

AJAHN SUMANO BHIKKHU

Una mente brillante

Una introducción a la meditación budista

EL VIAJE INTERIOR



Índice

Portada

Introducción

Los dos niveles de consciencia

La Mente Universal

La necesidad de una educación espiritual

Ejercicios para entrenar la mente

Concentración en la respiración

La preparación del cuerpo y de la mente

Técnica para mantener la mente en forma

Resumen

La meta final

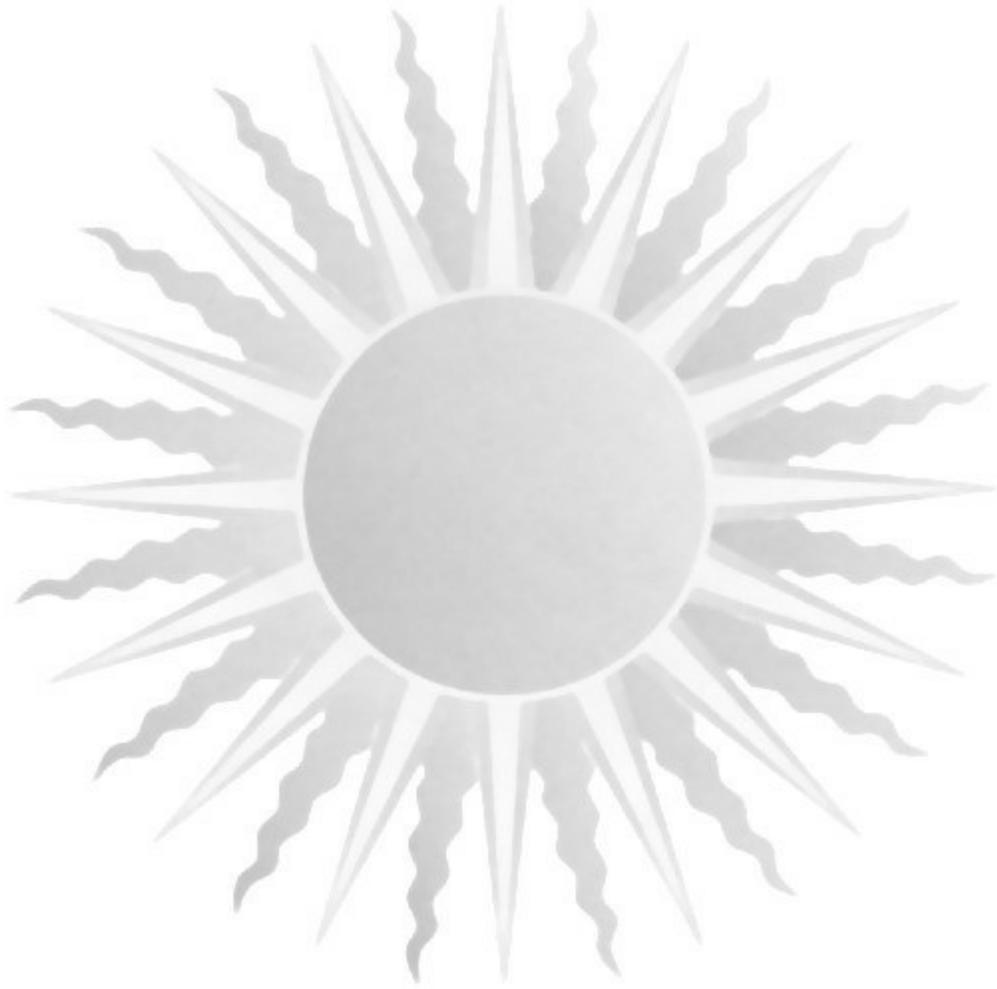
Contemplaciones para el lector

Una meditación sobre el amor y la bondad

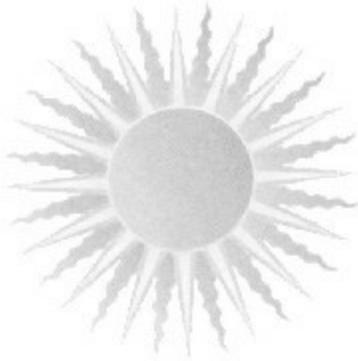
Reflexiones sobre la vida

Afirmación de la amistad espiritual

Créditos



Introducción



A no ser que hayas pasado tu vida en un lugar remoto del mundo, debes formar parte de esos muchos millones de personas que son conscientes y están cada vez más preocupados por el peligro que supone vivir en una sociedad moderna como la nuestra. Te habrás dado cuenta de que tus actividades diarias, como por ejemplo el mero trayecto hacia tu trabajo, suponen a menudo una gran dosis de estrés. Casi con seguridad habrás sido testigo de accidentes de tráfico, persecuciones policiales, actos vandálicos, siniestralidad laboral y muchos otros sucesos que, por desgracia, se han convertido en parte de la rutina diaria en la mayoría de las ciudades del planeta. Podríamos reducir esos riesgos simplemente siendo más prudentes y precavidos.

Sin embargo, hay una amenaza mucho mayor y más peligrosa a la que nos enfrentamos a diario en nuestro entorno físico. Su capacidad destructiva es inimaginable, ya que somos incapaces de apreciar su potencial para perjudicarnos. Por decirlo de alguna forma, el mundo que habitamos (nuestro vecindario, nuestro lugar de trabajo, las escuelas, las tiendas, etc.) se ha convertido en el escenario de una batalla que tiene como objetivo el control de nuestras mentes.

Si no sabemos cómo protegernos inteligentemente de los ataques mentales y psicológicos de nuestros jefes, profesores o vecinos, de los medios de comunicación y al mismo tiempo de las presiones internas de nuestro ego, nos convertimos en una presa fácil y con el tiempo logran socavar nuestras resistencias. Por lo que, sin ni siquiera darnos cuenta, entregamos el control de nuestra mente, nuestra más preciada posesión.

