin orgullo. Que estén contentos y tengan fácil apoyo, libres de carga y sus sentidos en calma. Que sean sabios, no arrogantes y sin apego a los bienes de otros. Que sean incapaces de hacer algo malo o algo que los sabios pudieran reprobar. Que sean todos felices. Que vivan en seguridad y regocijo. Que sean felices todos los seres vivos, tanto débiles como fuertes, altos y robustos, de talla media o pequeña, visibles o invisibles, próximos o distantes, nacidos o por nacer. Que nadie defraude a otro o desprecie a un ser, cualquiera que sea su estado, no permitiendo que la rabia o el odio nos hagan desear el mal a otro. Como una madre vela por su hijo, dispuesta a perder la vida para proteger a su único hijo, así, con corazón desprendido, se debe cuidar a todos los seres vivos, inundando el mundo entero con una bondad y un amor que vencen todos los obstáculos. De pie o andando, sentado o echado, durante todas nuestras horas de paseo, debe recordarse conscientemente a este corazón y su forma de vivir, que es la mejor del mundo. Sin aferramiento a la especulación, a las propias miras o deseos, y con una visión clara, una persona así no volverá a nacer en el ciclo de los sufrimientos.

Otro texto muy motivante e inspirador en esta dirección es el que escribió 2.500 años después mi muy admirado y querido amigo Nyanaponika Thera, ya extinto, al que tantas veces entrevisté en Sri Lanka, y que dice:

Amor sin deseo de poseer, sabiendo perfectamente que en última instancia no hay posesión, ni poseedor; este es el amor más elevado.

Amor sin hablar ni pensar en términos de «yo», sabiendo perfectamente que el llamado «yo» no es sino una mera ilusión.

Amor sin elecciones ni exclusiones, sabiendo perfectamente que el hacerlo significa crear los opuestos del amor: desagrado, aversión, odio.

Amor abarcando a todos los seres, pequeños y grandes, lejanos y próximos, ya se hallen en la tierra, en el agua o en el aire.

Amor, abarcando imparcialmente a todos los seres sintientes y no tan solo a aquellos que nos son útiles, agradables o amenos.

El amor que sostiene con su mano suave pero firme a los seres enfermos, siempre inmutable en su simpatía, sin fluctuaciones, inmutable sea cual sea la respuesta que encuentre. El amor que es una bocanada de aire fresco para los que arden en el fuego del sufrimiento y la pasión; el amor que es calor vital para los que están abandonados en el frío desierto de la soledad, para aquellos cuyos corazones se han quedado vacíos y secos a fuerza de implorar ayuda, por la más profunda desesperación.

El amor es la más sublime nobleza del corazón y de la inteligencia, el que sabe, comprende y está listo para ayudar.

El amor que es fuerza, este es el amor más alto.

MEDITACIÓN DEAMBULANTE

Las distintas veces que he visitado Bodh Gaya, allí donde el Buda se iluminó, he tenido ocasión de contemplar las veredillas por las que él practicaba la meditación deambulante, y que hoy en día son recorridas por infinidad de monjes budistas y devotos de todo el mundo que realizan la marcha consciente o meditación deambulante.

La primera vez que aprendí esta meditación (idónea para combinar con la meditación sentada, sobre todo si se hacen sesiones prolongadas) fue directamente de mi muy apreciado y admirado amigo el venerable Piyadassi Thera, al que entrevisté en Sri Lanka y luego pasó unos días en mi casa de Madrid, donde dio un curso de meditación en el Centro de Yoga Shadak. Es la técnica que explico a continuación.

- Póngase de pie, bien erguido y con los brazos a lo largo del cuerpo.
- Tome conciencia de la intención de comenzar a caminar.
- Eleve la punta del pie, desplácela y asiente la planta del pie, tomando conciencia lúcida de estos tres movimientos con cada pie mientras camina muy lentamente: levantar, desplazar y posar.
- Cuando llegue al final del pasillo o fin del terreno que se haya fijado, sea

consciente de la intención de parar. Muy lentamente, con plena atención, vaya girando. Tome conciencia a continuación de la intención de comenzar a caminar y empiece a caminar, sintiendo las tres fases con cada pie.

Hay, pues, que estar muy atento a las tres fases de cada pie al caminar, pero también tomar conciencia de la intención previa de empezar a caminar y también del momento en que uno va a detenerse. Cuando se gira, hay que estar muy atento a todos los movimientos lentos del giro. Se trabaja, pues, en todo instante con la atención mental pura.

