RAMIRO A. CALLE

MINDFULNESS

La LÁMPARA de la MENTE

El entrenamiento de la Atención
para vivir más despierto



mr

Índice

Portada

Sinopsis

INTRODUCCIÓN

1. EL UNIVERSO DE LA MENTE
    Los velos de la mente
    Las tendencias insanas de la mente
        Estrategias para eliminar las tendencias insanas de la mente
    El misterio del pensamiento
        El pensamiento automático
        El pensamiento neurótico
        El pensamiento correcto
        Métodos para dominar el pensamiento
    La mente sumergida
    El embellecimiento y la transformación de la mente
    La no-mente o la supraconsciencia

2. LA TODOPODEROSA ATENCIÓN
    ¿Qué es la Atención?
    El alcance de la Atención
    Las distintas clases de Atención
    La ecuanimidad como complemento de la Atención

3. EL CULTIVO DE LA ATENCIÓN
    El entrenamiento metódico de la Atención y la meditación

Preliminares
Los obstáculos en la meditación
Obstáculos físicos
Obstáculos psicomentales
Obstáculos ambientales
Los factores de autodesarrollo
De la Atención plena a la clara comprensión
El Satipatthana Sutta

4. EJERCICIOS PARA EL CULTIVO DE LA ATENCIÓN
La Atención al cuerpo
La Atención a las sensaciones
La Atención a los estados mentales
La Atención a los objetos de la mente
La Atención en el momento presente y la lucidez
La meditación deambulante

5. LA ATENCIÓN CONSCIENTE EN LA ACCIÓN
Media jornada de Atención

APÉNDICES
La concentración
Aforismos

AGRADECIMIENTOS

Créditos

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

Gracias por adquirir este EBOOK

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Explora **Descubre** **Comparte**

RAMIRO A. CALLE

MINDFULLNES.
LA LÁMAPRA DE LA MENTE

El entrenamiento de la Atención para vivir más despierto.

mr̄

Esta obra no solo aclarará muchos aspectos del verdadero adiestramiento y alcance de la atención plena, sino que ayudará a muchas personas a entrenarse en los métodos concebidos por los grandes maestros desde hace milenios. Mucho se ha hablado del *mindfulness* estos últimos años, como si fuera un descubrimiento actual, pero si uno quiere avanzar en el viaje hacia dentro, es necesario un conocimiento exacto del tema y de los medios de que se dispone para hacer posible la transformación de la mente.

INTRODUCCIÓN

Le cabe a Occidente el dudoso privilegio de haber falseado y tergirversado muchas de las más valiosas enseñanzas espirituales de Oriente. Pero considero necesario aclarar dos aspectos que en muchas ocasiones pasan desapercibidos: el primero es que esta tendencia se gestó hace años, especialmente en Estados Unidos, donde a principios del siglo XX empezaron a llegar toda suerte de mentores orientales que explotaban emocional y económicamente a los más crédulos, dando lugar a todo tipo de grupúsculos, sectas y cultos pseudoespirituales y muy rentables, efectuando un descarado proselitismo y provocando una enorme competencia de gurús y de «preceptores espirituales» de técnicas orientales de autorrealización. En todas esas propuestas de estilos de vida diferente siempre ha desempeñado un papel clave una neoespiritualidad pasada por agua, egos y dólares, si bien la palma se la llevan los mentores hindúes y esa cantinela de que el gurú es Dios y no es cuestionable.

El segundo aspecto que quiero aclarar es que, sin lugar a dudas, y paradójicamente, Occidente ha dado los mejores orientalistas, cuyas obras dejan en pañales las de los maestros hindúes de la neoespiritualidad, que han escrito «catecismos» carentes de calidad intelectual y, lo que es aún más grave, de alcance espiritual. Entre los cerebros occidentales expertos en espiritualidad oriental más representativos cabe señalar, entre otros, a Evans-Wentz, Arthur Avalon, Mircea Eliade, Anagarika Govinda, John Blofeld, Jean Bacot, Julius Evola, Heinrich Zimmer o Giuseppe Tucci.

El denominado *mindfulness*, tan de moda en los últimos años, no ha escapado a la banal vulgarización y a la simplificación, pues muy a menudo se lo ha presentado de una forma superficial y muy alejada del camino de la verdadera enseñanza de la *Atención plena* o *Atención consciente*.

Para empezar, resulta incomprensible que tengamos que usar un término inglés para referirnos a algo que podríamos nombrar en nuestra propia lengua.

Mindfulness es «estar presente», es decir, mantener la Atención *aquí y ahora*. Los maestros zen insisten en la necesidad de aprender a conectar con el *esto-aquí-ahora* para que el color sea *más* color, el sonido *más* sonido y *estar* en la frescura y en la gloria del momento y no en el cementerio de la memoria o en el espejismo de las inciertas expectativas. Asimismo, los maestros zen dicen: «Ahora o nunca», y también: «Me diferencio de los demás en que yo, cuando como, como, y cuando duermo, duermo, mientras que los demás, cuando comen piensan en mil cosas y cuando duermen sueñan con mil cosas».

Aunque a lo largo del libro examinaremos a fondo el concepto de Atención, así como su alcance, beneficios y modos de entrenarla, avancemos que se trata de un «darse cuenta» de lo que hay en el momento presente, es decir, de percibir y conectar con lo que es la realidad inmediata. La Atención es como una flecha con dos puntas: puede dirigirse o bien hacia lo que sucede fuera del instante, o bien a lo que surge dentro de uno: emociones, pensamientos, reacciones, intenciones, etcétera. La Atención es la luz de la mente. Con razón Buda dijo: «Declaro que la Atención es útil en cualquier momento y situación».

Habría que preguntarse por qué se utiliza el vocablo *mindfulness* y no el de Atención consciente, o Atención plena o, sencillamente, Atención. Pues porque se ha puesto de moda en Estados Unidos antes que en otros países instar a la gente a estar atenta, o estar presente, usurpándonos la posibilidad de decirlo en nuestro idioma, del mismo modo que, por ejemplo, ocurre cuando decimos «voy a hacer *footing*» en lugar de «voy a correr». Pero lo de menos es que el término inglés haya suplantado al castellano, francés o italiano; lo tristemente llamativo es que se insista en la práctica de un *mindfulness* a menudo totalmente desvirtuado e incluso impúdicamente prostituido y convertido en un fetiche mercantil. Este uso adulterado no reconoce la paternidad del entrenamiento de la Atención en las enseñanzas ancestrales que empezaron a poner el acento en su desarrollo, como el yoga, el budismo Theravada o el zen, sin concebir o ensayar sus métodos para propiciar más apego o más *maya*, que es el término sánscrito que hace referencia a la ilusión y al autoengaño que enmascara la Realidad.

Habría sido más acertado usar el vocablo Satipathana, o incluso Vipassana. Hace años, Almudena Hauríe, traductora fiel de numerosas obras budistas, Amadeo Solé-Leris, gran experto en estas temáticas, y yo estuvimos de acuerdo en que los términos hindúes Satipathana o Vapissana podrían haberse popularizado del mismo modo que ocurrió con el vocablo «yoga». Sea como fuere, el término *mindfulness* no quiere decir nada si no va acompañado de las enseñanzas y métodos fiables y solventes que permitan un desarrollo de la

Atención a partir de dos elementos imprescindibles: la ética genuina, o Virtud, y la comprensión clara, o Sabiduría. De lo contrario, el *mindfulness* no es más que neoespiritualidad. Por eso es fundamental distinguir entre la senda de la verdadera Atención consciente *(mindfulness)* y lo que tan solo es un pseudoproducto en el supermercado espiritual.

¿Cuáles serían los orígenes del verdadero *mindfulness*, o entrenamiento para el cultivo y desarrollo de la Atención? La mayoría de los «mindfulnistas» obvian este punto, pero el aspecto fundamental se encuentra en el yoga (originado hace, como poco, 5.000 años) y el budismo Theravada (2.500 años de antigüedad). Muchos años después, el budismo zen puso también el énfasis en el ser consciente del momento presente y activar al máximo la percepción consciente como punto de partida en el desarrollo de la Atención.

El cultivo y el desarrollo metódico de la Atención tiene grandes beneficios no solo en la vida diaria, sino, también, en la búsqueda interior y en la elevación de la consciencia para poder percibir (penetrativamente) aquello que le pasa desapercibido a una mente inestable y de difícil concentración, que se estrella contra lo aparente.

Un *midfulness* vulgarizado y vulgarizador, desfigurado y sin su verdadera esencia, es de muy corto alcance, además de confuso. Para lograr estar atento y, por tanto, presente —y hay que insistir en esto aun a riesgo de ser demasiado repetitivo—, no basta con desearlo o con que alguien nos aconseje hacerlo. Se necesita un entrenamiento que active la Atención; no se trata solo de hablar por hablar, sino de adiestrarse metódicamente.

> Un grupo de especialistas del cerebro viajaban en una furgoneta al lugar en el que se iba a celebrar un congreso sobre las funciones de la mente. Empezaron a debatir acaloradamente sobre la importancia de la Atención y lo necesario que era estar siempre en el *aquí y ahora*. Puesto que todos trataban de imponer su opinión, se armó un gran revuelo. De repente, el conductor dio un volantazo y la furgoneta se salió de la carretera y fue a parar a un descampado. Los científicos, que seguían discutiendo vehementemente sobre la Atención, ni siquiera se percataron de lo sucedido.

Muchos seguidores del *mindfulness* se olvidan de que la Atención no sirve de nada si no va acompañada de ecuanimidad. ¿De qué sirve estar atento si uno sigue reaccionando de forma desproporcionada a lo que se está atento? De ese modo no se produce una verdadera liberación de la mente, y las tendencias insanas de esta siguen enraizadas y condicionando nuestro comportamiento.

Los numerosos viajes que he realizado por la India, Tailandia, Nepal, Sri Lanka, etcétera, me han permitido contactar con grandes especialistas de la Atención y de la meditación budista, así como recopilar testimonios, enseñanzas y métodos de incalculable valor. He visitado Sri Lanka en una veintena de ocasiones, y el destino o el azar siempre me han llevado hasta diversos monjes budistas poseedores de extraordinarios conocimientos y fieles a las más auténticas enseñanzas de Buda. Así, pude entrevistar al venerable Nyanaponika Thera en varias ocasiones, a menudo acompañado por Almudena Hauríe, que posteriormente tradujo sus obras al castellano (también las de Piyadassi Maha Thera y otros eruditos). Nyanaponika Thera era un verdadero sabio que investigó el alcance y el entrenamiento de la Recta Atención. Asimismo, Piyadassi Maha Thera dirigió un retiro de meditación en el centro Shadak, pasó varios días en mi casa y tuve ocasión de plantearle muchas cuestiones del máximo interés. Ambos son autores de obras de inexcusable lectura para los interesados en el tema, entre ellas, *El corazón de la meditación budista*, de Nyanaponika Thera, o *El antiguo sendero del Buda*, de Piyadassi Maha Thera. A ambos les he considerado siempre mis maestros. Fue el venerable Narada Thera, abad del monasterio Vajirarama de Colombo, quien me dio el nombre de Rahula, y he tomado refugio con Piyadassi Maha Thera, el venerable Mahinder y el alto lama Kalu Rinpoche.

Tras cinco décadas de investigación y docencia del yoga y de la meditación, y después de haber escrito varios libros sobre la vida y enseñanzas de Buda, considero que esta obra no solo aclarará muchos aspectos del vedadero adiestramiento y alcance de la Atención plena, sino que ayudará a muchas personas a entrenarse en los métodos concebidos hace miles de años por los grandes maestros. El *mindfulness* no es un descubrimiento de nuestros tiempos, por lo que si queremos avanzar en el viaje hacia nuestro interior es necesario conocer bien el tema y los medios de que disponemos para hacer posible la transformación de la mente.

Como reza el antiguo *adagio*, «no basta con decir la palabra “luz” para que la lámpara se encienda».

1
EL UNIVERSO DE LA MENTE

La mente es una gran desconocida con la que vivimos ochenta o noventa años. Está siempre con nosotros, porque todo se vive y se experimenta con ella. En el escenario de la mente se suceden todas las vivencias de nuestra vida. Como bien señalaba Buda, de la mente surgen todos los estados, y todos los estados entroncan en la mente. Entre sus múltiples funciones están la consciencia, la memoria, la imaginación, el discernimiento, el juicio o el raciocinio. Funciones que difícilmente controlamos y que a menudo se vuelven contra nosotros. La mente, si no se estabiliza y se sanea, es como un juego de espejos distorsionantes que nos confunde y desconcierta, haciendo que una inofensiva cuerda nos parezca una serpiente venenosa.

La mente no ve lo que hay, sino lo que teme, o lo que otros han dicho que debe ver. No solo es esclava de sus propias contradicciones y fisuras, sino, además, la diana de cientos de imposiciones socioculturales, patrones, modelos y esquemas. Para poder obtener una visión clara y más independiente, la mente debe «limpiarse». Porque mucho más peligrosa que la contaminación ambiental es la contaminación mental. Hay que limpiar y reordenar la mente, y para ello habrá que atrevesar y disipar los denominados «velos de la mente», donde desempeña un papel fundamental la Atención mental.

LOS VELOS DE LA MENTE

• El velo de la memoria

A menudo estamos condicionados por nuestras experiencias pasadas, que tienden a frustrar nuestro autodesarrollo, sobre todo si tenemos en cuenta que se nos imponen los miedos aprendidos, las vivencias traumáticas, los viejos patrones y los recuerdos aflictivos con toda su carga emocional. Muchas de nuestras percepciones y razonamientos están, pues, coloreados por esa memoria psicológica (no confundir con la memoria factual o de datos, necesaria y valiosa), que nos mantiene estancados y nos impide ver las cosas con toda su frescura y en el momento justo en que se presentan.

No se trata de volverse amnésico, sino de ir logrando cierto control sobre la memoria para que no se vuelva una continua causa de dolor y nos limite y condicione, obligándonos a percibir la realidad no como es en el momento presente, sino como nuestra memoria la percibe a partir de situaciones o vivencias del pasado.

> *Lo que ha sido, ni es ni será; lo que es, ni ha sido ni será; lo que será, ni ha sido ni es.*
>
> BUDA

En este sentido, el entrenamiento metódico de la Atención plena desempeñará un papel muy destacado, pues permite captar antes el flujo de la memoria y detenerlo para observarlo con ecuanimidad y un mayor desapego. La mente tiende a cristalizarse o fosilizarse, lo que en muchos sentidos nos convierte en moldes rígidos. Entonces, cuando esto sucede, las personas no viven a través de lo que son, sino de lo que fueron. Esta cosificación de la mente roba vitalidad, percepción clara y lucidez. En cierto modo, se detiene el proceso de madurez, porque la persona está tan en el pasado —siendo víctima de esos recuerdos mecánicos— que pierde la capacidad de estar viva en el momento presente. La Atención presente *(aquí y ahora)* frena el torrente de recuerdos indeseados o ayuda a mirarlos desde la tranquilidad.

Como reza una antigua enseñanza, lo importante no es lo que la experiencia haga con uno, sino lo que uno es capaz de hacer con la experiencia. Una persona no se vuelve ni libre ni sabia interiormente, por mucha experiencia que tenga, si no ha sabido transformarse a partir de esa experiencia. Por eso el *Dhammapada* nos avisa: «Muchas personas envejecen ganando kilos, pero no sabiduría». La Atención mental pura nos pemiritirá estar más vigilantes a las trampas de la memoria, e inhibirlas o mirarlas con sana indiferencia.

La memoria crea habitos psíquicos muy poderosos y nos satura de rutinas mentales que empobrecen la percepción. Lo que es es lo que es, y no es necesario empañarlo con los usos de una mente que todo lo mide y todo lo etiqueta a partir de sus recuerdos, eliminando así la frescura y la enseñanza del momento. Por eso es imprescindible aprender a gobernar la memoria y, en este sentido, la Atención pura y la voluntad desempeñan un papel básico. Lo pasado es como un sueño del que podemos sacar un aprendizaje si lo reorientamos con inteligencia.

A cada instante hay que darle su peso específico, su propio relieve, pero a veces la memoria se impone de tal modo que hace que nos sintamos inermes y confusos, que nos domine la nostalgia doliente o unos esquemas que nos roban la libertad de pensamiento y de acción.

> *Si lloras porque se ha ocultado el sol, no podrás contemplar las estrellas.*
>
> RABINDRANATH TAGORE

• El velo imaginativo

Como ya hemos dicho, en muchas ocasiones la persona no ve lo que *es*, sino lo que teme o quiere ver. La imaginación incontrolada se impone. Así como la imaginación creativa, artística o constructiva es un regalo, la imaginación incontrolada puede producir mucha confusión, miedo y aflicción. Ese tipo de imaginación puede adelantar y concebir momentos muy ingratos del futuro. La persona no sabe si esos momentos llegarán, y, si llegan, quizá pueda encontrar los recursos internos necesarios para afrontarlos, pero, de forma totalmente innecesaria, ha adelantado el sufrimiento.

La mente es muy dada a elucubrar y a estar en lo que no es o nunca será como uno presupone. Sin embargo, si la persona está bien entrenada en la Atención consciente, le será más fácil conectar con el momento presente sin dejarse dominar por un pasado irrecuperable e inmodificable o por un futuro que es como un espejismo y está por venir. A menudo perdemos muchas energías anticipándonos a partir de unas expectativas inciertas que no hacen más que crearnos ansiedad.

A causa de una imaginación descontrolada o neurótica, el sano puede creerse enfermo por mucho que sus médicos le digan que no lo está; el acaudalado

puede estar convencido de que se está arruinando y el hábil considerarse un inútil. La imaginación incontrolada apoya también muchas tendencias tóxicas, como los celos, la suspicacia, la susceptibilidad, etcétera. Al final, esa imaginación nos lleva a ver lo que más tememos ver, sin atender a la lucidez ni a la ecuanimidad. La imaginación incontrolada también puede atribuirnos cualidades de las que carecemos, distorsionándonos e impidiendo que nos conozcamos.

• El velo interpretativo

En uno de sus célebres discursos, Buda dijo: «Ven y mira». ¡Qué sabia enseñanza en solo tres palabras! Mira lo que *es* y no lo que quieres que sea o lo que temes que sea. Porque la mente, de acuerdo con sus patrones, modelos, traumas, apegos y complejos, siempre está interpretando. Podemos interpretar a una persona como malévola y ser todo lo contrario. Esto nos lleva a convertirnos en jueces de los demás, e incluso de nosotros mismos, en un juego del escondite sin final. Construimos imágenes de nosotros mismos, pero dejamos de ser quienes somos, al igual que el actor que tanto se identifica con su papel que llega a creerse que es el personaje que interpreta y deja de ser él mismo. Al interpretar apresuradamente no conectamos con lo que realmente *es* y nos quedamos en la superficie o en el barniz de las cosas. Entonces el aprendizaje vital se estanca o, al menos, se retrasa.

Asimismo, los vigorosos hilos de nuestro inconsciente nos condicionan y tendemos a interpretar de acuerdo con unos significados que se nos escapan. La imaginación y la interpretación apresurada se retroalimentan y nos volvemos comparsas incontroladas del escenario de blancos y negros de nuestra mente. Así, don Quijote interpretaba los molinos como gigantes, lo cual le llevó a actuar poniendo en riesgo su vida.