La vida es un proceso continuo en el que cada momento puede ser crucial en nuestra existencia. Como por ejemplo ahora mismo. Si estás leyendo este libro, debes saber que ha sido tu *bun* (buena energía) lo que te ha llevado a ello. Ese hecho por sí solo supone una ventaja enorme y un aliado poderoso que puede servirte de guía para acceder a un conocimiento esencial para tu supervivencia psicológica y espiritual.

Este libro contiene toda la información que necesitas para hacer que tu mente esté alerta y sea ágil, poderosa, y sobre todo esté en guardia contra las presiones mentales y psicológicas que desvían tu atención. Las ideas que se proponen en estas páginas son simples y prácticas, pero no necesariamente fáciles de implementar. Cuando se practican

con diligencia, se obtienen resultados de una gran profundidad. Como todo lo que vale la pena, un esfuerzo sincero y determinado será el motor que activará los abundantes beneficios que se obtienen al poseer una mente iluminada.

Personas de todas las edades y estilos de vida pueden beneficiarse de la técnica para mantener la atención y estar alerta. Ésta será extraordinariamente provechosa para oficinistas, informáticos, profesores, estudiantes, vendedores callejeros, limpiadores de coches, personal de líneas aéreas o incluso alguien que se dedica a vender palomitas en el cine. Tanto si estás en una reunión de trabajo, en clase, preparando la cena o participando en una clase de yoga, el fundamento es el mismo: la mente cambia, pero su naturaleza permanece inalterable.

La mente iluminada es capaz de tomar decisiones más adecuadas. Como sabemos por experiencia propia, nuestras decisiones tienen un gran impacto en nuestras vidas. Determinan lo que hacemos, dónde trabajamos, con quién compartimos nuestra vida, etc.

Deberíamos adoptar decisiones que estuviesen en armonía con nuestro karma, personalidad y circunstancias, sin dejar que nuestra sensibilidad e inteligencia estén dominadas por nuestros impulsos, ni por esperanzas y sueños absurdos.

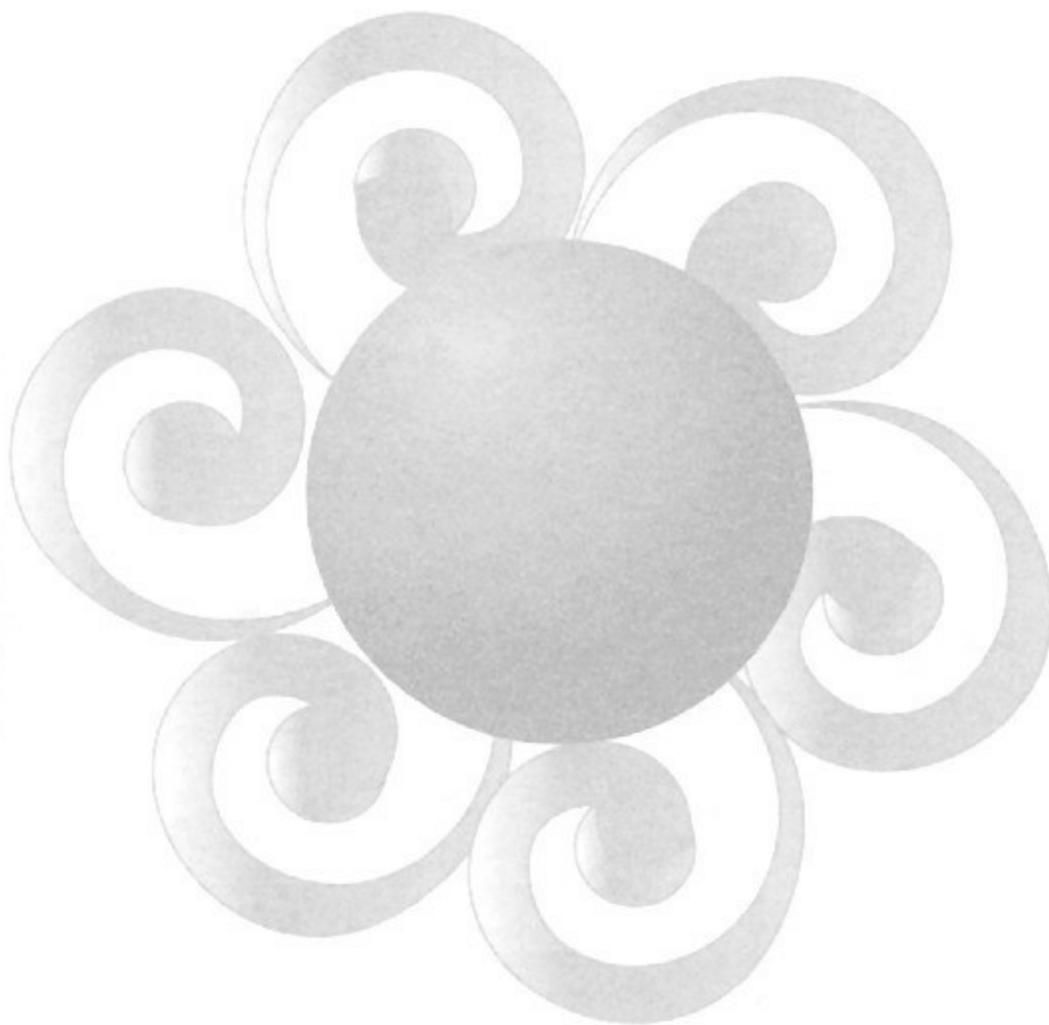
Nuestras vidas pueden estar basadas en la realidad, no en el guion de una película o en un consejo cualquiera propuesto por una revista.