Apéndice

ALGUNAS DE LAS ENSEÑANZAS RECIBIDAS *IN SITU* DE NYANAPONIKA THERA

Al menos media docena de veces acudí a Forest Hermitage (Kandy, Sri Lanka) a entrevistar a Nyanaponika Thera sobre diferentes aspectos de la enseñanza espiritual y la liberación de la mente, y recoger así sus muy valiosos puntos de vista. Incluyo en este apéndice algunas de las enseñanzas que me transmitió de viva voz sobre la atención:

- Mediante la meditación metódica y el desarrollo de la atención, se alcanza esa meta que es liberar la mente de la codicia o avidez, del odio, de la ilusión y la ignorancia, que son el origen de todo sufrimiento y resultan altamente perniciosos. El método para el desarrollo de la atención mental pura es particularmente utilizado porque influye sobre las tres cualidades básicas de la mente que deben ser desarrolladas para la liberación total. Hay que estimular las cualidades éticas y perfeccionar la moralidad. La atención mental es de gran ayuda en este sentido, al incrementar el control sobre la mente y facilitar el autocontrol. Muchas violaciones de los principios éticos sobrevienen a través de la imprudencia, que es una falta de atención.
- Se puede entrenar la mente para pensar antes de actuar y hablar. Muchas grandes equivocaciones podrán ser evitadas mediante el desarrollo de la atención pura. Muchas acciones apasionadas que pueden resultar dañinas podrán ser neutralizadas. Podrán evitarse hechos que, decididamente, pueden vulnerar una vida. La atención puede ayudar a purificar algunos rasgos de carácter y también a purificar la moralidad.
- La atención representa una ayuda muy importante para la meditación y el entrenamiento moral. Porque prestando mayor atención podemos desarrollar la auténtica concentración.
- La atención es un sendero de conciencia plenamente concentrada. Mediante la

verdadera atención mental se acentúa el interés por el objeto y se perciben muchos detalles que hasta entonces habían pasado desapercibidos. Asimismo, el interés aumenta e intensifica el grado de concentración. Uno se concentra más fácilmente si está interesado por el objeto.

- La atención pura también es una ayuda para desarrollar la intuición o Sabiduría. Es un factor de liberación. La meditación es solamente un medio para conseguir un fin, como por ejemplo una moralidad verdadera. Pero el auténtico factor liberatorio está en la intuición, en la Sabiduría.
- Es necesario comprender las causas del sufrimiento, los conflictos y la insatisfacción. A través del método para el desarrollo de la atención pura, podemos separar la realidad de los prejuicios conectados con nuestras percepciones e ideas. Podemos separar estas percepciones de nuestros valores y de las reacciones que asociamos a ellas. Por ejemplo, si tomamos conciencia, sabemos que las impresiones recibidas a través de los cinco sentidos son diferentes a nuestros prejuicios y nuestras pasiones, y distinguir entre los hechos y nuestras reacciones ante ellos a través de la atención pura. Podemos lograr todo ello mediante el sencillo método de conducir nuestra atención mental a aquello que sucede en nuestro cuerpo y nuestra mente.
- La atención mental nos ayuda a seguir el sendero de la triple disciplina (la ética, la mental y la del desarrollo de la Sabiduría) para la liberación del sufrimiento, el conflicto y la maldad.
- El desarrollo de la atención puede ser de ayuda para todo el mundo, e incluso puede ser de gran ayuda en la vida práctica. La atención y la concentración son funciones clave de nuestra mente, de nuestra conciencia. Asimismo, su desarrollo favorece que la mente funcione con mayor eficacia y podamos evitar los errores de juicio. Ayuda también a ser concienzudo, a obtener para la vida la actitud que mantiene el científico con respecto a sus investigaciones, y que consiste en observar los hechos de la forma más objetiva posible y reservar el juicio hasta después de dicha observación. Esta actitud se adquiere mediante el desarrollo de la atención pura, que puede ser de gran ayuda en cualquier trabajo que se lleve a cabo.
- Es una característica típica de la mente humana que la atención mental esté estancada y que la mente quede gobernada por los impulsos que forman parte de su estrato animal. Pero el ser humano puede desarrollar su atención pura, desapegarse de cualquier cosa y observar desde todos sus lados.
- Uno debe incrementar el nivel de atención mental y de concentración durante todo el día. De este modo, también se ayudará a la práctica meditacional, basada en la

aplicación de la atención. Enfocándolo inversamente, cuando uno pueda incrementar la atención mental y la concentración durante las horas de meditación, se aplicará después con mayor facilidad la práctica a la vida cotidiana. Es decir, hay una interrelación de ayuda. La atención mental debe utilizarse en la vida cotidiana, en la relación con los otros seres y en todo lo que uno hace.