La interpretación subjetiva y apresurada no solo puede darnos graves disgustos, sino ser muy injustos con los demás. Sin embargo, la Atención consciente nos ayuda a saltar fuera de la sombra de la interpretación y a ser más cabales en nuestros análisis. En este sentido, la lámpara de la Atención plena también nos iluminará. Hay que estar más atento a lo que se recuerda, imagina e interpreta.

En la mente humana desempeña un papel considerable y perturbador el mecanismo de la proyección. Muchas veces proyectamos sobre los demás nuestras propias carencias o emociones tóxicas, desplazando hacia los otros lo que está en nosotros. Así, por ejemplo, el avaro puede creer que los demás son

avaros, o el celoso que los demás también lo son. Desplaza sus propias emociones insanas a otras personas y las reviste con ellas. Otra forma de proyección es ver en los demás lo que tememos sin atender mínimamente a la objetividad o a la ecuanimidad. La mente funciona así, y hay que entrenarla para que aprenda a captar lo que está libre de juicios y prejuicios. Ese es uno de los logros que se propone el entrenamiento de la Atención plena. Al estar más atentos hacia nosotros mismos —la autoviglancia—, seremos más capaces de evitar el mecanismo de proyección.

> Un sabio está sentado al borde del camino, ensimismado en la meditación. Pasa por allí un ladrón, que, al verle, se dice a sí mismo: «Seguro que este es un ladrón. Voy a irme corriendo no vaya ser que venga la policía y, al prenderle a él, me cojan también a mí». De modo que sale corriendo. Al poco pasa un borracho, que, al ver al sabio, se dice a sí mismo: «Este está como una cuba». Y se marcha haciendo eses. Finalmente pasa un sabio, se percata de que el que está sentado al borde del camino es un sabio y se sienta a meditar a su lado.

Es decir, los dos primeros individuos proyectaron su propio estado sobre el hombre sentado al borde del camino, algo que, a menudo, hacemos todos, ya que las personas tendemos a juzgar sistemáticamente.

> El juez de una ciudad había muerto, pero era necesario juzgar un litigio. ¿A quién recurrir? A los lugareños se les ocurrió pedir ayuda a un sabio que vivía en el bosque y tenía fama de sosegado y ecuánime, y le pidieron que fuera por una vez el juez. Por no desairarles, el sabio aceptó, y tuvo lugar el juicio. La parte demandante hizo su alegato y el sabio dijo: «Muy bien, tiene usted razón». Después hizo su alegato la parte demandada, y el juez dijo: «Muy bien, tiene usted razón». Entonces el escribano, entre sorprendido e indignado, levantó la cabeza y protestó: «Pero, señoría, ¿cómo pueden las dos partes tener razón». A lo que el sabio respondió: «Tiene usted razón. ¿Cómo pueden las dos partes tener razón?».

Si no somos jueces de profesión, ¿por qué juzgamos constantemente? Es nuestra mente interpretativa la que lo hace, una mente que siempre juzga según sus puntos de vista, por estrechos que sean, y a partir de simpatías, antipatías o clichés socioculturales.

• El velo reactivo

La mente, si no se transforma, armoniza y equilibra, tiende a ser adictiva, obsesiva y reactiva. No está diseñada para crear sufrimiento propio y ajeno, pero en muchas ocasiones lo parece. Si, en principio, cuesta lo mismo pensar positiva que negativamente, ¿por qué esa tendencia al pensamiento negativo? Seguramente por inseguridad y por miedo, obedeciendo a ciertos mecanismos de autodefensa que se convierten en un hábito insano. No nos han enseñado a cuidar la mente y nos hemos vuelto muy negligentes respecto a ella. Nos hemos convertido en una hoja a merced de un vendaval de tendencias destructivas o autodestructivas.

Una cosa es la respuesta, o la reacción física, emocional o mental, y otra esa reactividad que incomoda y martillea la mente a partir de un suceso determinado. Por ejemplo, alguien nos insulta y eso, lógicamente, nos desagrada. Como si de una pesada carga se tratara, nos pasamos días arrastrando tanto el insulto como la sensación penosa que nos ha producido. De este modo nos introducimos en el bucle de la reactividad. Cuánto más sana es la actitud de Buda al no perder su talante cuando le insultaban y, sin perder la ecuanimidad, él contestaba: «Los demás me insultan, pero yo no recibo el insulto». Si una persona es muy reactiva, llevará consigo un día tras otro las respuestas emocionales pretéritas, alimentando así la rabia y el afán de venganza.

> Varias personas viajan en un coche cama de un tren. Llega la noche, se apaga la luz y todos se disponen a conciliar el sueño cuando de pronto uno de los viajeros comienza a quejarse: «¡Ay, qué sed tengo!, ¡cuánta sed tengo!»… Y así durante un buen rato, hasta que alguien enciende la luz y, harto, va al lavabo y le lleva un vaso con agua. Tras beberlo con gusto, vuelven a apagar la luz y todos se disponen a conciliar el sueño, pero entonces se escucha la misma voz que dice: «¡Ay, qué sed tenía!, ¡cuánta sed tenía!»…

El anterior es un buen ejemplo que lo que suele llamarse «mente-rumiante». También está la «mente simiesca», que, como un mono, no para de saltar de rama en rama. Si la mente fuera como nuestro aparato digestivo no habría problema. Se come, se digiere y se evacua. Pero la mente conserva y se empacha, perdiendo su capacidad de estar en el momento presente. Para ver estos mecanismos y transformarlos, la Atención plena desempeña un papel esencial. Tenemos que aprender a tomar y a soltar, a no saturar la mente con los impactos incómodos que nos han heho reaccionar.

Asimismo, la reactividad también realimenta el apego y el odio. En muchas ocasiones no somos capaces de liberarnos de la herida psíquica que algo o alguien nos ha causado y la perpetuamos para nuestra mayor aflicción.

Por eso es fundamental diferenciar el impacto que viene de fuera de nuestra reacción al impacto. Lo que a unos daña a otros les deja indiferentes. En este sentido, la Atención plena nos ayuda a ver con claridad la situación y a distinguir entre el impacto y la reacción.

> Una persona no entrenada recibe el impacto de un dardo y comienza a gritar y a lamentarse, lo que le causa aún más dolor. Es decir, es ella misma quien se ha lanzado el segundo dardo. Por el contrario, una persona bien entrenada que recibe el impacto de un dardo, no grita ni se lamenta. Es decir, tan solo ha recibido un impacto. El primer dardo podría considerarse inevitable, no así el segundo, pues lo ha lanzado la reacción y actitud de la persona tras recibir el impacto del primero, incrementando así su sufrimiento. Según sea la reacción al sufrimiento, este puede incrementarse en gran medida. Si la actitud es de ecuanimidad, el sufrimiento ocupará su justo lugar.

El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional.

BUDA

• El velo egocéntrico

El ego es el gran impostor, una especie de mago diabólico que nos engaña y que puede llegar a sacar lo peor de nosotros mismos, dando lugar a un desenfrenado narcisismo, a la arrogancia y la prepotencia, al envanecimiento y al egoísmo que impide ver las necesidades ajenas y atenderlas. Porque darse excesiva importancia a uno mismo nada tiene que ver con la verdadera autovaloración, pues la primera genera ofuscación, frustración, resentimiento y, por tanto, avaricia y odio. A una persona egocéntrica lo que más le aterra es la desaprobación, el agravio y las opiniones contrarias a las suyas, puesto que su alimento es el halago.

En contra de lo que se cree, el ego nos hace muy vulnerables y se convierte en vanidad y soberbia o, en el lado opuesto, en automenosprecio, baja autoestima, sentimiento de inferioridad y amargura. Pero nadie puede vivir sin ego. Lo que se requiere es orientar el ego hacia lo positivo y ecuánime, evitando que tome el camino del excesivo egocentrismo. El ego siempre se las apaña para engañar a la persona y apartarla de su ser más profundo. Incluso lo que parece que no es ego a menudo también lo es.

Solo mediante la Atención plena aplicada a uno mismo podemos descubrir las artimañas y reacciones del ego. Porque es posible enderezarlo y dirigirlo por el camino correcto. La tradición oriental dice: «El ego es muy mal amo, pero un buen mayordomo». Una persona puede creer que ha debilitado su ego y, sin embargo, estar fortaleciéndolo. Por eso es tan importante que la Atención plena esté bien enfocada para descubrir las trampas del ego, como un espectador que estuviera atento a los movimientos de un prestidigitador para descubrir sus trucos.

> Durante muchos años un asceta se había sometido a un sinfín de penitencias con el objetivo de desarrollar algunos poderes psíquicos, como el de la clarividencia. Había llegado a una edad muy avanzada, y entonces el señor de la muerte envió a un emisario para coger el alma del anciano. Gracias a sus poderes, el asceta supo que el emisario del señor de la muerte se aproximaba y entonces se desdobló en cien imágenes iguales, de manera que aquel no supiera cuál era el verdadero asceta. Impotente, el emisario regresó hasta el señor de la muerte, que le dio unas instrucciones al oído. El emisario

> regresó hasta el lugar donde estaba el asceta, que volvió a desplegarse en cien formas iguales. El emisario, siguiendo las instrucciones de su amo, exclamó: «¡Magnífico, prodigioso, increíble!… Pero hay un pequeño fallo». «¿Cuál?», preguntó el anciano, herido en su orgullo. Fue entonces cuando el emisario atrapó su alma y se la llevó.

La Atención plena es esencial para vigilar estos velos que se hallan en uno mismo y disiparlos. Solo estando verdaderamente atentos podemos conocer las reacciones mentales y emocionales, puesto que nos sentiremos mucho más preparados para construir y velar por el lado positivo de la memoria, la imaginación, la interpretación y el ego. Porque la mente está muy condicionada por los malos usos de la mente, dando lugar a la falta de independencia, de claridad y de lucidez.

> Al amanecer, una paloma se coló en un templo cuyas paredes estaban revestidas de espejos. El sacerdote había colocado una hermosa rosa en el centro del santuario y, al entrar en el templo, la paloma la vio reflejada innumerables veces en las paredes. Deseando cogerla, se lanzó una y otra vez contra las paredes, hasta que, finalmente, su frágil cuerpo, ya muerto, cayó sobre la rosa.

Esa rosa simboliza la rosa del conocimiento y de la dicha. Pero los seres humanos tomamos, como hace la paloma de la historia anterior, los reflejos por la realidad y, en lugar de recuperar nuestra rosa interior de sabiduría y dicha, nos alejamos cada día más de ella. Buscamos la dicha permanente en lo que es contigente, inconstante. Miramos tanto hacia afuera que nos olvidamos de hacerlo hacia adentro. De ese modo nos descentramos y hacemos que la mente sea cada vez más dependiente de esos reflejos que nos ocultan lo real y que poco a poco nos narcotizan. Esa mente no es una buena aliada y provoca una profunda insatisfacción y mucho sufrimiento. Se descarría y desorienta, se consume en sus propias incertidumbres.

La mente de la mayoría de los seres humanos es causa de dificultades y añade sufrimiento al sufrimiento. Esto es algo que ha sucedido siempre. Tanto es así

que la sabiduría oriental ha llegado a afirmar que la mente es una fábrica de aflicción, que, en lugar de resolver las complicaciones, las agrava. Pero esa misma mente que nos ata puede liberarnos, volverse una aliada y colocarnos las alas de la libertad. Todo depende de si la mente nos domina o nosotros la dominamos a ella.

El monarca que no domina su mente es como un mendigo, pero un mendigo que domina su mente es como un rey.

DICHO ORIENTAL

LAS TENDENCIAS INSANAS DE LA MENTE

Hay tres grandes tipos de sufrimiento. El primero es el «sufrimiento universal», que afecta a todos los seres sintientes. Este sufrimiento lo desencadena la enfermedad, la vejez, la muerte, la separación de los seres queridos y las personas malévolas. El segundo es el «sufrimiento por negligencia», causado por ausencia de lucidez mental y de comprensión clara, y es el que se produce uno mismo. El tercero es el «sufrimiento por ofuscación y por falta de compasión»: es el que los seres humanos provocan a otros seres humanos y a los animales.

La primera categoría es inevitable y nos afecta a todos, pero el segundo y el tercer tipo pueden evitarse siempre y cuando la mente se libere y adquiera lucidez, generosidad y compasión. Para ello es necesario poner los medios para transformar positivamente la mente y liberarla de oscurecimientos. Y aquí es donde entra la verdadera Atención plena, que es la que permite limpiar la mente de obstrucciones, conocer las tendencias insanas y debilitarlas sin dejarse capturar por ellas. Muchas de esas tendencias insanas aparecen por falta de autovigilancia y autocontrol, y encuentran su origen en la negligencia, la inercia y la mecanicidad.

La mente posee un sinfín de tendencias, tanto sanas como insanas. Las sanas la tranquilizan y embellecen, y hacen que el carácter y las actitudes sean amables y cooperantes. Las insanas son espinas venenosas que dañan tanto a uno mismo como a los demás.

Las tendencias insanas fundamentales son la ofuscación, la avidez y el odio. Tienen un buen número de parientes cercanos, como los celos, la envidia o la soberbia. A todas ellas hay que observarlas mediante la Atención plena, dirigida hacia uno mismo, para intentar no expresarlas mecánicamente. Las tendencias insanas se van combatiendo mediante el cultivo de sus opuestos, que son antídotos muy eficaces.

> *Arrebatados por el apego, el odio y la ofuscación, los hombres han perdido el gobierno de la propia mente, se hacen daño a sí mismos, hacen daño a los demás o se hacen daño a sí mismos y a los demás, sufriendo toda clase de dolores y aflicciones.*
>
> BUDA

Las tendencias insanas de la mente, que a menudo están enraizadas en lo más profundo, originan pensamientos perniciosos y condicionan negativamente muchas palabras y actos. Solo mediante la Atención plena a uno mismo es posible descubrir en qué consisten esas tendencias nocivas, pudiendo diluirlas a partir de ese momento.

> *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 ni la ofuscación. Cuando sí lo son, no queda nada por madurar y los actos no tienen raíces, siendo como árboles truncados que no pueden volver a brotar ni a crecer.*
>
> BUDA

• La ofuscación

Es el desorden mental, la confusión, la ignorancia básica, el embotamiento de la consciencia, el entendimiento incorrecto, la falta de visión clara y, por extensión, la visión oscurecida, los estrechos puntos de vista, el dogmatismo, la distorsión de la realidad, el falseamiento de la percepción y de la cognición, la falta de Atención, el empañamiento de la consciencia… En suma, hablamos de la incapacidad de ver las cosas como son debido a una mente egocéntrica y

adulterada. Porque de la ofuscación solo puede nacer ofuscación. Para que surja la lucidez es necesario un enorme trabajo interior dirigido a desvanecer la ofuscación.

La ofuscación da lugar al apego excesivo y a la avidez. Es causa de infinidad de conflictos y fricciones, y se convierte en un gran obstáculo en la senda hacia la paz interior y la acción correcta. La ofuscación nos hace tomar lo insustancial por esencial y lo banal por importante. Nos hace adoptar puntos de vista equivocados y obstaculiza la comprensión clara. Es la causa de muchos estados mentales y emocionales dolorosos, porque conduce a la falta de ecuanimidad, produciendo reacciones desmesuradas y neuróticas.

> *Todos los estados perjudiciales tienen sus raíces en la ignorancia y convergen en la ignorancia; al abolir la ignorancia, todos los demás estados perjudiciales serán también abolidos.*
>
> BUDA

La ofuscación también da lugar al dogmatismo y a la distorsión de la realidad. Por ofuscación surgen la altivez, los celos, la avaricia, la arrogancia y la necesidad de afirmación constante del ego. También debido a la ofuscación, la persona toma lo transitorio como permanente, volviéndose egoísta y narcisista. Es, por tanto, la peor de las consejeras, porque, como decimos, añade sufrimiento al sufrimiento. La persona se extravía en lo superfluo y en el mundo de las apariencias. Asimismo se puede volver intransigente, resentida, vengativa, violenta y tendente a desplazar su responsabilidad a los demás y culpabilizarlos.

En resumidas cuentas, la ofuscación oscurece el juicio y el razonamiento. Conduce a todo tipo de autoengaños, impidiendo la ecuanimidad y la visión real de lo que es. Por eso la Atención plena desempeña un papel clave. Porque es necesario descubrirla y reconocerla para después abrir un canal de luz en ella. La práctica de la meditación tiene por objeto que la mente se desempañe y se dirija hacia la Sabiduría.

El antídoto de la ofuscación es el entendimiento ecuánime, la visión clara capaz de debilitar su raíz. Aun aceptando que hay diversos grados de ofuscación, lo cierto es que siempre es nociva, pero cuando está muy intensificada puede conducir a todo tipo de injusticias e incluso atrocidades.

Solo mediante el llamado «triple entrenamiento» o «triple disciplina» se puede superar la ignorancia básica de la mente. Esta triple disciplina es la ética genuina

o Virtud, la concentración o Atención plena y consciente, y el cultivo de la Sabiduría. También es de gran ayuda el desarrollo de la ecuanimidad y del equilibrio que todas las formas de meditación alientan.

Uno de los propósitos del cultivo de la Atención plena, propósito que a menudo olvidan muchos «mindfulnistas», es disipar la densa bruma de la ofuscación en la mente, generadora indiscutible del excesivo apego y de la aversión, que impide que veamos las cosas como son y proceder correctamente.

• La avidez

La avidez es una atadura que frena el progreso interior, la conquista de la paz interna y la armonía psíquica. La avidez tiene diversas formas de manifestarse, como el apego excesivo, la codicia, el aferramiento, la adicción y el afán de posesión. Es una inclinación desmesurada hacia aquello que deleita o causa placer. Se crea una excesiva afición a lo placentero que convierte a la persona en esclava de eso que le causa placer, sea material o inmaterial, mundano o sublime, sensorial o mental. Cuando eso que causa deleite no se puede tener, aparece la frustración y el resentimiento, incluso la amargura y la depresión.

La avidez aliena a la persona porque nunca tiene fin. Cuando la mente del ser humano se encuentra inmersa en el atolladero de la avidez y la aversión, nunca hallará ni la real dicha, ni la estabilidad, ni el equilibrio.

La avidez ha dado lugar a todo tipo de injusticias y desigualdades a lo largo de la historia de la humanidad. Es la raíz de la codicia y de la manipulación. El apego crea miedo y desconfianza, inseguridad y dolor. Nace de la ignorancia básica, de no ver la transitoriedad de los fenómenos, de carencias emocionales y fisuras psíquicas. Y la codicia se extiende hacia todas las vertientes del carácter de la persona ávida, que puede llegar a enfermar de afán de poder.

Es importante que tengamos en cuenta que hay muchos tipos de apego: al ego, a lo material, a las propias convicciones, al estatus, etcétera. El apego nos ciega, nos encallece anímicamente e impide que veamos las necesidades ajenas y, en consecuencia, atenderlas.

> *¡Ay de aquel que no sepa conciliar sus propios intereses con los de los otros!*
>
> BUDA

La avidez crea incertidumbre, zozobra y abatimiento cuando se pierde el objeto del apego. Por eso es fundamental aprender a debilitar el apego emocional, porque solo así la mente se volverá libre y seremos capaces de evitar la caída hacia el yo dominante o dependiente. La avidez puede sacar lo peor del ser humano y, si no se domina, tiende a esquilmar a los otros, a explotarlos, a embaucar y a abusar de otras personas. Porque el codicioso no repara en nada, y para conseguir su objeto de apego será capaz de mentir, de difamar, de calumniar y de destruir.