De hecho, los conocimientos que adquirirás harán que comiences a interesarte en comprender la mente (o lo que es lo mismo, quién eres) y cuanto más la comprendas, más se desarrollará la faceta espiritual de tu vida. Teniendo como base esta técnica, estarás preparado para ahondar en la sabiduría que hará que seas capaz de establecer algunas distinciones muy importantes:

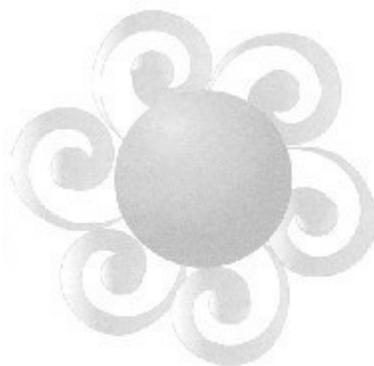
- Entenderás la diferencia entre memorizar datos y la manifestación de la sabiduría.
- Comprenderás la diferencia entre «lo bueno» y «lo adecuado». Lo bueno para mí incluye las prohibiciones y los preceptos que enseñan todas las religiones (como no matar, no robar o no mantener relaciones sexuales ilícitas), así como los valores y tabúes de una determinada cultura. Incluye igualmente las experiencias vitales de una persona, tanto las positivas como las negativas. Nuestro concepto de «lo bueno» proviene del pasado, mientras que el concepto de «lo adecuado» se aplica únicamente al presente. Lo adecuado es lo que necesita ser realizado ahora. La acción proviene de nuestra consciencia presente, que no tiene nada que ver con nuestra tendencia a buscar la felicidad y evitar el sufrimiento. Cuando, por ejemplo, una madre levanta un automóvil para sacar a su hijo de debajo de las ruedas, está actuando según lo que es adecuado en ese momento, sin las imposiciones de la memoria, la duda o el miedo.
- Podrás diferenciar entre pensamiento y sentimiento, y serás capaz de entender dónde se origina cada uno.

- Serás capaz de individualizar distintos aspectos de la mente, entre ellos la consciencia, el objeto de la consciencia, los estados mentales positivos y los negativos.
- Podrás distinguir la concentración (*samadhi*) del conocimiento interno (*vipassana*) y la diferencia entre la felicidad superficial (ordinaria) y la felicidad sin restricciones (profunda).

Abrir y reforzar nuestras mentes es esencial para vivir en plenitud. Con las aptitudes que adquieres al meditar y con el tiempo, contemplarás los hechos a los que nos enfrentamos diariamente con un corazón pausado, tranquilo y compasivo.



Los dos niveles de consciencia



Casi todos nosotros asumimos la existencia de un solo nivel de consciencia, basándonos en el único que conocemos y desde el que operamos. Pero la verdad es que hay dos clases de consciencia: la ordinaria y la extraordinaria. La primera es la forma superficial en que vemos el mundo y actuamos en él durante la mayor parte del tiempo. La segunda es un concepto que supera el ámbito de nuestra comprensión habitual, que no puede ser descrito adecuadamente. Seremos capaces de conocerlo personalmente sólo a través de la experiencia directa. Podemos afirmar que este segundo estado es «lo que es».

Debemos observar estos dos tipos de consciencia para llegar a conocer en profundidad su *modus operandi* y aprender a utilizar este conocimiento para mejorar nuestra calidad de vida.

En primer lugar, hay que comprender que la mente ordinaria, bajo la autoridad del yo-ego, funciona impulsada principalmente por su deseo de supervivencia y búsqueda de la comodidad. Siempre está dirigida por el miedo: miedo a perder su posición dominante en nuestro proceso de pensar. Para mantener y asegurar su influencia de forma más segura, inventa situaciones en provecho propio para incitar a nuestros sentidos a pasar por el aro. La mente ordinaria utiliza de forma magistral material extraído de recuerdos atractivos del pasado y evoca un futuro fantástico construido a partir de antiguas emociones y hechos caducos.

Cuando funcionamos desde este tipo de mente dominada por el yo-ego, no estamos sincronizados con la integridad de la perspectiva universal y operamos fuera del ámbito de la realidad. Estamos funcionando en un mundo irreal basado en suposiciones y proyecciones de vanas esperanzas que no tienen ninguna relación con nuestra realidad. Podemos comparar esta situación anormal con el salvapantallas de nuestro ordenador. La imagen idealizada que elegimos para decorar nuestro monitor parece real, pero no está relacionada con ningún lugar existente. Es sólo una especie de «fachada». Pero nos engañan constantemente con la idea de que es real.

Una de las ironías de la vida es que cuanto más tiempo permanecemos en centros educativos, sea en la escuela o en la universidad, más olvidamos el hecho de que, para empezar, todos somos seres extraordinariamente inteligentes. Los condicionantes a los que hemos estado, y seguimos estando, sometidos por nuestro entorno social (que

incluye a nuestros padres, familia, educadores, políticos, celebridades y muchos otros) refuerzan el mito de que las mentes privilegiadas son un regalo de la Naturaleza a unos pocos elegidos. Por lo que pasamos por la vida totalmente ignorantes de nuestra innata genialidad y sin confiar en nuestras habilidades naturales. Por ello no resulta sorprendente que a menudo nos sintamos apabullados por los retos a los que nos enfrentamos, y creamos que, sin duda, están por encima de nuestras posibilidades. Si queremos mejorar nuestra situación actual, debemos tener muy presente que como copropietarios de la fuente infinita de sabiduría y conocimiento, tenemos los medios para conseguir mucho más de lo que podríamos soñar. Dedicar un momento a reflexionar sobre la profundidad de este pensamiento.

Todos tenemos igual acceso a la Fuente-Madre, o lo que podemos calificar como Mente Universal, aunque mirar a nuestro alrededor y ver las enormes desigualdades entre los seres humanos pueda hacernos dudar de la veracidad de esta idea. Podemos preguntarnos cómo puede un mendigo que vive bajo unos cartones estar conectado con nosotros, o mucho menos con alguien como Bill Gates. Pero la afirmación de que todos somos uno no es meramente un aforismo esotérico. Es un simple hecho en virtud de nuestra conexión común a la Mente Universal. Tener acceso a ella no depende de nuestro éxito en términos materiales; el éxito tampoco significa que tengamos una porción mayor de esa fuente de poder infinita. La conexión sagrada a la que me refiero es inherente a cada uno de nosotros, sin excepción, en cuanto nos convertimos en seres humanos al nacer.