- La atención nos ayuda a incrementar el autocontrol en la vida diaria si observamos todos nuestros movimientos y procesos, en lugar de observarlos únicamente durante la práctica de la meditación. Si uno observa más de cerca sus propias emociones y pensamientos, entonces estará más capacitado para hacer lo mismo durante la vida cotidiana. Tengamos en cuenta que durante la meditación, cuando nos llegan los pensamientos de placer o displacer, la impresión que nos causan no es tan fuerte como en la vida cotidiana. Es más fácil seguir la corriente de nuestras emociones y sensaciones durante la meditación que hacerlo durante la vida cotidiana, donde las dificultades son mucho mayores porque nuestros deseos, pasiones y temperamento son desafíados. Veamos un ejemplo. Si durante la meditación uno es perturbado y se enfada, y se toma conciencia plena de esa reacción de enfado, a partir de ese momento uno ya no está enfadado, porque esa reacción se torna completamente distinta. Creamos entonces una firme actitud de calma y observación que es por completo diferente a la primera reacción. En dicho momento, la persona supera su enfado (hablando figuradamente, ha echado los frenos). Este método puede extenderse a todo, y de esta forma podemos conseguir un control mucho mayor y más estricto de la mente.

- La atención por sí misma puede tener una influencia muy beneficiosa en la vida diaria. Por ejemplo, puede liberarnos del condicionamiento de lo pasado si hacemos una pausa para pensar y realizamos otra pausa antes de tomar una decisión, y así, a menudo comprobaremos que no estamos obligados a seguir los hábitos —digámoslo así— que arrastramos del pasado, y que tampoco estamos obligados a ceder a nuestras pasiones e impulsos, sino que somos potencialmente libres de tomar nuestras decisiones. Todo ello es posible mediante la aplicación de la atención, que nos muestra que en una situación dada hay muchos caminos que podemos emprender, mientras que, si no ponemos atención, no apreciaremos las numerosas posibilidades y actuaremos de acuerdo a nuestros hábitos e impulsos. Por todo ello, la atención aumenta el rango de nuestra libertad, de la libertad de elegir una opción. De esta forma, cuando nos acostumbremos más y más a considerar cuidadosamente todos los factores de la situación, evitaremos muchas equivocaciones en nuestra vida práctica y en nuestra vida mental y moral, que pueden tener consecuencias muy graves para nosotros y para los demás.

- Con la atención evitaremos usar palabras ásperas y respuestas rápidas a las palabras de los demás que nos desagradan, y así, en general, evitaremos conflictos sociales.

- La atención dirigida hacia nosotros mismos nos mostrará nuestra debilidad. Y conocer nuestras debilidades es el primer paso de nuestra censura para evitarlas. Nos mostrará tanto las buenas cualidades como nuestro fuerte compromiso para desarrollarlas. Hay muchas maneras o niveles en los que la atención puede trabajar de una forma totalmente práctica.
- Hay que utilizar la atención durante la meditación, pero también aplicarla a la vida diaria tanto como se pueda y tenerla bien presente en todo aquello que se esté haciendo y en relación con el resto de seres humanos, y en cualquier actividad en general. Será el modo de comprobar que de la atención surge una enorme cantidad de beneficios.
- El desarrollo de la atención y la meditación tiene un gran poder de integración de la mente. La unidireccionalidad o concentración de la mente tiene un efecto intensificador sobre la conciencia humana. La capacidad mental es aumentada por aquella, y se amplía así el alcance de la mente en extensión y profundidad. Tal aumento de la energía mental y la ampliación de su capacidad o alcance son posibles, en primer lugar, porque a través de la concentración mental se reducen o detienen enteramente la dispersión y el desgaste de energías mentales, y estas energías pueden ser localizadas sobre los contenidos prácticos, intelectuales o espirituales elegidos por cada uno. En segundo lugar, la concentración mental ensanchará considerablemente las funciones y facultades específicas de la mente, como por ejemplo el deseo, la dedicación a una tarea decidida, la inteligencia y la perseverancia necesitadas para esa tarea, y demás. Y en tercer lugar, los conflictos internos, y también algunos conflictos con el mundo exterior, tendrán una oportunidad mejor de ser resueltos cuando una mente bien concentrada pueda discernir la causa de dichos conflictos, lo cual es una condición indispensable para restaurar la armonía. Ciertamente, estos poderes de concentración pueden ser obtenidos y desarrollados por la meditación y el yoga, y pueden ser una fuerza muy beneficiosa para la integración de la mente y el carácter. Pueden coordinar las facultades mentales para una actividad más eficaz y pueden integrar y estabilizar las emociones para construir caracteres más armónicos.

Índice

Portadilla	2
Créditos	3
Contenido	4
Dedicatoria	5
Agradecimientos	6
INTRODUCCIÓN	7
1. QUÉ ES LA ATENCIÓN	9
2. LA MENTE	19
3. EL PODER TRANSFORMATIVO DE LA ATENCIÓN	31
4. EL ENTRENAMIENTO METÓDICO DE LA ATENCIÓN	45
5. ESTAR PRESENTE	55
6. TÉCNICAS DE MEDITACIÓN	68
Apéndice	91