La avidez es causa de daño,
nos trae inquietud a la mente.
Este peligro que ha crecido por dentro
es ignorado por la mente ciega.
La persona ávida es incapaz de ver los hechos,
ni de comprender la Enseñanza.
Cuando la avidez se ha vencido,
queda sumergida en la completa oscuridad.
Pero el que llega a renunciar a la avidez
y no anhela las cosas que inciten a ella,
conseguirá que la avidez
resbale de él rapidamente
como el agua de la hoja del loto.

ITIVUTTAKA

Porque la voracidad del pensamiento humano no tiene límites. Siempre queremos más, y cualquier redondeo que hagamos, será hacia arriba.

Doce fieles muy acaudalados se encargaban de mantener la iglesia de su pueblo echando una moneda de plata en el cepillo todos los domingos. Pero en cierta ocasión, uno de ellos se dijo a sí mismo: «Si en lugar de una moneda de plata echo una de cobre, nadie se enterará». Y así lo hizo. Una hora después, cuando abrieron el cepillo para hacer el recuento de lo obtenido

aquel día, se encontraron con que en su interior había doce monedas de cobre y ninguna de plata.

• El odio

En la mente también se encuentra, y muy enraizada, la aversión, que se traduce en antipatía, en aborrecimiento e incluso en odio. Igual que todo aquello que deleita puede generar apego y avidez, lo que resulta desagradable puede generar aversión, que es fuente de alteración, frustración y desdicha. Asimismo, el odio está directamente conectado a la ira, a la rabia y a la repulsión, emociones muy dañinas que contaminan la mente y que frustran en lugar de liberar.

Dos jóvenes amigos se alistan para combatir en una guerra que asola su país. Los enemigos los capturan y los meten en un campo de concentración en el que permanecen dos años. Cuando la guerra termina y son puestos en libertad, los dos jóvenes siguen caminos distintos, pero diez años después vuelven a encontrarse:

—¿Olvidaste a nuestros carceleros? —le pregunta uno al otro.

—En absoluto. Ni un solo día he dejado de odiarlos. ¿Y tú?

—En realidad, en cuanto salí del campo de concentración, me olvidé de ellos. Por tanto, yo llevo diez años libre y tú doce prisionero.

Cuando nos encontramos ante algo desagradable, nuestra primera reacción suele ser de rechazo, y si no *estamos atentos*, ese rechazo se volverá perpetuo, obligándonos a arrastrar innecesariamente aquello que tanto nos ha desagradado. Por tanto, el odio, que roba la paz interior, únicamente genera ofuscación mental.

Una persona que odia, que es dominada por el odio y cuyos pensamientos están controlados por el odio persigue su propio daño y el de los demás y sufre dolor y aflicción en su mente.

Anguttara Nikaya

Para combatir el odio es necesario recurrir a sus dos antídotos: el amor y la compasión. Porque los objetos de aborrecimiento pueden ser innumerables y, para debilitarlo, la persona debe desarrollar ecuanimidad, lucidez, autocontrol emocional y paciencia. Solo así comenzará a desaparecer la ofuscación de la mente y esta se liberará.

Estrategias para eliminar las tendencias insanas de la mente

La ofuscación se vence mediante la lucidez o la visión clara; la avidez, mediante el desapego y la generosidad, y el odio, mediante la ecuanimidad, el amor y la compasión. A cada tendencia negativa de la mente le corresponde una positiva, y si esta se desarrolla, la primera desaparecerá.

Pero hay que estar muy atento para evitar que la mente albergue ofuscación, avidez u odio. La Atención vigilante, como explicaban los antiguos sabios budistas, se convierte así en el guardián principal, en el protector. Gracias a la Atención plena es posible reconocer cuándo comienza a surgir la tendencia negativa y, mediante un esfuerzo consciente y adecuado, la persona impedirá que esa tendencia se adueñe de su mente.

Para ello, el poder regulador de la Atención plena es esencial, así como la llamada «actitud de ecuanimidad». Porque, en última instancia, las raíces de lo insano son ausencia de las raíces de lo sano. Puesto que es uno mismo quien se hace el bien y quien se hace el mal, todos deberíamos poner los medios para disipar lo tóxico de la mente y propiciar lo liberador y placentero.

No olvidemos que uno mismo es el heredero de lo que va construyendo en su mente. La Atención plena nos ayuda a ver, a reconocer, a vigilar y a corregir. Pero el esuferzo consciente, es decir, la firme voluntad de desarticular las tendencias nocivas cultivando las sanas, es el siguiente paso. Ahora bien, se trata de un esfuerzo bien dirigido y equilibrado. El avance interior requiere la inalterable determinación de mejorar la calidad de la vida psíquica.

> *No conozco nada tan poderoso como el esfuerzo para superar la pereza y la indolencia.*
>
> BUDA

Mediante la Atención plena la persona conoce y examina su mente, y mediante el esfuerzo y la ecuanimidad, dejará de hacerle el juego a las tendencias insanas y las debilitará.

> *Hay que estar atento para examinar a cada instante la condicion de la mente.*
>
> SHANTIDEVA

El entrenamiento metódico de la Atención a través de las técnicas de la meditación nos enseña a conocer y a dominar la mente. Puesto que hay tendencias insanas que se han perpetuado durante años, el trabajo no es fácil y se requieren grandes dosis de motivación y de constancia. Pero en ningún caso hay que desmoralizarse o desfallecer.

Los cuatro esfuerzos conscientes que deben realizarse en meditación son los siguientes:

1. Desalojar de la mente las ideas y los estados mentales perniciosos.
2. Evitar que esos estados mentales perniciosos vuelvan a entrar.
3. Suscitar pensamientos y estados mentales sanos y positivos.
4. Desplegar y desarrollar esos estados mentales positivos.

A todos nos asaltan emociones y pensamientos negativos o tóxicos. Pero una cosa es *sentir* y otra *consentir*. Por eso es tan importante el esfuerzo consciente. La palabra «emoción» quiere decir movimiento, porque las emociones vienen y se van. Las situaciones del exterior, las personas con las que nos relacionamos y nuestro propio sistema emocional están desencadenando emociones más o menos fugaces o persistentes. De ahí que las reacciones emocionales sean una oportunidad de oro para, mediante la Atención consciente, observarnos, conocernos y resistirnos a las tendencias insanas de la mente. Es imprescindible agotar el impulso de la emoción negativa y dejar de reaccionar de acuerdo con ella. Porque si seguimos reaccionando negativamente, estaremos arrojando más leña al fuego. Por el contrario, si no lo hacemos, la emoción terminará desvaneciéndose y agotándose.

Un hombre que, sin saber por qué, padecía intensos ataques de ira, fue a pedirle ayuda a un sabio que vivía en la cima de una colina. Cuando llegó hasta él, el hombre no sentía ira, por lo que el sabio le dijo:

—Para poder aconsejarte, necesito ver tu ira. Cuando te venga, acude a verme.

Unos días después, el hombre tuvo un acceso de ira y fue a visitar al sabio. Pero, cuando llegó a la cima de la colina, la ira había desaparecido. De modo que el sabio le dijo:

—Así no puedo aconsejarte. Ven cuando tengas ira.

Pasaron varios días hasta que volvió el siguiente acceso de ira. Entonces, el hombre se puso en camino lo más rápido que pudo para reunirse con el sabio. Pero, de nuevo, cuando llegó a la cima de la montaña, la ira había desaparecido. Entonces el sabio le dijo:

—¿Te das cuenta? La ira viene y se va, pero no te pertenece. Déjala pasar cuando venga, mírala con tranquilidad y no te involucres en ella.

Este valioso consejo sirve para encarar muchas de nuestras emociones nocivas. Debemos estar atentos y vigilantes para observar cómo y cuándo algo las detona, pero es fundamental separarnos interiormente de ellas, porque, en efecto, no nos pertenecen. Solo así, permitiendo que pasen, su impulso y su fuerza se agotarán.

La Atención plena ayuda a liberar la mente, haciéndola menos egocéntrica y más flexible, aprendiendo a encarar los acontecimientos tal y como vienen y viviendo cada instante de una manera plena y libre. La mente puede sanearse, pero para ello hay que conocerla en profundidad.

Observando y conociendo la mente podemos descubrir lo que la afecta negativamente, descubrimiento que nos capacita para neutralizar la fuerza de la emoción nociva y, en consecuencia, para actuar correctamente. Eliminar la ofuscación de la mente, que es causa de sufrimiento (tanto propio como ajeno), es una de las principales finalidades de la Atención plena, llamada «recta Atención» por los budistas, pues no se estrella contra la superficie, sino que profundiza y revela.

EL MISTERIO DEL PENSAMIENTO

El pensamiento puede generar mucha aflicción innecesaria e inútil. Roba la paz interior cuando es descontrolado y es capaz de causar un gran malestar que habría podido evitarse. El pensamiento es, en efecto, un gran misterio, porque, siendo una conquista del hombre, sin embargo se vuelve en su contra en muchas ocasiones añadiendo sufrimiento al sufrimiento.

Pero primero diferenciemos entre los diferentes tipos de pensamiento que existen.

El pensamiento automático

Podemos llamar *pensamiento automático* a aquel que irrumpe en la mente, que se disgrega y que a menudo no es concluso. Son los automatismos mentales de todo tipo, que, en el mejor de los casos, ocupan un lugar innecesario en la mente, y en el peor, nos obsesionan, atormentan y roban la paz interior. Muchos ejercicios de meditación tienen el objetivo de suspender el pensamiento automático para construir un espacio de silencio interior y de calma. Existe mucha mecanicidad en la mente y, por negligencia, los pensamientos se han vuelto díscolos, incontrolados y asaltan la mente, robándole su frescura, calma y creatividad.

El pensamiento genera en el cerebro humano una actividad enorme, y, como decimos, no siempre para bien. El pensamiento puede ser sano y constructivo o completamente destructivo. El pensamiento es fuerza, pero depende de cómo se utilice, pues puede ponerse al servicio de explotar, denigrar y dañar a otros, en lugar de ser benévolo y cooperador. La Atención bien entrenada nos enseñará a contemplar nuestros pensamientos, a alentar los positivos y a desprendernos de los negativos.

> *Somos como pensamos. Un pensamiento tiende a convertirse en un acto y un acto en un hábito. Y los hábitos hacen nuestro comportamiento.*
>
> DICHO DEL YOGA

Por tanto, tenemos que aprender a pensar y a dejar de pensar, cultivando los pensamientos positivos y disipando los negativos y anulando su poder.

El pensamiento neurótico

Es el que se extravía en imágenes dolorosas, el que se disgrega en ideas oscuras y en obsesiones, arrojando muchas más sombras que luces. Se trata de un pensamiento circular y repetitivo que, en lugar de resolver problemas, los acentúa, como si pretendiésemos lavar una mancha de tinta con tinta. El pensamiento neurótico genera ofuscación mental, introduciéndonos en un atolladero del que es muy complicado salir. En ocasiones, el pensamiento va por un lado y la vida por otro. Es lo que le sucede, por ejemplo, al hipocondríaco o al demasiado susceptible o receloso.

El pensamiento correcto

Por último, el denominado *pensamiento correcto* es el que se produce cuando se sabe pensar, conscientemente y a voluntad, sin dejarse arrastrar por el propio pensamiento. Es el pensamiento reflexivo, directo y escueto, que intenta realizar deducciones correctas y desencadenar así una comprensión clara. Por eso, este tipo de pensamiento es de gran ayuda y se convierte en una herramienta de discernimiento y acción positiva.

Obviamente, no es fácil aprender a pensar correctamente. En mi opinión, en los colegios debería haber una asignatura que tratara sobre «el arte de pensar». El cultivo de la Atención plena nos enseñará a ordenar los pensamientos, a controlarlos y disiparlos cuando son innecesarios o tóxicos, y a refrenar el automatismo y las imágenes sombrías. Por ello, la meditación es enormemente eficaz y sus resultados se observan en la vida diaria: nuestra actitud pasa a ser más sosegada y serena, y nuestra mente es capaz de centrarse en lo verdaderamente importante.

Si esencial es aprender a pensar, también lo es aprender a suspender el pensamiento, aunque sea solo parcialmente, creando un espacio de silencio interior que es el terreno ideal para la renovación mental. Pero, para construir ese espacio de armonía y sosiego, debemos recurrir a la Atención interiorizada, obviando todo lo demás y dirigiéndonos a la raíz o fuente de la mente. Dicho de

otra manera: mediante la Atención pura o la percepción consciente, podemos convertirnos en observadores atentos y desapasionados de lo que sea que esté pasando por nuestra mente en un momento dado.

El pensamiento solo no basta para alcanzar estadios más elevados de la consciencia; es necesaria la percepción interiorizada y la Atención pura y consciente en cualquier acción que llevemos a cabo en nuestra vida diaria. Hablamos de lo que suele llamarse «presencia de sí» o de uno mismo, que aparece cuando uno se desidentifica del propio pensamiento o lo suspende.

Métodos para dominar el pensamiento

Además de la meditación y del cultivo de la Atención, existen varios métodos dirigidos a dominar el pensamiento. Los principales son los siguientes:

- *Cortar el pensamiento en su raíz.* Cuando surge un pensamiento nocivo, se debe evitar que este nos arrastre. Se trata de cortarlo en su propia raíz, impidiendo que sea el pensamiento el que «nos piense».
- *La observación atenta e impasible de los pensamientos.* Se trata de observar los pensamientos sin identificarse con ellos y sin elaborar juicios sobre ellos. Tan solo hay que dejarlos pasar sin que su fuerza nos arrebate.
- *La ignornacia de los pensamientos.* Cuando surja un pensamiento inconveniente, repetitivo y mecánico, debemos ignorarlo. El pensamiento seguirá estando como una especie de sonido de fondo, pero las energías se centran en la actividad que se esté realizando.
- *Combatir los pensamientos nocivos mediante el cultivo de sus opuestos,* es decir, de los positivos. Se trata de una técnica muy característica del yoga, que consiste en equilibrar el pensamiento mediante una especie de ejercicio de compensación. Así, por ejemplo, una persona con tendencia al pensamiento intransigente deberá cultivar la tolerancia, y si es propensa a la avaricia, deberá alimentar el pensamiento de generosidad.

Podríamos decir que los humanos somos adictos al pensamiento. Este está tan aferrado a nuestra vida diaria que no sabemos separarnos y despojarnos de él si no es tras un largo entrenamiento.

Un discípulo acude a visitar a su maestro y le plantea la siguiente pregunta:

—¿Hago bien en no tener pensamientos?

A lo que el maestro contesta:

—Allá tú si quieres seguir con el pensamiento de no tener pensamientos.

Los pensamientos, aunque carezcan de un significado concreto, siempre provocan una agitación innecesaria. Roban el silencio interior y martillean la mente sin piedad.

LA MENTE SUMERGIDA

Los yoguis descubrieron hace siglos ese «trastero de cachivaches desordenados» que es el subconsciente. A las impresiones o latencias del subconsciente las denominaron *samskaras.* El propio Buda se percató de la existencia de los *samskaras,* que controlan las conductas mentales, emocionales, corporales e incluso verbales de una persona, constituyendo su personalidad.

Con frecuencia escuchamos eso de que la mente es como un iceberg; es decir, una décima parte se encuentra en la superficie, mientras que las otras nueve se mantienen sumergidas. Es en el trasfondo de la mente donde se generan los complejos, los traumas, las frustraciones, las fisuras psíquicas, los viejos patrones… Y todo ello roba libertad de pensamiento y de acción.

—¿Soy libre? —le preguntó un discípulo a su maestro.

—Sí…, pero desde tus condicionamientos.

No seremos libres interiormente ni tendremos independencia mental hasta que no nos liberemos de esos *samskaras* o impresiones subconscientes que nos limitan y crean todo tipo de tensiones. Es en esa gran parte sumergida de la mente donde se generan muchas de nuestras contradicciones y ambigüedades,

que se alimentan de experiencias desagradables, de miedos aprendidos y de tendencias insanas.

Mediante la Atención consciente y la práctica asidua de la meditación iremos agotando la fuerza de los *samskaras*. Para ello es necesario aprender a no reaccionar a las impresiones subconscientes que tienen una clara carga negativa. Porque, cuando nos identificamos con los *samskaras* tóxicos, estos adquieren impulso y cobran vigor.

Los *samskaras* emergen a través de la mente, del cuerpo y de los comportamientos. Puesto que todo genera impresiones subconscientes, hay que poner el énfasis en generar pensamientos y emociones sanos, manteniéndonos siempre atentos para impedir que los *samskaras* tóxicos nos arrastren.

La Atención consciente e impasible, ecuánime, permite que los *samskaras* emerjan, pero si no reaccionamos a ellos, su impulso se irá agotando. Por eso en meditación se produce un fenómeno de *drenaje purificador*, que ayuda a reorganizar la vida psíquica y a armonizarla. Asimismo, como ya dijimos, la Atención plena limpia la mente, con lo que podemos dirigirla hacia la ecuanimidad y el sosiego.

Los ejercicios de meditación, tanto los de absorción (o abstracción) como los de observación desapasionada, permiten que poco a poco vayamos superando los estados nocivos de la mente y desencadenando una perspicacia liberadora, pasando de la ofuscación a la claridad, porque el subconsciente y los *samskaras* con frecuencia anegan a la persona, la desconciertan y rompen su coherencia vital. Aunque todos creemos que somos *uno*, en realidad somos una gran multiplicidad interior, como si tuviéramos muchos «yoes» que a menudo se contradicen e incluso combaten, dando lugar a una gran confusión que podría llegar a desgarrarnos. Por eso la Atención plena resulta esencial, pues gracias a ella vamos conociendo las ambivalencias internas y somos capaces de salir del atolladero que tantas veces crean.

La Atención y la firme determinación nos ayudan a poner orden interior y a tomar decisiones con una consciencia más esclarecida y menos compulsiva. Si aprendemos a estar atentos tanto a nuestros pensamientos como a nuestras turbulencias psíquicas, lograremos ordenar ese enorme cuarto lleno de cachivaches que es la mente.

Porque la consciencia es luz, y es ella la que debe expandirse.

> La oscuridad decidió ponerle un pleito a la luz porque esta había ganado demasiado terreno. La luz y su abogado se presentaron puntuales a la cita, y también lo hizo el abogado de la oscuridad, pero no la propia demandante, que, al no comparecer, perdió el pleito. La oscuridad no se presentó al juicio sencillamente porque en la sala ya se encontraba la luz, y cuando hay luz, la oscuridad desaparece.

En resumen, la consciencia activada disipa los oscurecimientos de la mente. Y el papel de la Atención pura en el examen de la mente profunda es fundamental. Mi siempre recordado amigo, el venerable Nyanaponika Thera, lo expone magistralmente:

> La Atención pura pone en orden los desaseados rincones de la mente; pone en evidencia las numerosas percepciones vagas y fragmentarias, los razonamientos inconclusos, las ideas confusas, las emociones reprimidas, etcétera, que pasan diariamente por la mente. Tomados uno a uno, estos inútiles consumidores de actividad mental son débiles y sin poder, pero al acumularse dañan poco a poco la eficiencia de las funciones mentales. Dado que, en general, se permite que estos pensamientos fragmentados se sumerjan en el subconsciente sin haberles prestado la debida atención, es natural que afecten a la estructura básica del carácter, a las disposiciones y a las tendencias. Reducirán gradualmente el alcance y la lucidez de la consciencia en general y también su plasticidad, es decir, su capacidad para ser formada, transformada y desarrollada. Al irse consiguiendo, mediante la práctica introspectiva de la Atención pura, un conocimiento harto poco lisonjero de las zonas más sórdidas e ignominiosas de la propia mente, se suscita en uno mismo una resistencia a tal estado de cosas, en el que la claridad y el orden degeneran en desorden y el metal precioso de la mente en escoria. Por la fuerza de esta repugnancia, aumentará la dedicación seria a la práctica del Camino de la Atención y gradualmente se controlará el excesivo

> derroche de energía mental. Es precisamanente esta automática función «ordenadora» de la Atención pura la que nos sirve para formar la mente.
>
> NYANAPONIKA THERA

Hay mucho que saber sobre el trasfondo mental y muchos agujeros psíquicos que cubrir. Como estamos siempre con nosotros mismos, tenemos que aprender a «solucionarnos» adquiriendo puntos de vista y actitudes provechosos que nos ayuden a armonizarnos con nosotros mismos y con los demás. Porque, en muchas ocasiones, el peor enemigo está dentro de uno y hay que hacerle frente y transformarlo hasta lograr que el enemigo se torne en un aliado. Una gran parte de nuestro descontento y nuestra insatisfacción surge de ese vacío interior que grita para que nos completemos y nos desarrollemos.