Imagina tu reacción si recibieras la noticia de que acabas de heredar una importante suma de dinero de un familiar. Estoy seguro de que este nuevo estado de independencia económica te proporcionaría seguridad, paz de espíritu y una actitud más entusiasta frente a la vida. De igual forma, nuestra conexión con la consciencia divina es como tener fondos ilimitados en nuestra cuenta corriente. Aunque suene increíble, sólo tenemos que acceder a esa riqueza en el momento que deseemos para mejorar nuestras vidas. ¿Existe alguna noticia mejor que ésta? Debemos tener presente en todo momento la existencia de este legado fantástico. Esta abundancia infinita está ahí, esperando a ser utilizada. Lo que pretende este libro es mostrar cómo abrir la caja fuerte que la contiene.

Pero en primer lugar debemos entender nuestra relación con esta Mente Universal. Voy a mostrarte algunas imágenes descriptivas y términos que pueden darte una idea aproximada de lo que es la mente profunda y su naturaleza, lo que podemos llamar la mente tras la mente, la «otra mente», la fuente de la consciencia o Mente Madre.

Debo, sin embargo, hacer una advertencia acerca de la posibilidad de describir la mente y su contenido. Aunque nos encontramos ante el problema de definir una idea indefinible, de momento debemos utilizar nuestro limitado lenguaje humano, ya que las palabras son la única herramienta de la que disponemos. Por ello debemos tener muy

presente que palabras como *esquina*, *sobre* o cualquier otro término descriptivo de una dimensión no hacen referencia a una realidad física. La mente no tiene una naturaleza física.

Intentar describir la Mente Universal es como pedir a un ojo que se describa a sí mismo. Hay una dificultad inherente, porque no hay nada tras la mente que permita observarla desde la distancia. Es inobservable porque es el observador en sí mismo. Es al mismo tiempo todo y nada. En fin, todo lo que podemos decir es que la profunda Mente Universal carece de estado, ya que contiene e incorpora todos los estados posibles, es la fuente principal de la vida, el origen de la realidad.

Aunque no podamos expresar de forma precisa con palabras la naturaleza de este concepto, lo mejor que podemos hacer es convertirnos en él. Podemos entrar directamente en este estado pasando por encima de la mente ordinaria, estando presentes aquí y ahora.

Únicamente desde esta mentalidad expansiva podemos vivir plenamente nuestra vida y estar preparados para enfrentarnos a los retos de nuestro entorno. Hay tantos problemas complejos y terribles esperando soluciones apropiadas y creativas: por ejemplo, las guerras que afectan actualmente a varias regiones, la crisis económica, las carencias en sanidad, el calentamiento global. Y otros muchos retos que aparecerán durante nuestro siglo. Nuestra pequeña mente ordinaria es totalmente inadecuada y carece de medios para enfrentarse a esos problemas. Intentar solucionarlos es para nosotros como si una hormiga intentase llevar a cabo un examen exhaustivo de un elefante. El esfuerzo es un ejercicio de futilidad y nos llevará inevitablemente a la frustración, la confusión, el caos y el fracaso. La envergadura de estos asuntos sobrepasa la capacidad de nuestra mente, limitada y centrada en sí misma. No es capaz de ver la interrelación entre los asuntos de nuestras vidas y los del planeta, y su reacción instintiva es no inmiscuirse en temas que parecen demasiado complicados de resolver.

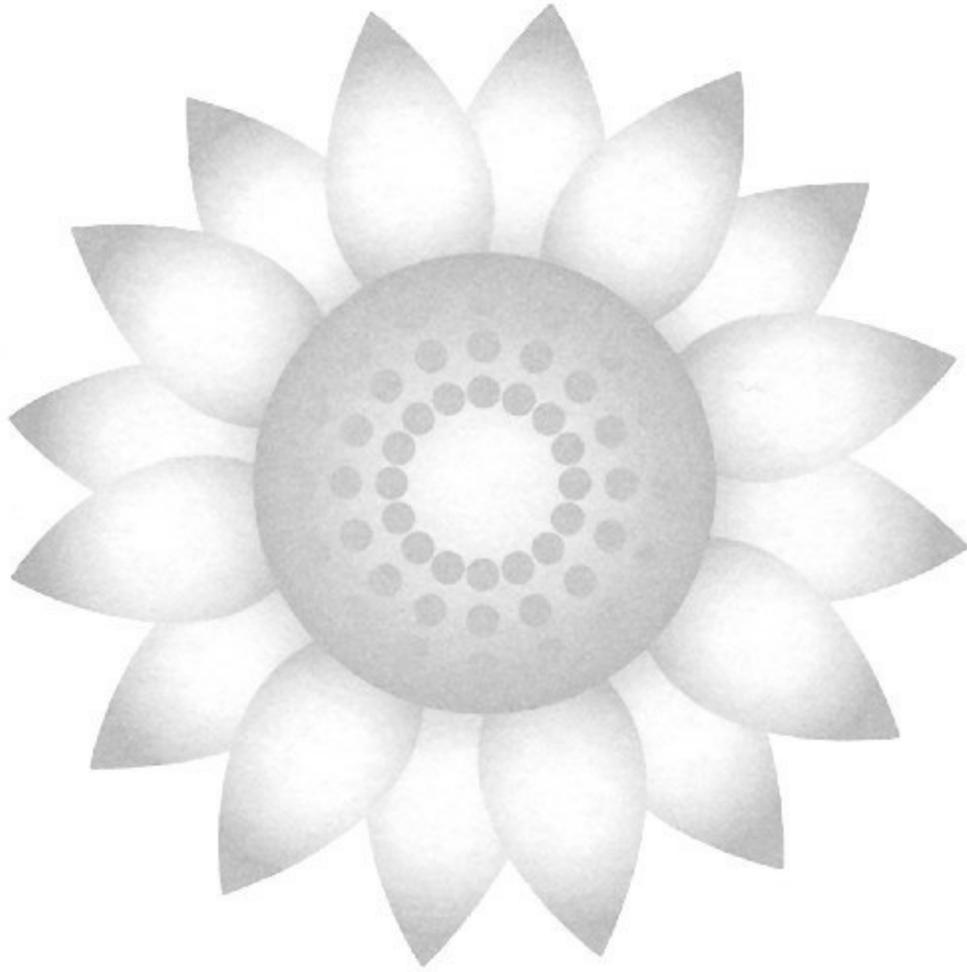
Sin embargo, cuando somos capaces de acceder a la Mente Universal, entramos en una dimensión que amplía enormemente nuestra consciencia activa y accesible. Sólo entonces podemos tener la perspectiva y ecuanimidad necesarias para enfrentarnos a retos y problemas complejos.