La «mente vieja», con sus heridas, rarezas y patrones fosilizados, contribuye a aumentar el desorden, que es lo contrario del equilibrio y la armonía. Esa «mente vieja» se encuentra estancada, ha perdido frescura y no consigue conectar con la gloria del momento presente. Se ha cerrado en sí misma, metida en un callejón sin salida, condicionada por experiencias no bien asumidas y aplastada por sus contradicciones, temores y recelos.

> *Es bueno controlar la mente, aunque es difícil, porque es voluble y tiende a posarse allí donde le place, pero una mente controlada conduce a la felicidad.*
>
> *DHAMMAPADA*

El proceso de individuación pleno a menudo queda empantanado porque la mente no digiere como debería; no sabe tomar y soltar, abrirse a cada momento, renovándose como la serpiente que muda su piel y siempre la tiene lustrosa. La mente se satura de obsesiones, suspicacias y modelos fijos. Por eso la llamamos «mente vieja», porque se aferra incluso a sus tendencias nocivas y se adapta al sufrimiento psíquico. Pero la mente puede renovarse y mantenerse joven y dispuesta a vivir el momento. En un magnífico símil, Jesús nos dice que si echamos remiendo al paño viejo, más se estirará y terminará rasgándose. Lo que necesitamos es paño nuevo, sin componendas ni parches. Pero, eso sí, no olvidemos nunca que en la mente vieja puede florecer una mente nueva, más

natural y espontánea, capaz de proceder en la urgencia del momento, más libre de condicionamientos. Por eso la Atención plena, hermana de la consciencia, y la meditación se convierten en un verdadero arte de vivir.

Pero permitir que aparezca esa «mente nueva» no quiere decir que nos volvamos amnésicos y que perdamos todas nuestras vivencias y experiencias.

> Un hombre occidental llevaba varios meses buscando un sabio en la India. Había visitado a muchos que aseguraban serlo, pero que, en realidad, no lo eran. Ya estaba a punto de rendirse y de volver a su país cuando oyó que en la cima de una colina vivía un anciano que era un verdadero sabio. De modo que se puso en marcha y comenzó a ascender por la ladera de la montaña. De pronto vio que el anciano sabio, cargado con un saco que llevaba a la espalda, venía hacia él. Justo cuando se encontraron, el sabio dejó el saco en el suelo y miró fijamente al otro, que se asombró de la mirada limpia y profunda del anciano. ¡Qué ojos los de aquel hombre! Unos segundos después, el anciano cogió su saco y echó a caminar.
>
> Y el hombre occidental comprendió la Enseñanza. El saco es la historia personal y siempre llega un momento en el que es necesario desprenderse de ella, es decir, liberar la mente. Esto ni mucho menos significa que haya que eliminarla o hacerla desaparecer. Por el contrario, se trata de colocarla en su justo lugar para seguir avanzando.

La «mente vieja» es egocéntrica y, por tanto, vulnerable, pues todos esos juicios y prejuicios la debilitan. La Atención plena nos ayuda a vivir sin la influencia de esas tendencias que nos acorralan y que incluso llegan a hacer de la mente una verdadera jaula. En mayor o menor medida, vivimos encadenados por un sinfín de rutinas mentales que dominan el trasfondo de nuestra «mente vieja». Nuestros puntos de vista se vuelven cada vez más estrechos y nuestras opiniones, creencias y convicciones únicamente sirven para vivir encadenados a ellas. La «mente vieja» carece de discernimiento claro y de visión penetrativa, aunque es posible aprender a desarrollar ese tipo de visión que el sabio yogui Patanjali denominó «pura», y Buda, «visión cabal». Para lograrlo es preciso realizar un profundo trabajo interior que incluye el aprendizaje, mediante

diversas enseñanzas, de la meditación (palabra que viene de «medicamento» o «medicina»). El objetivo: mutar la consciencia y ser más libres.

La mente es muy fluctuante e inestable. No deja de moverse, casi siempre burlando la vigilancia de su dueño y convirtiéndose ella en la dueña del escenario interior. Sin embargo, es posible reeducar la mente. No es un trabajo sencillo, pues requiere tiempo y paciencia, pero contamos con sabias «estrategias» dirigidas a liberar la mente del yugo que ella misma se ha colocado.

Un joven acude a un maestro y le habla así:

—Venerable maestro, me voy a retirar tres meses al bosque a meditar. ¿Me puedes proporcionar un tema en que pensar?

A lo que el sabio responde:

—Amigo mío, piensa en lo que quieras salvo en monos.

Tres meses después, el joven regresa y cuando el maestro le pregunta por su experiencia en su retiro, el joven, desolado, responde:

—Los únicos pensamientos que me han venido a la cabeza han sido sobre monos.

EL EMBELLECIMIENTO Y LA TRANSFORMACIÓN DE LA MENTE

La mente puede ser humanizada y embellecida. Esto es algo en lo que desde hace siglos todos los sabios de Oriente han querido poner el énfasis. Hay quien hace de su mente un estercolero y hay quien la convierte en un vergel. Puesto que nos relacionamos con la mente, ofreceremos a los demás veneno o elixir.

Para cuidar de la mente, es necesario cultivar lo que Buda denominaba «estados sublimes» o «santas moradas»: el amor, la compasión, la alegría compartida y la ecuanimidad. Estos estados mentales, cuando se cultivan, son capaces de enfrentarse al odio, a la crueldad, a la envidia, al desequilibrio y al excesivo apego. En mi libro *Los cuatro estados sublimes de la mente* hablo extensamente de este asunto. Mediante el cultivo de esos estados sublimes

encontramos paz interior, mejoramos la relación con los demás y propiciamos la alegría interior. Son verdaderos bálsamos, pero también lámparas que nos iluminan.

La mente puede armonizarse y entrenarse para sosegarse. En efecto, como decía Kipling, es posible mantener «la cabeza tranquila cuando todo alrededor es cabeza perdida». El entrenamiento mental nos ayuda a superar y a disipar los grilletes de la mente, entre otros el apego sensorial, la malevolencia, la pereza o la desidia, el desasosiego o la ansiedad, y la duda escéptica o sistemática. Cuando la mente empieza a ser embellecida, surge un estado de profunda satisfacción que no pueden entender los que han hecho de su mente un erial.

> *La serenidad de la mente se obtiene a través de la benevolencia, la compasión, el contento y la ecuanimidad ante la felicidad o la desgracia, el mérito o el demérito.*
>
> PATANJALI

Dependiendo de cómo dirijamos nuestra mente, conseguiremos mucha infelicidad o una gran serenidad. Por eso la Atención plena va dirigida a embellecer la mente, a cuidarla y a atenderla como es debido. Resulta paradójico que nos ocupemos de tantas cosas en nuestra vida y que desatendamos la mente, que es la que lo vive todo.

Como ya he mencionado, transformar la mente y encontrar su punto de equilibrio no es fácil, porque durante años hemos estado en su lado más sombrío, anclada, encadenada y alimentada por un sinfín de lastres. Pero existen diversos métodos para liberarla y conseguir una visión clara que desemboque en un comportamiento recto. La mente, por fortuna, dispone de sus propios recursos, que hay que actualizar y desplegar. Así pues, como ya he apuntado, esa misma mente que encadena tiene el poder para liberar, aunque para ello es preciso modificar muchos de sus enfoques. Algunos de los principales recursos de la mente son la energía o el esfuerzo, la atención, el sosiego, la ecuanimidad, el contento interior, la capacidad para ver las cosas tal y como son y la lucidez. El entrenamiento metódico de la Atención plena y la práctica de la meditación permitirán que estas simientes positivas y transformadoras se desarrollen.

LA NO-MENTE O LA SUPRACONSCIENCIA

Ya dijimos que hay que aprender a pensar y a dejar de pensar. A mis alumnos de meditación suelo decirles esta frase: «Cuando haya que pensar, piensa, pero cuando no haya que pensar, vive». El pensamiento incontrolado es una interferencia entre el perceptor y lo percibido e impide el desarrollo de la Atención plena y consciente, que es la que intensifica la consciencia y clarifica la visión. Cuando una persona está percibiendo, su mente debe centrarse en la percepción, ya sea de un amanecer, de una caricia o de un aroma.

La tradición oriental nos habla de un estado de la mente que está más allá de la mente ordinaria, o sea, del pensamiento y de las percepciones sensoriales. En la India, a ese estado se le ha llamado *unmani*, o no-mente, y también se habla del *Nirmana Kala*, o la Mansión del Silencio, tal y como yo mismo hago en mi relato espiritual *El Faquir*. Ese estado está dentro de uno mismo, en el origen del pensamiento.

A ese estado de supraconsciencia (o consciencia altamente desarrollada) se le denomina también «mente supramundana», pues consiste en un estado elevado de consciencia que es irreductible a las palabras, aunque permite una visión penetrativa que no es factible para el pensamiento ordinario. Es la mente que está más allá de toda dualidad y que es capaz de captar las burdas apariencias.

Insistamos en ello: del mismo modo que debemos cuidar, atender y ejercitar nuestro cuerpo, debemos cuidar, atender y ejercitar nuestra mente, e incluso más. Puesto que la mente nos causa un sufrimiento innecesario, debemos transformarla y generar nuevas actitudes y planteamientos.

Cuatro almas estaban a punto de encarnarse. Entonces Dios se reunió con ellas y les preguntó qué deseaban para su próxima vida.

—Señor, lo que quiero es riqueza, mucha riqueza —respondió la primera.

—Lo que deseo es poder, ejercer mucho poder —dijo la segunda.

—Señor, yo quiero conocer todos los rincones del planeta y toda su variedad de gentes —contestó la tercera.

La cuarta, tras quedarse pensativa durante unos segundos, dijo:

—Lo único que yo quiero, señor, es una buena mente.

Una buena mente, libre de tendencias insanas, será un regalo para uno mismo y para los demás. Pero no basta con desearla, sino que se requiere un profundo trabajo en uno mismo. Una mente más armónica, lúcida y ecuánime necesita entrenarse metódicamente mediante la Atención plena, gracias a la cual podrá resistirse a esas tendencias nocivas que tanto sufrimiento causan.

2
LA TODOPODEROSA ATENCIÓN

¿QUÉ ES LA ATENCIÓN?

La Atención es una función de la mente que permite percibir y percibirse, captar y captarse, tomar consciencia de lo que *es* fuera y dentro de uno. De hecho, es la hermana gemela de la consciencia y la que hace posible la percepción consciente. La Atención nos permite, en suma, darnos cuenta de los acontecimientos del exterior, de lo que perciben nuestros órganos sensoriales y de la corriente de ideas, sentimientos, estados de ánimo y reacciones emocionales que se van produciendo.

Si estamos atentos, percibimos más y mejor, con mucha más intensidad. Lo contrario de la Atención es la negligencia, que conduce al embotamiento mental y a que las cosas nos pasen desapercibidas. Estando atentos nos hacemos más conscientes, y si somos más conscientes, percibiremos la Realidad de manera más plena.

La Atención admite diversas intensidades, que van desde una Atención diseminada hasta la llamada «Atención penetrativa». Pero la Atención se encuentra muy debilitada en la mayor parte de las personas y únicamente adquiere grados de verdadera intensidad cuando algo apasiona o cautiva. Por lo general, se funciona con una media Atención mecánica o instintiva que tiende a empobrecerse y a descuidarse, cayendo en un automatismo verdaderamente nocivo.

Puesto que, por lo general, las personas no están lo suficientemente atentas, tampoco son capaces de observar de verdad, lo que conduce a una visión que se estrella contra las apariencias. En mayor o menor medida, todos nos dejamos

arrastrar por simpatías y antipatías, alejándonos de nuestro centro de consciencia.

La meditación nos ayuda a fortalecer la Atención y nos permite estar más presentes *aquí y ahora*, convirtiendo el entrenamiento de la Atención, esto es, la meditación, en una forma de vida.

EL ALCANCE DE LA ATENCIÓN

La Atención, cuando se entrena, nos hace más observadores, pero hablamos de una forma de ver más penetrativa y profunda que nos lleva a vivir cada circunstancia con mayor aceptación y ecuanimidad, conociendo mejor a los demás y a nosotros mismos. Gracias a ella podemos desembarazarnos de la memoria doliente y de la imaginación nociva, y somos capaces de dotar a cada momento de un especial peso específico. Una mente libre de juicios y prejuicios, menos encasillada y con una visión más amplia y penetrativa, nos armoniza con el instante, con la vida en su conjunto, con lo que *es* y no con lo que *debería* ser.

Gracias a la Atención, los sentidos se vuelven más vivos y la persona pasa a ser un testigo ecuánime de los acontecimientos, tanto externos como internos. Por tanto, desemboca en una actitud más cuidadosa y benévola hacia uno mismo y los demás que permite una conciliación de intereses. Asimismo, la cognición deja de estar distorsionada y la actividad que la persona esté realizando se verá beneficiada al ser capaz de centrarse y observarse sin alteraciones indeseadas. Se trata de propiciar lo constructivo, de mirar la vida desde una perspectiva más serena y lúcida, y de encontrar un punto de quietud en la inquietud.

La Atención consciente y bien entrenada disipa la neblina de la mente, que es lo contrario de dejar de ver la Realidad.

> *Quienes no tienen los ojos demasiado empañados podrán comprender la Verdad.*
>
> BUDA

El adiestramiento en la Atención crea un mayor autodominio, evitando la turbación, la confusión y el embotamiento por negligencia. Por ello, muchos

autoengaños irán desvelándose y muchas percepciones erróneas se irán corrigiendo.

La mayoría de las personas hablamos de un modo mecánico y descuidado, lo que genera discordias, malentendidos, descalificaciones e incluso difamaciones. Entonces la palabra se vuelve una herramienta peligrosa y muy dañina, por lo que la vigilancia de la palabra es esencial y una manera muy eficaz de desarrollar la Atención plena.

> *En la lengua del hombre hay una cuchilla con la que los necios se hieren cuando profieren palabras malignas.*
>
> BUDA

Es por falta de Atención por lo que las personas tienden a dejar de ver con claridad. La ira y el odio las ciega. La única persona que verdaderamente sufre es aquella que no ha estado atenta a lo que sucede en su interior, permitiendo que aniden dentro de él sentimientos y emociones perjudiciales y destructivos.

> *Aquel que carece de la armadura protectora de la Atención es un blanco para los apegos. Al igual que el guerrero en la batalla sin su cota de malla está expuesto a las flechas de los enemigos.*
>
> *Al corazón no protegido por la Atención se le debe considerar indefenso. Se asemeja a un ciego caminando sin guía por un terreno escabroso.*
>
> ASVAGHOSA

Es en el verdadero *Satipatthana* (la Senda de la Atención Plena) donde se trabaja la mente de manera positiva, unificando la Virtud, la Concentración, la Sabiduría y la Liberación interior.

> *Atento entre los inatentos, plenamente despierto entre los dormidos, el sabio avanza como un corcel de carreras se adelanta sobre un jamelgo decrépito.*
>
> *DHAMMAPADA*

Para la sabiduría oriental, y también para varias tradiciones occidentales, aunque creamos estar despiertos, en realidad, nuestra consciencia se encuentra tan embotada que caemos en el terreno de los automatismos, donde tienen cabida todo tipo de tendencias contradictorias e ingobernables. Pero la Atención, que es la energía de la consciencia, puede ir conociendo y regulando esa multiplicidad interior que tanto disgrega y desgarra. Al estar atento, uno está más vivo. Al estar atento, uno está más despierto. Y vale más un día despierto que miles dormido.

Como ya hemos dicho, la Atención se centra en el *aquí y ahora*, conectando con lo que *es* fuera y dentro de uno. En un texto budista muy antiguo se nos dice:

> *No recuerdes las cosas que pasaron ni abrigues expectativas para el futuro. El pasado quedó tras de ti; el estado futuro no ha llegado. Pero aquel que con visión clara puede ver el presente que está aquí y ahora, tal sabio debe aspirar a conseguir lo que nunca puede ser perdido ni alterado.*
>
> DICHO BUDISTA

La Atención es un guía fiable, el mástil al que podemos atarnos para no descentrarnos y caer en el mar de la confusión. En muchas ocasiones, la falta de entendimiento, o el entendimiento incorrecto, está causado por una falta de Atención.

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

En la búsqueda interior, como ya dijimos, los principales objetivos que debemos plantearnos son el sosiego, el contento interior, la ecuanimidad, la visión penetrativa de lo que *es* y la Sabiduría de verdad transformativa y liberadora. Precisamente, la visión penetrativa de lo que *es*, resultado de un largo entrenamiento meditativo y de la Atención, nos permitirá ver lo que no es

posible ni siquiera intuir mediante una mente condicionada y empañada de prejuicios.

Son muchos los aspectos de la vida y de la realidad que se nos escapan por falta de Atención y de comprensión clara.

> *Una mente sin comprensión clara es como un colador, incapaz de retener y de reflexionar, sin extraviarse, en lo que de verdad vale la pena.*
>
> SHANTIDEVA

Por un lado, mediante una serie de ejercicios básicos entrenamos la Atención y, por otro, llevaremos a la vida diaria, incluso a nuestras actividades y necesidades cotidianas, lo que hemos aprendido gracias al entrenamiento previo de la Atención. Dicho de otra manera, la concentración y la lucidez están asociadas estrechamente e incluso podríamos decir que son inseparables. Hay que tomar consciencia directa de lo que se hace, se piensa y se dice en el instante mismo. Por supuesto, nadie puede estar atento todo el día, pero sí es posible salpicar la jornada con momentos de Atención.

> A un preso se le anuncia que será trasladado a otro penal y que para ello tendrá que atravesar una población en la que unas hermosas bailarinas danzan con motivo de las fiestas del pueblo.
>
> —Te colgarás del cuello un cuenco de aceite lleno hasta el límite —le dice el juez encargado de dictar la sentencia—. Detrás de ti irá un verdugo con la espada preparada, y si derramas una sola gota, te rebanará el cuello.
>
> El preso hace lo que le dicen y, cuando pasa por la plaza en la que bailan las hermosas bailarinas, decide seguir caminando sin distraerse y sin girar la cabeza para mirarlas. De este modo, logra mantener la Atención y salva la vida.

La meditación y el cultivo de la Atención favorecen el cerebro, que no tiene por qué envejecer prematuramente. El entrenamiento de la meditación y de la

Atención es como una fantástica gimnasia cerebral que activa las funciones del cerebro y canaliza lo que ocurre en la mente. El *estar atento en el presente* ayuda a mantener la mente fresca, los sentidos perceptivos y la energía más estimulada.

Puesto que es más fácil pensar, hablar y hacer las cosas con una media atención mecánica y funcional, en lugar de estar atentos y centrados en el momento presente, la mayoría de las personas cae en la trampa del automatismo. Y la mecanicidad solo genera mecanicidad, y llega un momento en que uno opera desde su yo automático, que es un yo disperso y difuso. Corregir esta inercia no es fácil y por eso, como ya hemos mencionado, se requiere un entrenamiento para activar la Atención.

Ese entrenamiento consiste en la práctica de la meditación y en el intento de estar más atento en la vida cotidiana. También es un entrenamiento eficaz la práctica del verdadero hatha yoga, siempre y cuando el practicante esté atento a las sensaciones y estados anímicos que se producen en el instante en el que se realizan los ejercicios, como la respiración consciente, la relajación profunda, etcétera.

La degradación, incluso la adulteración, que Occidente ha hecho del *mindfulness* ha significado que nunca se hable de uno de los objetivos primordiales del desarrollo de la Atención plena, que es el de la adquisición de la Sabiduría, es decir, esa forma tan especial de percibir el instante más allá de los velos de la ignorancia y de las trampas de la mente, que impiden captar lo esencial. Esa Sabiduría es transformativa, pues modifica estructuras de la psique y disuelve los condicionamientos del subconsciente.

Ya lo hemos apuntado, pero es necesario insistir en ello: no se trata de estar atento porque sí o porque de ese modo estaremos más concentrados en una reunión o jugaremos mejor al pádel, por ejemplo. Estamos hablando de una verdadera revolución interior, pues la Atención es el guardián perfecto que mejora a la persona para beneficio propio y de los demás. La Atención es el guardián perfecto capaz de evitar que el yo neurótico se perpetúe y siga acorralado en sus propios lamentos.

> *Un noble discípulo que tenga a la Atención como guardián de su puerta rechazará lo que no sea saludable y cultivará lo saludable; rechazará lo que sea censurable y cultivará lo que es impecable. De ese modo preservará su pureza.*
>
> *ANGUTTARA NIKAYA*

En resumen: los principales enemigos de la Atención plena son la mecanicidad, el descuido, la inercia, la pereza y la indolencia, requiriéndose un esfuerzo consciente y estable para enfrentarse a ellos y vencerlos.

Un discípulo le preguntó a su maestro:
—¿Qué es la Atención?
—Atención —repuso el sabio.
—¿Y qué más?
—Atención —volvió a contestar el sabio.
—Pero habrá algo más, ¿no?
—Atención, atención, atención —dijo el maestro.
Exasperado, el discípulo insistió:
—Pero, dígame, maestro, ¿qué es la Atención?
—Atención es atención —concluyó el sabio.

LAS DISTINTAS CLASES DE ATENCIÓN

• Atención impura *versus* Atención pura

La Atención impura es la que va acompañada de juicios y prejuicios, de interpretaciones, comparaciones e ideas preestablecidas. También se la llama Atención indirecta, porque no es capaz de vivir el instante tal cual es *aquí y ahora.*

Por el contrario, la Atención pura está libre de juicios y prejuicios, de elaboraciones mentales y de interpretaciones; capta el instante en el momento mismo, al desnudo, sin asociaciones de ideas ni valorando lo percibido. Se limita a anotar o a registrar lo que *es.* También se la conoce como Atención directa. Es cierto que en la vida diaria la percepción consciente debe ir seguida por el razonamiento y el discurso para evaluar y proceder. Sin embargo, cuando se ejercita la Atención pura en la meditación, aquella se centra en la mera percepción, evitando la reflexión o la conjetura. Se trata de percibir lo que *es* en lo que *es* (sensaciones, contenidos emocionales, estímulos sensoriales, etcétera) sin valorar, sin juzgar y sin elucubrar.

Por ello, la Atención pura permite la experiencia directa y no condicionada de la Realidad. Permite penetrar en zonas mentales desconocidas, y es como la lámpara que ilumina un cuarto oscuro lleno de trastos que nos impiden avanzar libremente. Todos esos «objetos» afectan a la psicología del individuo, por lo que acceder a ese cuarto oscuro con la ayuda de la lámpara de la Atención plena nos permitirá descubrir lo que sea que haya que transformar para liberarnos del sufrimiento. Esa liberación interior no puede ser otro autoengaño o falso propósito, sino la manera definitiva de despojarnos de la angustia, de la confusión y del malestar.

> La Atención pura que se preste a la propia mente aportará la verídica información acerca de ella, que tan indispensable resulta para conseguir formarla debidamente. Al dirigir toda la Atención a nuestros pensamientos en el mismo momento en que estos surgen, obtendremos un conocimiento mayor de nuestros puntos débiles y de nuestros puntos fuertes, esto es, de nuestras deficiencias y de nuestras capacidades. Mientras uno siga engañándose acerca de las primeras e ignorando las segundas, no hay posibilidad de autoeducación. Con la capacidad obtenida a través de la Atención plena para llamar a las cosas dañinas por su nombre, se habrá dado el primer paso hacia su eliminación.
>
> NYANAPONIKA THERA

• Atención parcial *versus* Atención plena

Como podemos deducir por el calificativo que la acompaña, la Atención parcial es deficiente, escasa, difusa y puede tener tanto de Atención como de dispersión. Por el contrario, la Atención plena es total, se ejerce de forma completa sobre el objeto de atención, conectando intensa y directamente con él.

• Atención mecánica *versus* Atención consciente

La Atención mecánica surge por sí misma, de forma automática, y solo cuando algo *nos llama la atención*, es decir, cuando nos despierta interés o nos cautiva. La Atención consciente, sin embargo, es la que uno provoca mediante el esfuerzo y la voluntad, incluso aunque el objeto que se observe en principio no

sea demasiado interesante. Así, con el uso de la Atención consciente y voluntaria, la persona conectará con el objeto de atención y lo percibirá vívidamente.

• Atención indebida *versus* Atención debida

La Atención indebida es la que se ejerce sobre algo en un momento que no es adecuado, como cuando uno conduce y, de pronto, se distrae de la carretera al mirar a las vacas que pastan en un campo cercano. También es Atención indebida la que se dirige (y fomenta) a los estados insanos de la mente o a las emociones perniciosas, mientras que la Atención debida es la que trae y alimenta los estados sanos de la mente y las emociones positivas.

En los ejercicios de meditación, que consisten en observar y estar plenamente presente, se trabaja con la Atención pura y consciente, percibiendo sin reaccionar a favor o en contra de lo percibido. Por ejemplo, en el ejercicio de Atención dirigido a la respiración, el practicante se limita a seguir y a experimentar el ritmo de esta, sin asociaciones, pensamientos ni valoraciones. Lo mismo ocurre si el objeto o soporte de la meditación es una sensación o un proceso mental o emocional. Se trata de tomar consciencia sin reaccionar. Lo que *es* es lo que *es*.

No debemos confundir la Atención en meditación y la Atención en acción. Durante la práctica meditativa, se nos facilitan unos soportes para estar atentos y equilibrar la mente. Con la práctica, la persona llegará a controlar sus propios pensamientos, pues aprenderá a corregir su Atención cuando las percepciones nocivas se filtren a su interior. Aun así, la Atención meditativa, que es inmóvil, debe combinarse con la llamada «meditación en acción», que consiste en estar atento a las actividades cotidianas.

> Un acróbata se hacía acompañar por una niña, que era su aprendiz, y juntos hacían un número circense muy complicado que requería de una gran pericia. El número consistía en que el acróbata se colocaba sobre los hombros una larga pértiga, sobre la cual se situaba la niña. Después esta bailaba y saltaba sobre la pértiga, mientras el acróbata se desplazaba por el escenario del circo.
>
> Un día el acróbata le dijo a su aprendiz:

—Si no queremos tener un accidente, tú debes estar muy atenta a lo que yo hago y yo a lo que haces tú.

A lo que la niña replicó:

—No, maestro, no es así. Si no queremos tener un accidente, yo debo estar muy atenta a mí y tú a ti.

LA ECUANIMIDAD COMO COMPLEMENTO DE LA ATENCIÓN

Tanto en la meditación «sentada» (Atención meditativa) como en la vida diaria (meditación en acción), el concepto de ecuanimidad debe estar muy presente. Ya mencionamos que la Atención forma un triángulo perfecto cuyos vértices son la Virtud, la Sabiduría y la propia Atención.

La ecuanimidad es cualidad de cualidades y frena las reacciones desmesuradas, situándonos en una visión más clara e imparcial de la Realidad. Es el ánimo incólume, el equilibrio, la paciencia y la percepción nítida de las alternancias o vicisitudes de la vida. En un destacado texto yóguico se nos advierte:

> *Nuestros apegos y nuestros aborrecimientos son dos monos que viven en el árbol de nuestro corazón. Mientras lo sacudan y zarandeen con sus brincos y sobresaltos, no puede haber reposo.*
>
> DICHO DEL YOGA

La ecuanimidad impide que nos desquiciemos ante los acontecimientos de la vida. Puesto que todo cambia, es decir, todo está sometido a la ley inexorable de la impermanencia, lo idóneo es mantener el equilibrio y no reaccionar de manera automática. La ecuanimidad facilita un ánimo más constante y disipa la frustración.

La persona ecuánime ve los dos lados de las cosas y de los sucesos de la vida y no se deja llevar por los extremos. Pero la ecuanimidad no es impasibilidad ni incapacidad de sentir, sino sosiego y armonía en todas las circunstancias. Así la

mente no se perturba y se mantiene en su *punto de quietud*. Se aprende a relativizar y a asumir que en muchas ocasiones los acontecimientos escapan a nuestro control. Por tanto, la ecuanimidad no es en ningún caso fatalismo, sino aceptación consciente de lo inevitable mediante un ánimo y una actitud más equilibrados.

> Un discípulo acudió a su maestro y le preguntó:
>
> —¿Cómo escapar del frío del invierno? ¿Cómo escapar del calor del verano?
>
> A lo que el maestro repuso:
>
> —Muy sencillo: cuando llega el invierno, tiemblas de frío; cuando llega el verano, transpiras. ¡Ya has escapado!

La persona ecuánime sabe que todo pasa, incluidos los estados de ánimo. Nada permanece. La ecuanimidad se convierte en una verdadera guía de la vida y nos enseña a estar en uno mismo a pesar de que la rueda de la vida nunca deja de dar vueltas.

Como ya hemos dicho, la ecuanimidad nace de la visión clara y penetrativa, y es un antídoto contra el apego excesivo y el odio. Mediante la correcta vigilancia, la reflexión lúcida y la práctica asidua de la meditación la persona irá desarrollando la ecuanimidad, volviéndose más inmutable ante los inesperados pero irremediables sucesos de la vida. Las cosas, las personas, los afectos vienen y se van, y gracias a la Atención y a la meditación las personas podemos aprender a mantener nuestro propio centro en el tsumani de la vida.

Se puede aprender a vivir alerta y equilibrado al mismo tiempo, sabiendo modificar lo que puede mejorarse y aceptando *conscientemente* lo que es inexorable.

> *El placer y el sufrimiento se alternan. La felicidad es inalterable. Lo que se puede buscar y encontrar no es el objeto verdadero. Busca lo que no has perdido nunca, lo que no se puede enajenar.*
>
> NISARGADATTA MAHARAJ

Tanto en el exterior como en la mente todo es contingente, nubes que llegan y pasan de largo.

> Al observar la vida notamos su naturaleza mutable, moviéndose continuamente entre contrastes. Vemos que hay altibajos, que hay triunfos y fracasos, ganancias y pérdidas; encontramos honores y agravios y percibimos cómo nuestro corazón responde a todo eso con felicidad y con pesar, con complacencia y con desesperación, con desagrado y con satisfacción, con esperanza y con miedo. Estas oleadas de emoción nos llevan arriba y abajo, y no hemos encontrado aún un reposo verdadero cuando nos hallamos de nuevo a merced de otra ola. ¿Cómo podemos esperar dar un paso en la cresta de una ola? ¿Cómo podemos levantar el edificio de nuestra vida en medio de este turbulento océano de la existencia si no es en la isla de la ecuanimidad?
>
> NYANAPONIKA THERA

Como decimos, en las prácticas meditacionales de percepción pura y observación inafectada, la Atención debe complementarse con la ecuanimidad para evitar las reacciones desmesuradas. Esa actitud de Atención plena-ecuanimidad posteriormente se trasladará a la vida diaria, donde no faltarán ocasiones para ejercitar tanto la una como la otra. No solo se trata de estar presente en lo que *es,* pues de nada sirve si eso no desemboca en una comprensión clara, en el sosiego, en la ecuanimidad y en la lucidez. Así pues, la Atención tiene siempre que ir de la mano de un entendimiento correcto, de lo equitativo y de la virtud.

> Un anciano eremita que llevaba muchísimos años meditando en la montaña necesitó bajar a la localidad más cercana para conseguir alguna vestimenta que le permitiera abrigarse durante el invierno. Ya en el pueblo, vio a un hábil ladrón caminando por una cornisa para entrar en una casa y robar en ella. Al rato, el eremita le vio escapar por la cornisa y descender

a la calle con suma facilidad. El eremita se acercó al ladrón y le dijo:

—Amigo mío, tú y yo podríamos llegar a un acuerdo. Tú me enseñas concentración y yo te enseño Virtud y Sabiduría.

3
EL CULTIVO DE LA ATENCIÓN

EL ENTRENAMIENTO METÓDICO DE LA ATENCIÓN Y LA MEDITACIÓN

La Atención, en la mayoría de las personas, se encuentra muy debilitada; pero como si fuera un músculo más de nuestro cuerpo, la Atención consciente se puede entrenar. Ahora bien, como en cualquier otra disciplina de la vida, los resultados están directamente relacionados con la dedicación.

La meditación es el método adecuado para el cultivo y el desarrollo de la Atención. Tiene miles de años de antigüedad y poco a poco se ha ido imponiendo en todo el mundo y en diferentes sociedades y culturas, pues, en realidad, es un método aséptico que no requiere ningún tipo de creencia preestablecida o de tendencia religiosa.

Del mismo modo que atendemos y cuidamos nuestro cuerpo, la meditación atiende y cuida la mente para que sea más perceptiva, estable y equilibrada. En resumen, la salud de la mente es tan importante o más que la del cuerpo.

A continuación propongo varias definiciones de meditación que, en mi opinión, son las más acertadas:

- Es un método para entrenar y desarrollar la mente.
- Es una técnica para eliminar de la mente los estados de confusión y propiciar los de perspicacia.
- Es un procedimiento para superar los modelos de pensamiento causantes de sufrimiento y crear actitudes mentales sanas.
- Es el arte de la detención consciente.
- Es un método para reorganizar la vida psíquica.

• Es un arte de vivir y una técnica de vida.

Los primeros meditadores fueron los primeros psicólogos del mundo. En lugar de investigar en las mentes ajenas, lo hicieron en las propias y lograron descubrir sus mecanismos.

En el yoga, la meditación se conoce con el término de *dyana*, que significa estar alerta y sosegado. En el budismo Theravada (o de viejo cuño), la meditación y las técnicas para el cultivo de la Atención (que es el origen del *mindfulness)* se denominan Bhavana, que quiere decir entrenamiento mental o meditación.

En la meditación budista surgieron dos ramas complementarias: el Samatha Bhavana, o meditación de tranquilidad y absorción mental, y el Vipassana Bhavana, o meditación de observación y experimentación inafectada de los propios procesos psicofísicos.

En la primera rama se trabaja con la Atención concentrada a fin de lograr estados mentales de cada vez mayor abstracción que no solo sosiegan y ensimisman en grado sumo, sino que, además, afilan al máximo la concentración y reportan un tipo especial de Sabiduría. En la meditación Samatha se suelen utilizar soportes para fijar y absorber la Atención, como por ejemplo, un disco de color, un vaso de agua o cualquier otro objeto. La Atención se coloca en el objeto y lo absorbe, pero inhibiendo cualquier pensamiento, pues se trata de detener el discurso y los automatismos de la mente. Con la práctica necesaria, el meditador es capaz de apagar todos los estímulos sensoriales, lograr el cese de los pensamientos y entrar en un estado de profunda abstracción mental.

Se trata de un trabajo lento y progresivo que conduce a la experiencia de la unificación mental en un estado elevado de consciencia introvertida que deja su «fragancia» benévola tras abandonar la meditación. Asimismo se logra una gran serenidad y ecuanimidad.

Así como en la meditación Samatha la mente se fija y se abstrae en un objeto o soporte, en la meditación Vipassana, o de Atención presente y observación ecuánime, la mente está atenta a lo que sucede, pero sin permanecer absorta y prendida en un objeto predeterminado. Este tipo de meditación se caracteriza por una percepción nítida de lo que *es*, pero que no para de fluir. La persona no reacciona y observa con ecuanimidad y sin dejarse arrastrar por sus propias opiniones o prejuicios.

A la meditación Vipassana también se la denomina visión cabal, visión penetrativa o visión clara, y es el origen del tan a menudo distorsionado

mindfulness. Las técnicas que ofreceremos más adelante forman parte de esta rama de la meditación que nos prepara para estar más atentos en nuestra vida diaria.

La meditación Vipassana aporta también serenidad y claridad. La persona experimenta los procesos tal y como van sucediendo en uno mismo, sin aprobar ni desaprobar, sin apropiárselos o vivirlos egocéntricamente. Nada se acepta y nada se rechaza; simplemente se observa y así se va desencadenando una manera especial de ver lo que es y, al activar al máximo la percepción consciente y penetrativa, se aprehende lo que ocultan las apariencias, pudiendo conectar con el fondo de los procesos físicos y mentales. Se trata de una visión profunda y muy lúcida que debe vivirse para comprenderse. Esa visión irá desmantelando la rígida pero siempre provisional estructura del ego, que es el que origina el sufrimiento, el apego desmedido, la ofuscación, la avidez y los autoengaños, confiriéndole permanencia a lo que es del todo transitorio. La práctica de la meditación Vipassana otorga armonía psicomental, capacidad para ir disipando emociones tóxicas y pensamientos nocivos, y un entendimiento correcto que generará otra manera de ser más equilibrada y menos reactiva.

PRELIMINARES

- Elige una habitación tranquila y silenciosa y pon una luz suave.
- Siéntate con el tronco y la cabeza erguidos, tanto si el ejercicio lo vas a realizar en el suelo (si se desea, sobre un cojín) como en una silla. Las manos pueden descansar en el regazo una sobre la otra o sobre los muslos o rodillas.
- Los ojos permanecerán cerrados, salvo que tengas sueño o te concentres mejor con los párpados semientornados.
- Fija previamente cuánto tiempo va a durar la sesión y trata de respetar siempre el tiempo que hayas pensado.
- Selecciona el ejercicio y realízalo con la mayor Atención y motivación posibles. Si descubres que la mente ha «escapado», tráela de vuelta al ejercicio con firmeza y paciencia.
- No olvides nunca que se trata en todo momento de mantener la Atención y la ecuanimidad.

LOS OBSTÁCULOS EN LA MEDITACIÓN

Vivimos con tanta hiperactividad mental que no es sencillo sentarse, parar y reflexionar. Sin embargo, la propia meditación nos enseñará a meditar. Existen diversos obstáculos, pero deben ser afrontados con Atención y, sobre todo, equilibrio, y no reaccionar negativamente a ellos. Paulatinamente se irán superando y ayudarán a desarrollar la musculatura psíquica y la capacidad de esfuerzo mantenido. Todos los obstáculos pueden salvarse con un poco de tenacidad y paciencia.