La Mente Universal es mucho más expansiva que la mente ordinaria, que está limitada para crear ideas y establecer asociaciones a la memoria de las experiencias personales. Esta expansibilidad es sólo una de las muchas impresionantes cualidades de la Mente Universal. Estas cualidades se manifiestan así porque nos encontramos en el origen de nuestro mundo y de nuestra vida. Cuando nos abrimos al panorama universal de nuestro mayor nivel de consciencia, podemos observar que mientras nuestra mente ordinaria está ocupada con los hechos de nuestra rutina diaria, al mismo tiempo estamos alejados y por encima de todo ello.

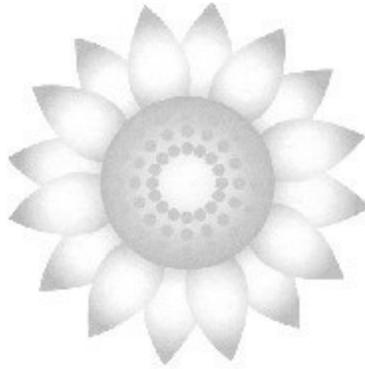
Aunque suene extraño, la Mente Universal incluye a la ordinaria y puede envolverla. Pero mientras que estos dos tipos de mente han estado unidos desde siempre, la Mente Universal ha sido mayoritariamente ignorada por nuestras distracciones, preocupaciones y apatía. Nuestra vida diaria está fragmentada y limitada por el tiempo, mientras que la Mente Universal está libre de esa esclavitud, de complejos y del límite espacial. Y lo más importante, esta dimensión mental está libre de miedos. Y vivir una vida sin miedo es sin duda un logro extraordinario.

Los ejercicios de exploración de la mente incluidos en este libro nos ayudarán mucho a profundizar en nuestra comprensión de la condición humana. Una vez que nos familiaricemos con las técnicas para llevar nuestra mente más allá de lo habitual y para expandir nuestra consciencia por encima del mundo externo, desarrollaremos la sabiduría que define el valor de la existencia. Solamente entonces el saber comenzará a revelarse de forma automática y cuanto más lo cultivemos más inteligentes nos volveremos.

Junto a esta evolución aparecerá un espíritu compasivo, noble y desinteresado, que es una faceta más de la manifestación de la sabiduría. Cuando este espíritu enriquece y alimenta nuestro corazón, comenzamos a vivir de una forma más apacible e inocente, tomando de forma intuitiva las decisiones vitales más adecuadas para la supervivencia de nuestro ecosistema y de la raza humana. Esta hábil forma de usar nuestra inteligencia profunda nos permitirá disfrutar y apreciar todo lo que este lapso de tiempo que es nuestra vida nos ofrece. Si reflexionamos sobre esta idea, nos daremos cuenta de que para progresar y prosperar de forma pacífica, debemos responder a los retos de nuestra época no desde una posición de miedo y ansiedad, sino desde un estado de circunspección, desde una mente iluminada.



La Mente Universal



Empecemos reconociendo y examinando la inteligencia humana, apreciando la experiencia maravillosa que supone ser consciente e inteligente. Estamos tan acostumbrados a la inteligencia que no la valoramos en su justa medida, al igual que, como estamos acostumbrados a respirar, no nos damos cuenta de que la respiración es la vida. Podemos confiar en ella sin tener que esforzarnos en mantenerla activa. La familiaridad con cualquier cosa, por mucho valor que tenga, tiende a hacer que disminuya nuestra atención hacia ella, ya que nos sentimos seguros de su predecible presencia en nuestra vida. Este hecho hace que infravaloremos las excepcionales capacidades que poseemos como seres humanos. Vamos a intentar comprender mejor esta afirmación.

Nuestra mente tiene la capacidad genial de asignar distintos niveles de prioridades, según su propio sistema de clasificación, de entre un campo de variables infinito. Da prioridad a asuntos de acuerdo con el nivel de urgencia que tienen para nuestra seguridad o supervivencia. Reorganiza los temas en niveles de reconocimiento, relegando las prioridades secundarias al sector más remoto, más alejado de nuestro momento consciente actual. La mente está siempre preparada para actuar frente a cualquier crisis o emergencia. Siempre está alerta y en tensión. Si lo que percibe no pertenece a la categoría de «amenaza», la mente lo archiva automáticamente en «para una resolución futura», que a su vez está subdividido en varias categorías de prioridades.

Utilizando de nuevo la respiración como ejemplo, cuando nos resfriamos, a menudo no podemos respirar como lo hacemos de forma habitual, y el aire no entra en nuestros pulmones de forma tan fácil y regular. Esta situación requiere una atención inmediata. En milésimas de segundo, la mente reconoce el problema como una potencial amenaza para nuestra supervivencia e inmediatamente reclasifica la respiración de prioridad baja a máxima prioridad. Entonces ordena al resto de nuestro sistema que haga lo necesario para desbloquear las fosas nasales y que el oxígeno necesario para la vida pueda circular mejor por el cuerpo. Este proceso se repite constantemente en nuestro cuerpo y en cualquier momento de nuestra existencia.