Obstáculos físicos

Como hemos mencionado en el apartado anterior, la meditación puede practicarse sentado en el suelo —sobre un cojín o una alfombra— o en una silla. De cualquier manera, el tronco y la cabeza deben estar erguidos. Estamos tan poco acostumbrados a estar quietos que muchas personas no saben hacerlo y no consiguen evitar los movimientos automáticos. Pueden aparecer entumecimientos, molestias e incluso dolor. No debe forzarse la postura, pero, ante las molestias físicas o la tendencia a moverse, hay que aplicar el equilibrio interior y evitar reaccionar añadiendo aún más tensión.

Hay personas que se sienten incómodas meditando porque se les obstruyen las fosas nasales, porque experimentan alguna contractura en el cuello o en la espalda, o porque tienen picores o sed. Como nadie puede dejar el cuerpo fuera de la meditación, es necesario mostrar un talante sereno y no desfallecer por las molestias físicas que puedan presentarse. Estas irán pasando con la práctica, puesto que muchas de ellas son resistencias psíquicas que afloran a través del cuerpo.

Obstáculos psicomentales

Los obstáculos mentales o psíquicos son numerosos y deben vencerse mediante la práctica asidua, la motivación, el esfuerzo correcto y la ecuanimidad. Los más habituales son los siguientes:

- Pereza.

- Impaciencia.
- Tedio.
- Desgana.
- Desasosiego.
- Desmotivación.
- Ansiedad por obtener resultados rápidos.
- Compulsión por abandonar la meditación antes del tiempo prefijado.
- Abatimiento.
- Agitación mental.
- Nerviosismo.
- Somnolencia.

Obstáculos ambientales

Estos son evidentes, como la falta de un lugar adecuado para la práctica de la meditación, sin ruidos del exterior. Los sonidos que vengan de fuera deben quedarse como una especie de música de fondo, porque lo importante es concentrarse en el ejercicio. También el medio social desensibilizado y el ambiente de atonía espiritual pueden llegar a ser contagiosos o sentirse como un lastre. Pero, una vez más, la meditación ayudará a superarlos y a afrontarlos con calma y ecuanimidad.

LOS FACTORES DE AUTODESARROLLO

El ser humano posee una serie de factores internos (recursos) que están aletargados en mayor o menor medida, pero que con la meditación pueden activarse. Estos factores son los siguientes:

- La energía o el esfuerzo.
- La Atención consciente.
- La ecuanimidad.
- El sosiego.
- El contento interior.
- La indagación de la Realidad.

• La lucidez.

Hay otros que se irán trabajando y desarrollando con la práctica de la meditación. Los más importantes son:

• La resistencia pasiva.
• La interiorización.
• La paciencia.
• El ánimo más constante.
• El progresivo entendimiento de los fenómenos, tanto internos como externos, caracterizados por su fugacidad y su vacuidad.

DE LA ATENCIÓN PLENA A LA CLARA COMPRENSIÓN

La Atención, al desarrollar un enfoque mucho más lúcido, permitirá una acción más diestra y certera. Esto no quiere decir que uno no pueda equivocarse, pero sabrá de una forma más nítida cuándo hay que hacer algo o si es mejor abstenerse de interferir.

La comprensión clara o la lucidez (es decir, el verdadero discernimiento purificado) puede aplicarse tanto a asuntos mundanos como a asuntos espirituales o de desarrollo interior. Aunque la comprensión clara como tal es una, los objetos a los que puede aplicarse son numerosos. A continuación detallamos los principales tipos de comprensión clara aplicados a la liberación de la mente.

• La comprensión clara del propósito (o del fin)

La meta última para el buscador de la mente consciente es precisamente liberar la mente de autoengaños, de tendencias insanas, del grillete del ego, de los velos que ocultan la visión clara y de los condicionamientos que enturbian la consciencia. Gracias a esta comprensión clara, el aspirante tiene presente cuál es su meta y tratará de poner todo el esfuerzo y la motivación necesarios para aproximarse a ella. Este tipo de comprensión clara apunta al propósito, que nunca debe pasarse por alto y que no solo es una fuente de motivación e inspiración, sino también de firmeza y apoyo.

• La comprensión clara de los medios

No basta con saber adónde quiere dirigirse uno e intentar llegar hasta allí, sino que se requieren los medios hábiles para ello (del mismo modo que una persona necesita un vehículo para ir de una a otra ciudad). Sin lugar a dudas, por lo que respecta a la búsqueda interior, los medios hábiles son las enseñanzas y los métodos, que se convierten en la barca para pasar de la orilla de la oscuridad y la servidumbre a la de la luz y la libertad interior. La comprensión clara del fin y la de los medios deben asociarse y complementarse entre sí. Una persona necesita por un lado el objetivo o la meta y, por otro, el vehículo para aproximarse al lugar al que pretende llegar.

• La comprensión clara de la idoneidad

Esta es una comprensión clara enormemente útil tanto para la vida diaria como para el viaje interior. En la vida diaria nos permite comprender con claridad qué hacer o qué dejar de hacer, cuándo debemos intervenir o abstenernos de hacerlo. En el viaje interior, esta comprensión mostrará al practicante el mejor modo de proceder, de comportarse e incluso de entrenarse para avanzar en la enseñanza. También permitirá entender cuáles son los comportamientos mentales, emocionales, verbales y corporales más idóneos, entendiendo que lo idóneo es lo adecuado, lo conveniente, lo valioso y lo esencial.

• La comprensión clara de la enseñanza

La enseñanza espiritual es muy profunda; no basta con que nos la muestren o que leamos sobre ella. Tampoco basta con reflexionar sobre ella; hay que ahondar de tal manera que llegue un momento en que se integre en uno mismo y en la vida cotidiana. En la tradición budista, la comprensión clara de la enseñanza es el entendimiento correcto de sus pilares básicos, entre otros las Cuatro Nobles Verdades y el Origen Condicionado.

La Atención pura y la comprensión clara terminan asociándose y caminando codo con codo en la vida diaria del practicante. La Atención pura termina por conducir a la comprensión clara, que es como un faro que guía al buscador de la Sabiduría.

La Atención pura presenta, cuidadosa y desapasionadamente cribados, aquellos hechos sobre los cuales la Atención

> comprensiva puede basar con seguridad sus decisiones, y el pensamiento claramente comprensivo, sus conclusiones. La Atención pura elimina los conceptos erróneos y los falsos valores que han sido agregados ciegamente a los hechos escuetos. La clara comprensión los sustituye por conceptos críticamente examinados y por valores ciertos, tal y como los proporciona la enseñanza.
>
> La Atención pura intensifica la susceptibilidad y refina la sensibilidad de la mente humana; la clara comprensión guía y fortalece activamente las energías que forman y crean. La Atención pura favorece el crecimiento, la preservación y el refinamiento de la intuición, esa fuente indispensable de inspiración y regeneración del mundo de la acción y del pensamiento racional.
>
> La clara comprensión, por su parte, como fuerza activa y activadora, trabaja para hacer de la mente un instrumento perfecto para su dura tarea de desarrollo armonioso y liberación final. Nos implica al mismo tiempo en el trabajo desinteresado para servir a la humanidad sufriente, otorgándonos el ojo penetrante de la Sabiduría y la mano segura de la destreza, que son tan necesarios para este fin como un corazón bondadoso. La clara comprensión puede darnos este entrenamiento, porque es un aprendizaje para actuar con propósito determinado, circunspección e interés.
>
> NYANAPONIKA THERA

Los tipos de comprensión clara que acabamos de señalar nos permiten saber, en nuestro viaje hacia la Sabiduría, cuál es nuestro propósito o fin, con qué medios contamos y qué es lo que debemos hacer o dejar de hacer. Todo ello basado en la lucidez, también extensible a nuestros pensamientos, palabras, actos, intenciones y relaciones. Tendremos presente qué nos acerca a nuestro propósito o meta, de qué medios podemos servirnos y qué comportamientos son los adecuados. Y todo ello, para el aspirante espiritual, estará inspirado en la clara comprensión de la Enseñanza.

La Atención bien desarrollada y establecida en el momento presente nos permite examinar con lucidez qué es lo más beneficioso y acertado para uno

mismo y para los demás.

EL *SATIPATTHANASUTTA*

Ya hemos dicho varias veces que el valor de la Atención plena es innegable, porque libera si está bien entrenada, purificada y potenciada. La Atención plena y despierta *(Satipatthana)* nos pemite penetrar y captar lo que escapa a la Atención torpe y mecánica. Solo la percepción profunda y clara libera la mente de sus oscurecimientos y procura Sabiduría. Por fortuna, en la tradición india, especialmente en el yoga, desde hace miles de años existe un gran número de valiosísimas y fiables técnicas para desarrollar la Atención. Ese yogui excepcional que era Buda utilizó muchas de esas técnicas, las desarrolló con lucidez, supo darles una dirección óptima y conformó muy esclarecidos y definidos mapas para la práctica de la Atención, dejando instrucciones de incomparable valor. Muchas de esas instrucciones y métodos aparecen recogidos en el *Sermón de la Atención (Satipatthana Sutta),* que es la médula de las enseñanzas budistas, es decir, la columna vertebral de la doctrina mostrada por Buda. Por tanto, este sermón se centra en el desarrollo, en el cultivo armónico y en la progresiva potenciación de la Atención. Yo me atrevo a decir que es el sermón más elevado, útil y fundamental, pues representa la quintaesencia de lo que hay que practicar para que aflore la Sabiduría transformativa y liberadora. Tiene un carácter eminentemente práctico y se convierte por sí mismo en guía, maestro e incomparable instructor. Es el método más precioso y solvente para observar la Realidad. No es de extrañar que goce de un prestigio excepcional y que incluso hoy día este sermón se lea al oído del moribundo en algunos países budistas. Este *Sutta* clave está recogido tanto en el *Majjhima Nikaya* como en el *Digha Nikaya,* dos de las principales colecciones de sermones budistas tradicionales; es decir, del *Canon Pali.*

Satipatthana Sutta, ajustándonos a los términos, puede traducirse como «Sermón de los Fundamentos de la Atención», y, como decimos, en él se ofrecen las bases para desarrollar metódicamente la Atención. También puede traducirse como «Sermón para la Elevación o para el Establecimiento de la Atención». Los soportes que se proporcionan para cultivar la Atención son los mismos procesos psicofísicos, es decir, la organización psicosomática. Se acometen los ejercicios siempre con la Atención consciente, pura y libre de juicios y reacciones.

Se trata de captar cómo surgen y desvanecen todos los procesos, desde las sensaciones burdas o sutiles hasta las emociones, los pensamientos y los estados de ánimo. Esa observación atenta y ecuánime va conduciendo a un tipo especial de aprehensión y percepción hiperconsciente que en el budismo de viejo cuño se llama Vipassana, por lo que a la meditación que propicia esa visión penetrativa y cabal se la denomina meditación Vipassana. Tanto el *Satipatthana Sutta* como la meditación Vipassana son el orígen del *mindfulness* y toda persona interesada por esta corriente (que invita a «estar atento») debería leer el *Sutta* de la Atención en profundidad. Se considera que la meditación Vipassana es un camino de purificación y por ello se apoya también en la Virtud, en la Sabiduría y en el Entendimiento realmente esclarecido.

Puesto que son numerosos los objetos o soportes que establecen la Atención propia del *Satipatthana Sutta*, cada maestro, según su experiencia, puede recomendar hacer más hincapié en unos que en otros. Aunque la meditación Vipassana es una como tal, hay distintas escuelas y métodos, siempre dirigidos a despertar la visión penetrativa.

Se trabaja siempre manteniendo la Atención en el momento presente, ayudándose del soporte que se haya elegido para fortalecerla y potenciarla. Los cuatro ámbitos o secciones que se proponen son los siguientes:

1. La contemplación del cuerpo.
2. La contemplación de las sensaciones.
3. La contemplación de la mente.
4. La contemplación de los objetos de la mente.

Hay catorce temas o soportes meditacionales en el *Satipatthana Sutta*. Aquí solo analizaremos una parte de ellos. Quien quiera profundizar más puede consultar mi obra *Las enseñanzas de la meditación Vipassana*.

De acuerdo con la antigua tradición budista, la meditación Vipassana es la más eficiente para despojar de la mente las raíces de lo nocivo y mutar de ese modo la consciencia. Mediante la meditación de observación inafectada, donde toda reacción debe evitarse, la mente se purifica y se libera de sus trabas, pudiendo desarrollar al máximo el factor de lucidez. Esta purificación y liberación de condicionamientos del subconsciente *(samskaras)* es lenta y progresiva, y se vuelve más rápida en la medida en que el meditador va logrando estar más atento y ecuánime, y, por tanto, menos reactivo.

4
EJERCICIOS PARA EL CULTIVO DE LA ATENCIÓN

LA ATENCIÓN AL CUERPO

El yoga, hace cinco milenios, empezó a revalorizar la corporeidad, pues esta puede ser utilizada como una preciosa herramienta para el autodesarrollo. Encontró así una tercera vía para el cuerpo, y no solo la de procurar placer, sino la de convertirlo en un medio para estabilizar la mente, centrarla en el momento presente y elevar el umbral de la consciencia. No se trata de argumentar, de reflexionar o de elucubrar sobre el cuerpo, sino de vivirlo con Atención y ecuanimidad. Por algo en yoga se dice que el cuerpo es el «templo de la Divinidad», y mientras el cuerpo no decaiga por completo puede ponerse al servicio del desarrollo de la consciencia y del despertar interior.

Voy a recoger en este apartado ejercicios de Atención al cuerpo y de Atención a la respiración. El meditador no tiene que trabajarlos todos, sino centrarse en los que más le ayuden al cultivo metódico de la Atención plena. No olvidemos que la respiración es una función corporal, aunque esté estrechamente relacionada con la mente y los estados de ánimo.

• La Atención a la posición corporal

Una vez adoptada la postura de meditación (tratando de conseguir la mayor inmovilidad corporal posible), se retira la mente de todo y la centramos en el esquema corporal, que es como un poste al que sujetamos la Atención. No se piensa, no se analiza, no se conjetura; solo se deja la mente concentrada en la posición corporal. No se trata de saber conceptualmente que uno está sentado o

cómo está colocado el cuerpo, sino de percibirlo con consciencia. Si la Atención escapa, habrá que traerla de inmediato al cuerpo, evitando que se pierda en digresiones.

En la vida diaria también resulta útil tomar consciencia directa de la posición corporal que adoptamos. Así, en cualquier circunstancia uno puede recurrir a la postura corporal para centrarse en sí mismo, aquietarse, no dejarse arrastrar por las emociones que aturden y utilizar la corporeidad como herramienta de Atención pura. Es decir, la persona puede tomar una «instantánea», en el nivel de la percepción pura, de la posición del cuerpo: si está extendido, sentado, de pie o caminando… También puede tomar consciencia de los movimientos, incluidos los más mecánicos e innecesarios, y, por extensión, de las crispaciones o tensiones somáticas. Es fundamental recordar que siempre que uno esté sintiendo el cuerpo, la mente se sitúa en el momento presente, evitando así las dispersiones. El cuerpo y sus posiciones y movimientos se convierten en objeto de Atención pura, armonizando la relación entre la mente y el cuerpo.

• La Atención a la zona que se mueve con la respiración

No es un ejercicio de Atención a la respiración, sino que se utiliza la zona que se mueve con la respiración para enfocar la Atención y desarrollarla, libre de ideas, pensamientos o análisis. Lo primero que tiene que descubrir el meditador es si está efectuando una respiración torácica o diafragmática, lo cual es fácil de saber. Si es respiración torácica, al inhalar se ensanchará la caja torácica y, al exhalar, volverá a su posición inicial. Si la respiración es diafragmática, el estómago sube y baja.

Una vez el meditador se ha cerciorado de la zona con la que respira, comienza el ejercicio como tal. Quien respire con el pecho, debe fijar ahí la Atención pura; quien lo haga diafragmáticamente, dirigirá la Atención hacia el estómago y el vientre. El ejercicio consiste en ser plenamente consciente de cuándo se dilata la zona y cuándo regresa a su posición inicial.

• La Atención a la respiración

Se requiere respirar con toda naturalidad, preferiblemente por la nariz, aunque si hay obstrucción nasal, se procederá igual pero por la boca. Esta es una meditación realmente universal y apta para todas las personas, pues no requiere ninguna creencia y se trabaja muy directamente con la Atención pura. La respiración no debe modificarse intencionadamente; otra cosa es que la propia meditación la haga más leve o intensa, más rápida o lenta. No hay que confundir

los ejercicios de Atención a la respiración con los ejercicios de *pranayama*, o centro respiratorio. Se pueden combinar, pero siempre por separado, tal y como demuestro en mi libro *Respira*. A mis alumnos de meditación, tras explicarles el ejercicio de Atención a la respiración, siempre les aconsejo: «No penséis, no reflexionéis, no analicéis, no divaguéis».

Cualquier momento del día puede ser adecuado para concentrarse en la Atención a la respiración. Hay que evitar la agitación mental o emocional, calmando el sistema nervioso y situándose en el momento presente. La respiración es una gran aliada de la que podemos servirnos en cualquier momento y circunstancia.

> *Si alguno os pregunta qué meditación practicaba frecuentemente Buda durante la estación de las lluvias, debéis decirle: «El Bendito pasaba la época de las lluvias practicando la meditación de Atención a la inspiración y la expiración».*
>
> BUDA

• La Atención a la sensación táctil del aire

Retiramos la mente de todo y la fijamos en las aletas de la nariz. Ahí debe permanecer la Atención durante todo el tiempo que uno decida que dure el ejercicio. Como el aire es movimiento, siempre se produce un leve roce en algún lado de la nariz o en el labio superior.

• La Atención al curso de la respiración

Respirando con naturalidad, la mente debe concentrarse en la respiración y, libre de ideas, sigue el curso del aire al entrar y al salir del cuerpo. El meditador observa con Atención consciente el curso de la inhalación y de la exhalación.

• La Atención al punto de encuentro entre la inhalación y la exhalación, y viceversa

Al igual que en el ejercicio anterior, se sigue el curso de la respiración, pero la Atención se focaliza en la captación del fugaz momento en que la inhalación se funde con la exhalación y la exhalación con la inhalación.

• La Atención dentro y fuera de la respiración

En este ejercicio se trata de tomar consiencia de cuándo el aire está dentro y cuándo fuera. Si la persona es tendente a la distracción, puede decirse mentalmente unas cuantas veces «dentro» y «fuera» según el aire entra o sale. Quien no lo necesite, sencillamente que se percate de cuándo entra el aire y cuándo sale.

• La Atención a la respiración para calmar los procesos corporales y mentales

El meditador retira su mente de todo y la enfoca en la respiración. Va siguiendo el curso de la inhalación y de la exhalación, pero con el objetivo de, mediante el movimiento o vaivén de la respiración, calmar todos los procesos físicos y mentales.

• La Atención a todas las características de la respiración

Concentrada la mente en la respiración, el meditador afina mucho la Atención para intentar percatarse de todo lo que pueda captar que esté relacionado con la respiración: si se vuelve más o menos profunda, más ligera o intensa, si se entrecorta en un momento o cambia de ritmo, hasta dónde llega el aire cuando entra o sale, etcétera.

LA ATENCIÓN A LAS SENSACIONES

Las sensaciones pueden ser burdas o sutiles, gratas o ingratas. En el entrenamiento para el desarrollo de la Atención se trabaja mucho con las sensaciones corporales. Incluso el principiante podrá sentir las sensaciones burdas (tacto, contacto, presión, molestias), y con la suficiente práctica también aprenderá a percibir las sutiles.

El cuerpo es un cúmulo de sensaciones burdas y sutiles, y el practicante las puede utilizar como soporte de la Atención, experimentándolas y observándolas siempre con ecuanimidad y evitando las reacciones de apego o aversión, y las valoraciones a favor o en contra, lo que ni mucho menos significa que no perciba cuáles son placenteras y cuáles no. El meditador se limita a sentir la sensación en la sensación, o sea, sin mezclarlas con juicios, asociaciones o interpretaciones. No es un ejercicio fácil, por lo que es imprescindible recurrir a la ecuanimidad, al equilibrio y a la firmeza de la mente. El meditador también se irá percatando

de la transitoriedad de las sensaciones y, por tanto, de cómo surgen y se desvanecen, es decir, de cómo mudan.

> *¿Y cómo permanece el monje observando las sensaciones en las sensaciones? Pues cuando tiene una sensación agradable, sabe: «Siento una sensación agradable». Cuando siente una sensación desagradable, sabe: «Siento una sensación desagradable». Cuando siente una sensación que no es agradable ni desagradable, sabe: «Siento una sensación neutra».*
>
> *SATIPATTHANA SUTTA (SERMÓN DE LA ATENCIÓN)*

Así pues, observar «las sensaciones en las sensaciones» es limitarse a percibir conscientemente, con la Atención plena y pura, sin interpretaciones ni argumentaciones, sin estar a favor o en contra y con la máxima ecuanimidad. La clave está en observar sin reaccionar y así se va descodificando la reactividad y la persona se entrena para captar lo que *es*. De este modo, no solo se desarrolla una gran Atención penetrativa, sino un modo especial de *ser* en la vida diaria, gozando de más equilibrio y de menos fluctuaciones incontroladas del ánimo.

En principio, todo es sensación, todo es sentir. La impresión sensorial crea una sensación que puede captarse escueta y ecuánimemente, evitando que genere tendencias de apego y de odio. Buda ya expuso que la sensación viene por el contacto (por ejemplo, el contacto del ojo con la flor), y que ese contacto puede ser agradable o desagradable. Si es agradable y uno comienza a reaccionar con gusto, se crea apego, adicción e incluso servidumbre; si es desagradable y uno reacciona con disgusto, se origina aversión, aborrecimiento e incluso odio. Aplicar la Atención y la ecuanimidad a las sensaciones vuelve a la persona más libre.

Mediante la meditación, uno explora las sensaciones y descubre que aparecen y se desvanecen. Ese dominio sobre las sensaciones es muy provechoso para la vida diaria, porque la persona es más consciente y sabe mejor cómo relacionarse con sus sensaciones, sin dejarse ofuscar ni confundir y teniendo más capacidad para decidir si interfiere o no. Si uno no sabe relacionarse de manera equilibrada con las sensaciones, se atolondrará por su influencia, perderá su propio centro y será víctima de reacciones desmedidas. El practicante aprende a no dejarse

arrebatar tanto por las sensaciones gratas como por las ingratas, y a no permitir que creen estados mentales o emocionales confusos e incluso neuróticos. Si la persona no está atenta y no usa la ecuanimidad, la sensación dejará una huella en la mente que no se integrará, dando lugar a una sensación desagradable. Así, por ejemplo, esa sensación se perpetúa a través de la memoria inconsciente y causa dolor sobre el dolor.

Un saludable dominio de la sensación no solo aporta equilibrio a la persona, sino que la vuelve más imparcial, más empática y más capaz de ver y de atender las necesidades ajenas. Cuando hay mucho apego a una sensación grata y mucha aversión a una ingrata, la persona se enroca en su egoísmo y no tiene ojos para observar las necesidades de los otros, además de sentirse como un náufrago que no sabe cómo salir del embrollo emocional.

A continuación exponemos tres maneras de captar las sensaciones en las sensaciones:

1. Atención a los contactos y a las presiones

Una vez adoptada la posición de la meditación, la persona irá captando contactos en el cuerpo desde los pies a la cabeza, deteniéndose un ratito en cada contacto y limitándose a percibirlo. El contacto es una sensación burda que se produce cuando una zona del cuerpo conecta con otra o con un objeto exterior. Así, por ejemplo, se irán percibiendo los contactos de los tobillos, de las piernas, de las nalgas contra el suelo, de una mano sobre la otra o sobre las rodillas, el contacto de los labios si están juntos y de la lengua en los dientes o en el paladar. No se piensa, no se analiza, no se evalúa; la persona se limita a sentir y a registrar ecuánimemente la sensación del contacto.

2. Atención a las sensaciones recorriendo el cuerpo

Desde el punto más alto de la cabeza hasta el dedo gordo del pie, se recorre lentamente y con precisión el cuerpo para captar tanto sensaciones burdas como sutiles. No debe haber la menor intención de relajación, sino solo de captar sensaciones con la mayor atención y ecuanimidad posibles. La mente se irá deslizando por la cara, por detrás de la cabeza, luego por las distintas partes del cuello, después por un hombro y un brazo hasta llegar a las yemas de los dedos… A continuación, el pecho, y después la espalda, luego el estómago y el vientre, y más tarde las nalgas, para, por último, llegar a una pierna, después al dedo gordo del pie, y lo mismo con la otra pierna. Si una zona no se siente, lo que se recomienda es detenerse un ratito en ella y seguir adelante. Si hay tiempo,

se puede hacer el recorrido a la inversa. Es importante ser paciente, pues no se trata de acumular recorridos, sino de hacerlo con precisión, evitando reacciones de gusto o de disgusto.

3. Atención a las sensaciones estando presente en el cuerpo

En este caso no se hace el recorrido del cuerpo, sino que se debe estar atento a las sensaciones que vayan surgiendo en el cuerpo a cada momento: presiones, contactos, molestias, entumecimientos, temperatura…, y también sensaciones sutiles, de energía o de vida. Hay que evitar juicios e interpretaciones, y cada vez que la mente se escape, se la debe traer con firmeza para dirigirla de nuevo a las sensaciones corporales.

LA ATENCIÓN A LOS ESTADOS MENTALES

Este ejercicio consiste en obsevar o contemplar, sirviéndose de la Atención plena, los estados que vayan surgiendo y deslizándose por el espacio mental. No hay que reaccionar a ellos, sino dejarlos pasar. De este modo se obtiene una percepción consciente y ecuánime de los estados de la mente y de lo que va discurriendo por ella, pero sin aprobar ni desaprobar, es decir, sin implicarse. Este ejercicio permite la captación de la provisionalidad de los estados mentales, y el meditador aprende a desligarse de ellos, obteniendo así una mayor libertad. Asimismo, el ejercicio permite conocer mucho mejor la mente y sus procesos. Desde una posición de desapego y con la máxima vigilancia, el meditador contempla el trasiego de ideas y las configuraciones que la mente adopta. El material que surge y se desvanece es como una nube que, simplemente, pasa y que no admite juicios ni prejuicios. Es la observación inafectada de los movimientos y de los estados de la mente.

> He aquí, monjes, que cuando hay pasión en la mente, sabe que hay pasión, y cuando no hay pasión en la mente, sabe que no la hay; cuando hay odio en la mente, sabe que hay odio, y cuando no hay odio en la mente, sabe que no lo hay; cuando la mente está ofuscada, sabe que está ofuscada, y cuando la mente no está ofuscada, sabe que no lo está; cuando la mente

> está abatida, sabe que está abatida, y cuando no está abatida, sabe que no lo está; cuando está distraída, sabe que está distraída, y cuando no está distraída sabe que no lo está; cuando la mente está absorta, sabe que está absorta, y cuando no está absorta, sabe que no lo está; cuando la mente está en estado desarrollable, sabe que está en estado desarrollable, y cuando la mente no está desarrollada, sabe que no lo está; cuando la mente está concentrada, sabe que está concentrada, y cuando no está concentrada, sabe que no lo está; cuando la mente está liberada, sabe que está liberada, y cuando la mente no está liberada, sabe que no lo está.
>
> *SATIPATTHANA SUTTA (SERMÓN DE LA ATENCIÓN)*

La contemplación de los estados mentales nos enseña mucho sobre la mente, la llegamos a conocer mejor, tomamos consciencia de la transitoriedad de sus estados y aprendemos a no dejarnos atrapar por ellos.

El ejercicio, por supuesto, puede realizarse durante las actividades diarias y no solo como técnica meditativa en el periodo de meditación.

LA ATENCIÓN A LOS OBJETOS DE LA MENTE

Este ejercicio consiste en contemplar con la Atención consciente, plena y pura los estados que se producen en la mente, incluidos los denominados «obstáculos mentales» y los «factores de iluminación».

Este ámbito de contemplación es el más complicado y requiere el asesoramiento directo de un guía, puesto que no se trata solo de ver los objetos que surgen en la mente, sino de relacionarlos con la enseñanza para hacer que esta se impregne en el meditador e incluso le transforme en su vida diaria. Por eso, además de los obstáculos y de los factores de iluminación, el practicante incluye los siguientes objetos mentales: los Cinco Agregados del Apego (el cuerpo, la sensación, la percepción, las formaciones mentales y la consciencia); las Seis Esferas Internas de los Sentidos (relacionadas con los cinco órganos sensoriales, más el sexto, que es la mente) y las Cuatro Nobles Verdades (la noble verdad del sufrimiento, la noble verdad de la causa del sufrimiento, la

noble verdad de la cesación del sufrimiento y la noble verdad del óctuple sendero).

Estando atento, el practicante tomará consciencia de los cinco obstáculos al descubrir si en su mente hay o no hay apetito sensual, ira, pereza y sopor, desasosiego o ansiedad, duda sistemática… Así pues, estando atento a los obstáculos, verá cómo surgen esos obstáculos y estará más preparado para debilitarlos y apartarlos.

Igualmente, el meditador, si está atento, se percatará de la presencia o no de los factores de iluminación. Tomará consciencia de si está presente o no la atención, la investigación de la realidad; la energía, el contento interior, el sosiego, la ecuanimidad y la lucidez. Y a través de esta observación, el meditador verá cómo aparecen y desaparecen estos factores de iluminación, pudiendo desarrollarlos e incorporarlos luego a su vida cotidiana.

La contemplación de los objetos de la mente permite además que los factores de iluminación lleguen a la persona, dando lugar a una transformación interior.

La observación de los objetos de la mente debilita los obstáculos o impedimentos mentales, y propicia los factores de autodesarrollo o de iluminación. Esto supondrá una honda mutación interior. El meditador aprenderá a fijar en lo más hondo de sí los principios básicos de la enseñanza, dejando que se integren en su vida diaria. El meditador estará más atento a los factores de iluminación para intensificarlos; más atento a las percepciones que vienen dadas por la conexión entre los órganos sensoriales, los objetos de la percepción y la consciencia; más atento a la dinámica de las llamadas Seis Esferas Internas de los Sentidos y, por supuesto, más atento a las Cuatro Nobles Verdades. Finalmente se alcanza ese estado, propio del budismo que llamamos nirvana, que pone fin a la ofuscación, la avidez y el odio, y que produce un estado de inexpresable sublimidad. El óctuple sendero, conectado con el anterior, implica la triple disciplina: la ética o virtud, la concentración o meditación, y la conquista de la sabiduría que realmente libera.

LA ATENCIÓN EN EL MOMENTO PRESENTE Y LA LUCIDEZ

Más allá del pasado y del futuro, la mente debe conectarse con lo que sucede en el instante para vivir el momento con plenitud. Esto, como ya dijimos, no

quiere decir que la persona no pueda optar por atender al pasado o al futuro según lo requieran las circunstancias. El practicante tiene que adiestrarse para vivir cada instante con una Atención más sosegada, sirviéndose de la Atención consciente como ejercicio de entrenamiento y de desarrollo mental y, también, estando más atento en determinados momentos de la vida diaria. No es lo mismo proceder mecánicamente, desde un «yo» robótico, que hacerlo conscientemente y, por tanto, con mayor lucidez.

> Asimismo, el monje actúa con plena lucidez en todo lo que hace: va y viene, mira adelante o atrás, se estira o se encoge, se viste y toma la escudilla, come y bebe, mastica y saborea, hace de vientre y orina, camina, está en pie, se sienta, duerme o vela, habla o calla, sabiendo siempre con plena lucidez lo que está haciendo.
>
> *SATIPATTHANA SUTTA (SERMÓN DE LA ATENCIÓN)*

Así pues, activando la Atención, el practicante comienza a distinguir entre el impacto o la acción que deviene del exterior y la respuesta o reacción que surge desde el interior.

Estar atento no significa que cuando haya que pensar, reflexionar, sopesar o dilucidar, no se haga, sino que, por el contrario, se hará con consciencia. En la vida cotidiana hay un exceso de mecanicidad, las personas apenas están atentas y casi todo lo que llevan a cabo lo hacen desde una consciencia crepuscular y muy pobre.

> *Un discípulo de Buda le pide a otro un utensilio para comer, y este se lo entrega mecánicamente. Sin embargo, cuando se da cuenta de ello, repite el movimiento y vuelve a ejecutarlo con consciencia y lucidez.*

LA MEDITACIÓN DEAMBULANTE

Yo aprendí la técnica de la meditación deambulante de mi muy admirado amigo, el venerable Piyadassi Maha Thera, al que entrevisté en Sri Lanka y que luego vino a vivir varios días a mi casa en Madrid, donde dio un curso de meditación budista en mi centro de yoga Shadak. También he tenido ocasión de contemplar durante muchas horas la «marcha consciente», o meditación deambulante, en Boddhi Gaya, el lugar de la India donde Buda se iluminó y al que acuden monjes budistas de todos los países del mundo para practicar este tipo de meditación en movimiento por las mismas veredas que utilizaba el Despierto.

EJERCICIO DE MEDITACIÓN DEAMBULANTE

Se sitúa el practicante de pie y toma consciencia de que está de pie y de que va a comenzar a caminar, así como la determinación de empezar a hacerlo. Lentamente, sin quitar la punta del pie del suelo, avanza un pie y se mantiene atento al movimiento del pie al elevarse, desplazarse y posarse. Se hace lo mismo con el otro pie. Así se va avanzando por el espacio fijado para el ejercicio. Cuando se llega, por ejemplo, al final del pasillo, el practicante toma consciencia de que va a detenerse, de la intención de hacerlo y del hecho de hacerlo. Se siente el cuerpo parado y se toma consciencia de la decisión de ir girando y del hecho de girar. Después se está atento a la intención de ponerse en marcha y al hecho de hacerlo, y el practicante vuelve a percatarse de los tres movimientos del pie: levantar, desplazar y posar.

Otra forma de marcha consciente consiste en levantar el pie del suelo y desplazarlo con enorme lentitud. Los brazos pueden estar sueltos a lo largo del cuerpo o las manos una sobre la otra en el regazo. Este ejercicio puede hacerse como complemento de la meditación sentada, incluso para movilizar el cuerpo, o como un ejercicio independiente.

5
LA ATENCIÓN CONSCIENTE EN LA ACCIÓN

La vida cotidiana puede convertirse en una excelente maestra para desarrollar la Atención consciente, la ecuanimidad y la actitud correcta.

La actitud es el modo en que nos tomamos las cosas, cómo nos afectan y cómo reaccionamos ante ellas. Por eso, el antiguo adagio reza: «Lo que a unos debilita, a otros fortalece». Depende de cómo enfocamos los acontecimientos y de hasta qué punto somos capaces de asimilarlos con consciencia, ecuanimidad y claridad. Para ello es fundamental aprender a relativizar, a desdramatizar y a mantenernos serenos en nuestro propio centro. Tarea nada fácil, puesto que son muchos los eventos externos y las cargas psíquicas que tienden a descentrarnos y a desestabilizarnos.

Mediante la Atención consciente estaremos más dispuestos para observar las sensaciones que nos perturban, pero las veremos sin que nos desquicien y sin que nos hagan reaccionar desmesuradamente.

En la vida diaria estamos sometidos a toda suerte de influencias y vicisitudes que no provocan la misma reacción si se observan desde la lucidez y el sosiego que si se afrontan desde la mecanicidad y la confusión. A todas esas influencias que llegan del exterior hay que añadir la propia vida psíquica, a menudo alterada y saturada de frustraciones, experiencias traumáticas, tendencias reprimidas, fisuras psíquicas y miedos.

Si una persona le dice a otra «estate atenta», la segunda quizá lo intente, pero es probable que se dé cuenta de que, por mucho empeño que ponga, no lo logra e incluso olvida intentarlo. Si uno se dice a sí mismo «estate atento», pondrá su empeño quizá un par de veces, pero enseguida lo olvidará y caerá en el descuido y la negligencia al pensar, hablar y actuar. Somos así de extraordinariamente mecánicos.

Por tanto, no basta solo con intentar estar atento y recuperar una y otra vez el hilo perdido de la consciencia, sino que debemos entrenarnos para lograrlo. De otro modo, los intentos serán siempre fallidos y terminaremos desfalleciendo y desmoralizados. Por tanto, y como conclusión, para estar más atentos y ecuánimes en la vida diaria debemos entrenarnos con la meditación o cultivo metódico de la Atención. Pero los ejercicios meditacionales requieren una cierta disciplina para que surtan efecto. La pereza y la impaciencia son los principales enemigos, y si actuamos con indolencia en el camino de la meditación, terminaremos convirtiéndola en un espeso autoengaño.

Cuando la persona logra estar atenta o vigilante puede percibir lo que sucede fuera de sí, lo que acontece dentro (emociones, pensamientos, intenciones, reacciones) y su propia *sensación de ser* o autoconsciencia. Para ello se requiere un notorio y perseverante entrenamiento: se estará atento de lo que hay fuera, también a las corrientes psicomentales en uno mismo y, por último, a uno mismo como *presencia de ser* o sensación de sí.

La activación de la Atención en la vida diaria no solo afina al máximo la percepción consciente y penetrativa, sino que ayuda en gran medida a descubrir los propios autoengaños y a resolverlos. Estos autoengaños muchas veces se perpetúan por negligencia o por falta de Atención, e incluso se fortalecen y se vuelven más alambicados.

Cuando se desarrolla la presencia de ser o sensación de sí, uno encuentra un magnífico punto de apoyo, o ángulo de gravitación, para no dejarse atrapar por las vicisitudes cotidianas. Esta sensación de sí se convierte en una especie de fortaleza inexpugnable en la que uno puede refugiarse para romper las fuerzas que nos impelen a dejarnos arrastrar por el tsunami de las circunstancias o de las emociones.

> Un discípulo vivía con su maestro en una casita en la montaña. Un día el discípulo le dijo al maestro:
>
> —Maestro, llevo varios años aquí contigo y quiero que me muestres el camino hacia la Sabiduría.
>
> —Pero si te lo enseño todos los días, querido mío. Por la mañana, vamos a dar un paseo y luego hacemos nuestra meditación. Después te digo que prepares la comida, y después de comer, que laves los cacharros. Luego aseas la casa y después descansamos, para más tarde dar otro paseo, volver a

meditar y charlar un poco. Después te digo que prepares la cena y, a continuación, que laves los cacharros y que nos vayamos a dormir. ¿Te parece poco? Todos los días te enseño el camino a la Sabiduría si lo haces todo con Atención.