Otro fenómeno impresionante es la forma en que nuestra consciencia puede penetrar en nuestra mente y percibir las maravillosas e infinitas variaciones que la constituyen. Cuando vamos más allá de nuestra consciencia ordinaria podemos darnos la vuelta, psicológicamente hablando, y observar el estado de esa mente menor. Éste es otro atributo único de la consciencia humana, la capacidad de reflexionar, que hace posible que pensemos y que tengamos experiencias mentales, emocionales y físicas, y, al mismo tiempo –desde un nivel más elevado– darnos cuenta de que hay algo más aparte de esa consciencia. O, lo que es lo mismo, somos conscientes de una consciencia general que incluye una consciencia menor. Más aún, somos conscientes de esta consciencia.

La capacidad para reflexionar de la Mente Universal es un atributo único de la especie humana. Su naturaleza le permite alejarse y ello hace que pueda tener la perspectiva necesaria para reflexionar. Como observador único, no tiene apegos y no se involucra en su sujeto de observación. Esta capacidad de ser independiente u objetividad es lo que establece la supremacía de la inteligencia humana frente a la de los animales. Sin esta capacidad sólo podríamos reaccionar de la forma más elemental, sin ningún tipo de experiencia espiritual. Imagina ser incapaz de sentir la alegría de la generosidad, la compasión, la sabiduría, la gratitud y otras experiencias sutiles. Acudimos a esta capacidad de reflexionar cuando nos enfrentamos a problemas intrínsecos a la interacción social entre seres humanos, en el trabajo, en clase o en la escuela que es la vida. La mente reflexiva investiga, procesa y resuelve situaciones difíciles como el aburrimiento, la decepción, la apatía, la pereza y nuestra tendencia a cometer errores. De hecho, ésta es la única forma que tenemos de crecer y madurar.

De vez en cuando vamos instintivamente más allá de la mente ordinaria para recabar información. Eso es lo que ocurre cada vez que tenemos una percepción o corazonada inexplicables. A esa percepción la llamamos «intuición». La mente ordinaria no sabe de dónde viene, porque, sea lo que sea, no está construida con material archivado en nuestro almacén de la memoria. Y la intuición no es racional, por lo que no se ajusta a la lógica humana.

De hecho, los destellos intuitivos nos llegan del campo energético infinito de la Mente Universal. Estos hechos pueden darnos una idea de lo que nos encontraremos cuando finalmente nos liberemos de nuestra forma ordinaria de pensar. Una mente iluminada es como estar en un estado intuitivo pleno de forma permanente.

En el contexto práctico de nuestras actividades diarias, la Mente Universal es el origen de la memoria espontánea. Todos hemos vivido la experiencia de esta conexión en un momento u otro de nuestra existencia. Lo conocemos con la expresión *eureka*, el momento en el que, de repente, encontramos la solución perfecta a asuntos pendientes que habíamos intentado resolver con anterioridad.

La Mente Universal es una fuente de energía realmente inacabable. Tiene la vitalidad necesaria para responder a los retos de la vida sin que importe cómo éstos aparezcan. Tiene flexibilidad y honradez para reconocer errores (todo lo que viola las

leyes universales) y corregirlos, y la enorme valentía de dar la vuelta a las cosas con el fin de verlas tal cual son. La Mente Universal no es responsable ante nada ni nadie, únicamente ante la Verdad última.

Sin duda, nuestro vínculo con esta fuente de recursos es nuestra principal riqueza como seres humanos. Sin embargo, muy poca gente aprecia realmente la importancia de este impresionante legado de la evolución. Ser conscientes de la existencia de este regalo es de importancia crítica para nuestras vidas, ya que si no utilizamos toda nuestra inteligencia de acuerdo con su naturaleza y finalidad, la vida será una terrible e interminable lucha. Si no somos conscientes de poseer este activo, no conoceremos los medios de los que disponemos para ayudar a los demás. No podremos disfrutar del placer de regalar, sino al contrario, viviremos inmersos en la tristeza y el sentimiento de culpabilidad. Todavía más importante, no seremos capaces de alcanzar una comprensión verdadera de las cosas, de verlas tal cual son, ni de utilizar ese conocimiento interno para aliviar nuestro propio sufrimiento.



La necesidad de una educación espiritual



La palabra *educación* proviene del latín, del verbo *educare*, que significa «tirar de algo hacia arriba o sacar afuera». Tiene que ver con sacar a la mente de la oscuridad e ignorancia y conducirla hacia la sabiduría y el conocimiento. Aprender o ascender puede ser un viaje de apertura de la mente que dura una vida entera y que da sentido a todo lo que hacemos. Sin embargo, si lo que perseguimos es un aprendizaje académico o meramente memorístico, nos quedaremos cortos, ya que esa forma de aprender está vacía de espíritu. No nos enseña los valores que nos ayudarán a enfrentarnos a las tribulaciones diarias a las que nos vemos sometidos en nuestra existencia.

Ésta es la razón por la que tanta gente pide un cambio radical y urgente del sistema educativo actual. Padres, profesores de alto nivel y los funcionarios más cualificados se quejan de la pérdida del sentido sagrado de la educación. Aquí, en Tailandia, los padres están deseando que sus hijos se ordenen monjes en el monasterio o templo local (*wat*), aunque sólo sea por unos meses. Tienen la esperanza de que el tiempo que pasen bajo la tutela de los monjes les proporcionará una base espiritual que les ayudará a vivir un futuro más feliz. Son lo suficientemente listos para darse cuenta de que los valores espirituales son esenciales para que sus hijos se conviertan en seres humanos equilibrados y de mayor valía.

Cuando la educación ofrece un programa que incluye tanto enseñanzas académicas como espirituales es cuando transmite un saber equilibrado. Es este aspecto de la educación el que da sentido a una vida más allá de lo meramente material e incluye el legado duradero de lo que es en realidad educar. Este tipo de aprendizaje nos eleva por encima de la simple adquisición de información y nos conduce hacia el desarrollo de la sabiduría.