Así pues, la Atención se convierte en una especie de baluarte en el que permanecer protegido de los zarandeos de las situaciones externas y de las influencias internas. En nuestra vida diaria, la Atención plena nos aportará un mayor conocimiento y dominio de nosotros mismos, una mayor vigilancia de nuestras reacciones y una toma de decisiones más consciente.

La Atención también nos ayuda a ser menos vehementes, nos procura paciencia y nos ayuda a regular nuestras conductas. Si estamos atentos, lograremos, aunque no siempre, desidentificarnos de nuestros estados emocionales negativos y agotar su impulso. Una persona irritable, por ejemplo, estará más capacitada para ver su irritabilidad y no sucumbir a la misma, pudiendo desarrollar una Atención serena y una distancia adecuada respecto a esa reacción de irritabilidad.

La Atención nos pertrecha para resistir mejor el embite de las emociones o reacciones tóxicas. Por tanto, la actualización de la Atención en la vida diaria también ayuda a construir vínculos afectivos más sanos, pues la Atención y la comprensión clara previenen contra conductas que vulneran la relación con los demás.

En resumen, el entrenamiento de la Atención nos ayuda a ordenar la mente, a canalizar las emociones y a llevar a cabo la acción más consciente y certera posible.

MEDIA JORNADA DE ATENCIÓN

De vez en cuando es adecuado dedicar un poco más de tiempo al cultivo metódico de la Atención, incluso aparte de la meditación sentada, que es imprescindible para potenciar la Atención plena. El practicante puede, por ejemplo, proponerse estar más atento en determinados momentos de un día e incluso una sola hora al día, y también puede extender el entrenamiento a media jornada.

El propósito de estar atento debe ser firme y deberán respetarse siempre los compromisos que uno establezca con su propio proceso de aprendizaje en la Atención. El objetivo será mantener tan alto como sea posible el umbral de la Atención, aun sabiendo que a menudo escapará de nuestro control. Los pensamientos incontrolados y los automatismos mentales se empeñan en desviar la Atención de su objetivo, lo que explica que para aprender a mantenerse atento en la vida diaria es fundamental entrenarse.

APÉNDICES

LA CONCENTRACIÓN

Los yoguis de la India fueron los mayores expertos en técnicas de concentración y absorción mental. La tradición budista recogió muchas de estas técnicas y las llamó Samatha Bhavana, o meditación de tranquilidad y absorción.

La concentración es fijar la mente en un soporte apartando todo lo demás para que la persona se absorba cada vez más en ese soporte inhibiendo así el discurso mental. Este tipo de meditación abstractiva es también muy eficaz para apoyar la meditación Vipassana o de visión penetrativa, y ayuda a desarrollar la concentración, por lo que es de suma importancia para la vida diaria.

Obvio es que cualquier fuerza canalizada gana en intensidad, eficacia y penetración. Así sucede con el calor, la luz, el agua y la electricidad. Y la mente no es una excepción. Por lo general, la mente es multidireccional y tiende a disgregarse y a permanecer poco fijada en el objeto hacia el que la persona desea dirigirla. Pero con las técnicas de concentración se gana unidireccionalidad y la mente aprende a estar más concentrada y en calma, cerrando el paso a otras ideas o automatismos mentales.

La concentración es muy útil en la senda del autodesarrollo, pues enseña a la persona a obtener todo el poder de su mente, ya sea en el estudio, en la escucha o en cualquier actividad que se realice.

Para adiestrarse en la concentración, el practicante se sirve de un soporte que le ayuda a fin de estabilizar la mente y conducirla hasta estados más intensos de Atención. Por eso, insistimos, la meditación de concentración es de una gran ayuda para el meditador de Atención plena o Vipassana. De ahí que mi buen y admirado amigo, el venerable Thera, explicara:

> Calma (Samatha) y visión cabal (Vipassana) van unidas y acontecen simultáneamente. La meditación se lleva a término uniendo la calma y la visión cabal a la misma carreta, de manera que su fuerza de tracción sea equilibrada. Es, por un lado, apaciguamiento mental y, por otro, investigación vehemente.
>
> PIYADASSI MAHA THERA

Fijando cada vez más la Atención mental en un soporte, se irán consiguiendo grados más intensos de abstracción y, por tanto, estados superiores de consciencia, que dejan su fragancia y generan mucha calma y ecuanimidad. Cuanto más se adiestre la persona en la concentración, mejor se servirá después de ella en la exploración de sus procesos psicofísicos, porque lo hará con más objetividad, tranquilidad y profundidad. Aunque este tipo de disciplina mental, de acuerdo con la tradición budista, es de menos alcance que la meditación de observación o Vipassana, eso no significa que no genere efectos muy deseables y provechosos. De hecho, muchas prácticas de meditación de Atención plena comienzan con un ejercicio de concentración y calma.

La práctica asidua de la concentración conduce a la mente hasta un estado muy intenso y elevado de abstracción o absorción, donde se obtiene una experiencia especial de consciencia que incluso termina por ir más allá de la percepción y la no percepción.

Los yoguis han perfeccionado en gran medida las técnicas de concentración, tranquilización y abstracción. Para ello han utilizado la concentración en el entrecejo o en la punta de la nariz; en la llama de una vela o en un punto de luz; en un mantra o en una imagen; en la mirada en el vacío; en el sentimiento de espaciosidad… En la tradición budista hay diez soportes u objetos de Atención. Son los denominados diez *kasinas:*

- Cuatro elementos primordiales: tierra, agua, fuego y aire.
- Cuatro colores: azul, amarillo, rojo y blanco.
- La luz y el espacio.

Estos soportes o *kasinas* se utilizan para conseguir niveles muy altos de absorción mental y para lograr lo que en la tradición budista se conocen como

los ocho *jhanas*, que reportan cada uno su particular tipo de percepción interiorizada, de estado psicomental y de Sabiduría.

El meditador coloca ante sí mismo el *kasina* y lo observa con la mayor concentración mental posible. Ni que decir tiene que durante un gran número de sesiones no pueda evitar dispersarse. Sin embargo, con disciplina y perseverancia el practicante conseguirá fijar cada vez más la mente en el *kasina* y evitar las distracciones mentales. Habrá que traer la mente una y otra vez al soporte de la concentración. Solo así se pasará de la llamada «concentración previa» (débil) a la «concentración de acceso» (firme). En este punto se separan la meditación Samatha, o de absorción, de la meditación Vipassana o de visión penetrativa y cabal. Si el practicante quiere profundizar en la meditación Samatha, continuará trabajando en la concentración y unidireccionalidad de la mente, absorbiendo cada vez más la mente en el objeto de concentración, pero si lo que desea es ejercer la meditación Vipassana, una vez establecida la Atención, comenzará a explorar y a experimentar sus procesos psicofísicos, aplicando la Atención pura y plena al cuerpo, a las sensaciones, a la mente o a los objetos mentales.

Los *kasinas* se sirven de los cuatro colores mencionados y se confeccionan como círculos que deberán utilizarse como soportes visuales para fijarse en ellos e intensificar la concentración. El practicante coloca el *kasina* frente a él, lo contempla atentamente y trata de lograr la mayor concentración posible. Poco a poco se van inhibiendo los automatismos mentales y las ideaciones. El practicante se concentra en primer término en el *kasina* con los ojos abiertos y luego con los ojos cerrados, para continuar con la concentración, pero representando mentalmente el *kasina*. De este modo se genera la llamada «señal de captación» y luego la «contraseñal».

Hablemos ahora un poco de la preparación de los *kasinas*, que es bastante sencilla. Si el objeto de concentración va a ser un color, se prepara un círculo (de madera, cartón u otro material) de dicho color. Si se opta por la concentración de la tierra y el agua, bastará con observarlas directamente y tomarlas como soportes de absorción mental. El aire se puede utilizar de soporte batiendo las ramas de los árboles o sintiendo la brisa sobre uno mismo. El fuego se contempla a través de una pantalla o un lienzo agujereado ante una hoguera, y el espacio ilimitado a través de un ventanuco que deje una visión libre del paisaje. El *kasina* de la luz se obtiene proyectando un círculo de luz sobre una superficie lisa.

En la antigüedad, el maestro le daba un color determinado al discípulo según sus características o su naturaleza mental. Si uno practica por sí mismo, puede elegir el azul como sosegador, el amarillo como estimulante, el rojo como energizante y el blanco como armonizador.

AFORISMOS

Alta como una montaña, larga como mil leguas, la ignorancia acumulada durante la vida solo puede ser destruida a través de la práctica de la meditación; no hay otro medio posible.

DHYANABINDU UPANISHAD

La serenidad de la mente se obtiene mediante la benevolencia, la compasión, el contento y el desapego hacia la felicidad o la desgracia, el mérito o el demérito.

YOGA SUTRAS

Mediante información, cavando y arrojando las piedras a los lados, puede encontrarse un tesoro, pero no llamándolo para que salga. Del mismo modo, por el esfuerzo constante ganan conocimiento aquellos que conocen lo Incondicionado, la solitaria e impoluta Realidad que está libre de toda ilusión, pero no por el estudio. De ahí que con todo el esfuerzo afanoso por ser libre de las ataduras del mundo, los sabios deben esforzarse de la misma manera que lo harían para liberarse de la enfermedad.

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 también se labra la libertad.

SHANKARACHARYA

De entre todas las causas, la Sabiduría es la única que proporciona la libertad perfecta. Así como sin fuego no hay conocimiento posible, la libertad perfecta no puede lograrse sin Sabiduría.

SHANKARACHARYA

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

ASHTAVAKRA

El que permanece ecuánime tanto en la censura como en la alabanza, en el frío como en el calor, entre amigos o entre enemigos, es el maestro del yoga, y carece tanto de exaltación como de depresión. El yogui, conocedor de la Realidad suprema, reside en el cuerpo como un viajero, sin apegos, siempre contento, con visión de igualdad, dueño de sus sentidos.

KULARNAVA TANTRA

Sabe que el mundo no tiene nada de sustancial, aunque pudiera parecerlo; no es más que vacío, solo una apariencia creada por las imágenes y fantasías del alma. Sabe que el mundo es un teatro de sortilegios procedente de la magia de la ilusión fenoménica.

YOGA-VASHISHTHA

Si la débil luz es eclipsada por las sombrías nubes de las pasiones y codicias, ¿cómo puedo, pues, distinguir lo justo de lo falso?

YOGA-VASHISHTHA

A aquel que contempla en calma el transcurso del mundo tal como se desarrolló, o se presenta ante él y permanece sonriente pese a sus vicisitudes, se le llama yogui imperturbable.

YOGA-VASHISHTHA

La ecuanimidad es de un agradable sabor y posee el poder sobrenatural de transformar todo en ambrosía.

YOGA-VASHISHTHA

Mediante la conquista de lo ilusorio se alcanza la realización suprema.

SHIVA SUTRAS

El mundo es conducido por la mente; por la mente es arrastrado; todo se mueve bajo el influjo de la mente.

BUDA

Así como en una casa con tejado a dos aguas las vigas convergen en la parhilera, se dirigen a ella por igual, se fijan y se unen a ella, así también los estados mentales perniciosos están todos arraigados en la ignorancia, y se fijan y se unen a ella. Por ello debéis disciplinaros: «Viviremos juntos con Atención».

BUDA

Siempre virtuoso y sabio, con la mente recogida, reflexionando en sí mismo y perennemente atento, atraviesa el torrente tan difícil de cruzar.

BUDA

Vigilad, estad atentos, sed disciplinados, reunid vuestros pensamientos, cuidad vuestra mente.

BUDA

Debéis practicar el desarrollo de la Atención diciendo: «Me protegeré a mí mismo, protegeré a los demás».

BUDA

La meditación apoyada por la Virtud produce muchos frutos y proporciona muchas ventajas.

BUDA

Esta mente voluble e inestable, tan difícil de gobernar, la endereza el sabio como el arquero la flecha.

BUDA

Es bueno controlar la mente: difícil de dominar, voluble y tendente a posarse allí donde le place. Una mente controlada conduce a la felicidad.

BUDA

Previamente, esta mente vagaba como le placía, como a ella se le antojaba. Hoy, con Sabiduría, yo la controlaré como el conductor controla al elefante en ruta.

BUDA

Para la mente, el asilo es la Atención.

BUDA

El que vive con la mente fervorosa y la conducta tranquila está libre de

desasosiego. El que se ejercita en la quietud de la mente con constancia y perseverancia, ese es conocido como el «siempre resuelto».

BUDA

Al estar todas las cosas precedidas por la mente, si la conoces, conocerás todas las cosas.

BUDA

La Atención es necesaria en toda ocasión.

BUDA

Así debes ejercitarte: «Mi mente está firmemente interiorizada, y las ideas perniciosas y no saludables que surjan no triunfarán sobre mi mente».

BUDA

No conozco nada que ocasione tantos daños como la negligencia. No conozco nada que provoque tantos beneficios como la vigilancia. En verdad, la vigilancia acarrea un gran provecho.

BUDA

La vigilancia hace surgir los pensamientos saludables que están latentes. Hace también que los pensamientos nocivos que ya habían nacido desaparezcan. En el que está alerta, los buenos pensamientos potenciales nacen y los malos pensamientos actuales se desvanecen.

BUDA

La mente es como una casa. Si la casa está bien techada, no entran el granizo, la lluvia ni la nieve; si la casa está mal techada, entran el granizo, la lluvia y la nieve.

BUDA

Aquellos que no tienen los ojos demasiado empañados sí podrán comprender la verdad.

MAJJHIMA NIKAYA

Porque es por los sentidos no vigilados por donde penetran la codicia, la aflicción y todo lo que es malo y perjudicial. Por ello el practicante se ejercita en

dominar los sentidos, los gobierna y los vigila bien. Practicando así el noble dominio de las facultades, experimenta una felicidad sin turbación.

MAJJHIMA NIKAYA

Desarrolla la meditación sobre la inspiración y la exhalación, pues la Atención a la respiración, desarrollada y practicada con frecuencia, rinde mucho y es muy conveniente.

MAJJHIMA NIKAYA

Los seres son dueños de sus actos, herederos de sus actos, hijos de sus actos; están sujetos a sus actos; todo acto que cometan, sea bueno o malo, de aquel acto heredarán.

ANGUTTARA NIKAYA

Monjes, no conozco nada tan poderoso como el esfuerzo para evitar que nos invadan la pereza y la apatía cuando aún no se han insinuado en nosotros; o si ya están en nosotros, para desembarazarnos de ellas. Quien se esfuerza intensamente impide la aparición de la apatía y la pereza, y si ya aparecieron, las destruye.

ANGUTTARA NIKAYA

Un noble discípulo que tenga a la Atención como guardián de su puerta (mental) rechazará lo que no sea saludable y cultivará lo saludable; rechazará lo que sea censurable y cultivará lo que es impecable y preservará su pureza.

ANGUTTARA NIKAYA

Para el propio bien debemos convertir la Atención vigilante en guardián de la mente por cuatro razones: 1) *Que mi mente no abrigue codicia por nada que induzca a la codicia.* Por esta razón debemos convertir la Atención vigilante en guardián de la mente, por el propio bien. 2) *Que mi mente no abrigue odio por nada que induzca al odio*. Por esta razón debemos convertir la Atención vigilante en guardián de la mente, por el propio bien. 3) *Que mi mente no abrigue ofuscación por nada que induzca ofuscación*. Por esta razón debemos convertir la Atención vigilante en guardián de la mente, por el propio bien. 4) *Que mi mente no se envanezca por nada que induzca al envanecimiento*. Por esta razón debemos convertir la Atención vigilante en guardián de la mente, por el propio bien.

ANGUTTARA NIKAYA

Para quien está libre de percepciones sensoriales, no hay cadenas; para quien alcanza la libertad con la visión penetrativa desaparecen los engaños; pero quien se aferra a las percepciones sensoriales y a las opiniones erróneas y falsas vive en este mundo en contradicción y reyerta.

SUTTA NIPATA

La Atención es el camino hacia la liberación: la inatención es el sendero hacia la muerte. Los que están atentos no mueren; los inatentos es como si ya hubieran muerto.

DHAMMAPADA

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

DHAMMAPADA

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

SAMYUTTA NIKAYA

La concentración de la mente, que se obtiene a través de la Atención a la respiración, si se cultiva y se practica con regularidad, es sosegada y sublime, un estado puro y feliz de la mente que hace que se desvanezcan las ideas perniciosas y no saludables en el momento en que surgen.

SAMYUTTA NIKAYA

Monjes, yo declaro que la Atención es útil en cualquier parte.

SAMYUTTA NIKAYA

Una mente desprovista de clara comprensión es como un colador: no puede retener en la memoria lo que ha aprendido, pensado o meditado.

SHANTIDEVA

Si la Atención monta guardia a la puerta de la mente, la clara comprensión se unirá a ella, y una vez que llegue nunca se irá.

SHANTIDEVA

Cuando, después de considerar algo, uno haya comenzado a hacerlo, debe realizarlo ante todo con plena consciencia de la mente, sin pensar en ninguna otra cosa. De este modo se hará bien; en caso contrario, se malograrán la

Atención y la clara comprensión, y la corrupción que consiste en la falta de clara comprensión, aumentará.

SHANTIDEVA

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

SHANTIDEVA

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 mente.

SHANTIDEVA

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

SHANTIDEVA

De la misma manera que un herido protegerá cuidadosamente su herida en medio de una multitud excitada, así, entre la gente nociva, debe uno proteger siempre su mente como una herida.

SHANTIDEVA

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

ASVAGHOSA

Aquel que carece de la armadura protectora de la Atención es verdaderamente un blanco para los apegos; 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.

ASVAGHOSA

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

RAMAKRISHNA

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 que poner la Atención. De ella brotan todas las bendiciones.

NISARGADATTA MAHARAJ

El observar requiere mucha energía, mucha vitalidad, una gran investigación a fin de ver lo que realmente es.

KRISHNAMURTI

AGRADECIMIENTOS

Toda mi gratitud para mi buen amigo Javier Ponce por su generoso apoyo, su magnífico hacer editorial y su valiosa amistad. Estoy siempre agradecido a Antonio García Martínez, por su entrega a nuestra incondicional amistad y sus sugerentes e inspiradoras conversaciones conmigo. Gracias infinitas a mi buena y muy querida amiga Liliana Riesco, que con tanto talento y generosidad coordina mi Facebook. Mi profundo reconocimiento a mi admirado y muy entrañable amigo el doctor Rafael Rubio, que tanta dedicación y afecto pone en el cuidado de mi salud. Es un verdadero sabio y una persona de insuperable humanidad. Mi agradecimiento asimismo para Pablo Meglioli, que no deja de alentarme en la difusión de mis libros y enseñanzas, habiendo esponsorizado generosamente el cortometraje *El Faquir*. Y por su confortadora amistad y lealtad, quiero también dar las gracias a mi querido amigo y entusiasta lector de mis libros Alberto Díez Martínez. Me siento muy agradecido a José Ignacio Vidal Morán y a Arturo Mesón Mata por la inquebrantable amistad que me profesan y su ayuda en la difusión de mis enseñanzas.

Mindfulness. La lámpara de la mente
Ramiro A. Calle

No se permite la reproducción total o parcial de este libro,
ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión
en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico,
mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos,
sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción
de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito
contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes
del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos)
si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Diseño de la cubierta: © Opalworks BCN

© Ramiro A. Calle, 2019
© Editorial Planeta, S. A., 2019
Ediciones Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): febrero de 2019

ISBN: 978-84-270-4565-1 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.
www.safekat.com

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!



¡Síguenos en redes sociales!