Hace siglos, nuestros sabios ancianos conocían y practicaban técnicas espirituales para explotar nuestras reservas intelectuales sin necesidad de acumular enormes cantidades de información en nuestros cerebros. Si nos limitáramos a recurrir a estas prácticas ancestrales que han sido validadas por el tiempo y que nos han transmitido de forma desinteresada, podríamos ahorrarnos las fortunas que se gastan en la investigación de los llamados «genes inteligentes» y la fórmula para reproducir el genio intelectual.

Nuestra sociedad, sin embargo, se aferra a la ruta científica para la educación. Hay una obsesión por aspectos minúsculos de la inteligencia que pueden ser medidos en términos de coeficiente intelectual. El sistema educativo contemporáneo da máxima importancia a la inteligencia racional y lineal que incluye la lógica. Los test de coeficiente intelectual indican la rapidez, la capacidad memorística y las habilidades matemáticas de nuestro intelecto racional, pero no tienen en cuenta los factores de sensibilidad emocional, consciencia del momento presente, ni las sutiles e intuitivas capacidades de la Mente Universal. La educación moderna enseña a los estudiantes a resolver ecuaciones matemáticas y a utilizar apropiadamente el lenguaje, pero no enseña a entrenar la mente para abrirse por encima de las limitadas fronteras de la racionalidad.

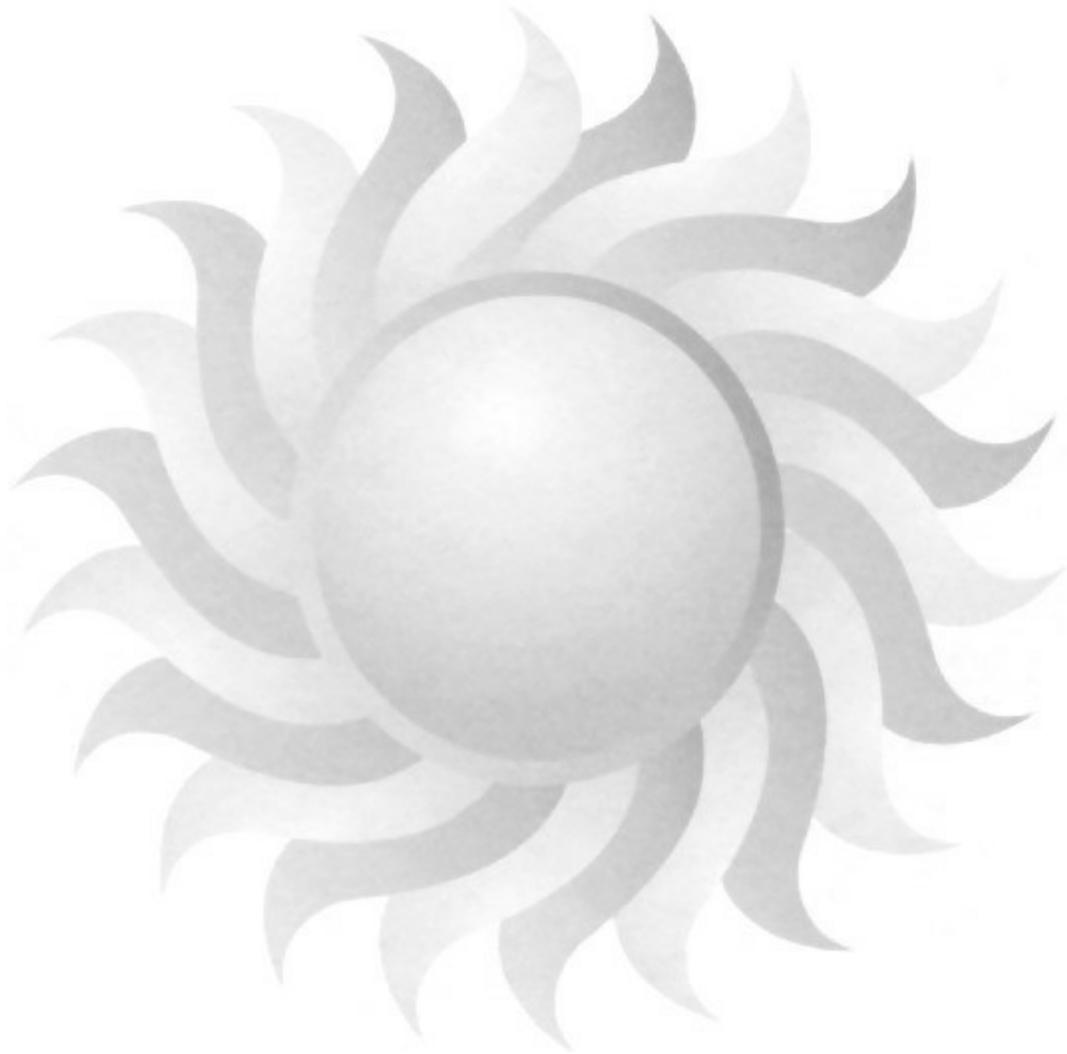
La mayoría de las escuelas occidentales de todo el mundo enseñan a los niños basándose en principios incluidos en las creencias y opiniones de sus fundadores. Esas creencias son la base de los programas escolares. Desde un primer momento, los parámetros del sistema educativo se establecen como el nivel operativo del programa de estudios para generaciones futuras de estudiantes. Los resultados de esta bien intencionada pero errónea estructura tienen consecuencias de gran alcance y profundidad, y afectarán a todo el sistema durante su existencia. Si los principios fundamentales están contruidos sobre la ignorancia o sobre información errónea, todo lo que se desarrolle a partir de ellos será necesariamente una forma de engaño. Dejando aparte la intención, dicho sistema no cumple el objetivo primordial de la educación. Este sistema educativo, basado únicamente en desarrollar la memoria académica, las creencias personales, conjeturas y opiniones, es el que produce lo que podemos llamar un «tonto con licenciatura». En este sistema, y tras años de acumular información, los estudiantes obtienen únicamente un diploma que demuestra la aceptación social y validación de sus esfuerzos. A pesar de esa certificación, los estudiantes siguen sin conocer gran cosa sobre sí mismos, y por ello nunca alcanzarán su máximo potencial. Es así como el sistema educativo actual produce futuras generaciones de seres humanos débiles, despolitizados y consumistas.

Ya que las metas del sistema educativo son erróneas, sólo nos queda esperar que cada vez haya más gente obesa, adictiva, consumista e infeliz en el mundo. El inevitable resultado no es sólo triste, sino espiritualmente trágico. Cada vez habrá menos personas con la sensibilidad e inteligencia necesarias para ver más allá de los parámetros del sistema. Cuando los estudiantes obtengan sus diplomas, sabrán todo lo relativo a Internet, el nivel de alcohol que contienen todas las marcas de cerveza, los pros y los contras de todos los *smartphones* y los horarios de todas las series de televisión. Trabajarán y vivirán para y por el dinero, con el fin de alcanzar una jubilación confortable. Y el tiempo devorará la oportunidad que la vida les ofrece para mirar hacia dentro, para ir en busca de la verdad. Sin la exploración interna de las cosas tal cual son, la vida tiene un triste final.

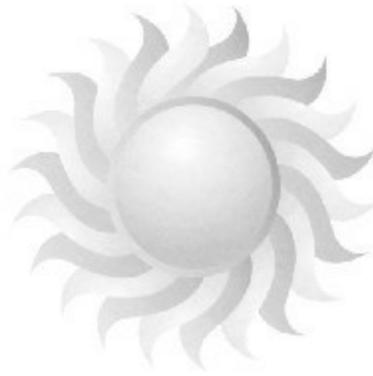
Mi intención al escribir este libro es animarte a que expandas tus límites, para que la historia que describo no se convierta en la tuya. Para empezar, puedes enriquecer tu existencia leyendo las biografías de personajes como Mahatma Gandhi, Martin Luther King Jr., los grandes líderes espirituales de la India, y especialmente la de Buda. De forma más inmediata, puedes empezar esta expansión ahora mismo, en este momento, utilizando las condiciones y situaciones de tu propia existencia. Observa tu interior, sé consciente de tus emociones y cambios de humor.

Por ejemplo, date cuenta de que por la mañana nos sentimos, en general, bastante apáticos y poco ambiciosos. Durante la tarde, nuestro estado de ánimo está controlado por la fuerza del querer: querer ir de compras, querer hacer algo creativo, querer, querer, querer... cualquier cosa. Por la noche buscamos el placer de los sentidos: ir a cenar, al cine, ver la televisión, enviar y recibir correos, etc. ¡A muy poca gente le apetece ir al cine a las nueve de la mañana!

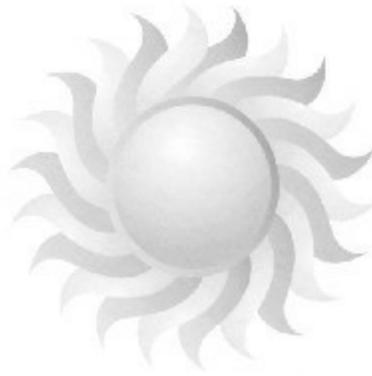
Aprender a identificar estas energías de los estados de ánimo nos ayudará a darnos cuenta de cuándo somos felices, estamos tristes, confiados, dubitativos, preocupados, temerosos, etc. Seremos más conscientes de sentirnos felices cuando nos encontramos con un amigo y, al contrario, de estar mucho menos contentos cuando vemos a alguien que nos desagrada. Sé honesto contigo mismo, observa la realidad tal cual es, y tu consciencia florecerá.



Ejercicios para entrenar la mente



Exploremos el concepto de Mente Universal desde un punto de vista más práctico. Si utilizas los siguientes métodos de meditación serás capaz de ver por ti mismo que la Mente Universal siempre está disponible para ti. Está siempre lista para aportar creatividad sin límites y pensamiento innovador más allá de nuestras fronteras, y da una nueva dimensión a nuestros estudios o trabajo. La meditación, en especial la utilizada en la práctica budista, puede producir un aumento automático e inimaginable de gigabytes del cerebro. Ahora tómate unos minutos para practicar esta técnica y así experimentar la profunda y perdurable paz a la que puedes tener acceso en cualquier momento y lugar. Está a tu disposición.



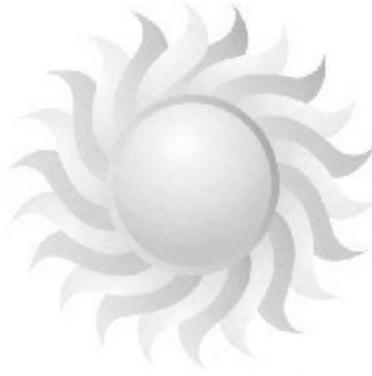
Concentración en la respiración

Empieza relajando tu mente. Apaga el interminable documental sobre tu pasado y tu futuro, al menos durante el tiempo que dura esta experiencia. Una vez que lo hayas hecho, concéntrate en un objeto neutro que te servirá de refugio base. Volverás a éste cada vez que tu mente se vea arrastrada hacia el pasado o el futuro. El objeto neutro más apropiado, utilizado por los meditadores más avanzados, es el proceso respiratorio, la inspiración y la espiración. Es una acción repetitiva, simple y que ocurre con regularidad en nuestro cuerpo, por lo que no necesitas ir más allá de tus fosas nasales para observar el objeto de tu meditación. Mantén tu atención bloqueada en el momento presente, de respiración en respiración. Que no te tiente la idea de examinar qué pasó hace dos, tres o cuatro respiraciones, o pensar si podrás mantener la atención de aquí a dos respiraciones. Eso no es el presente. Quédate sólo con lo que está ocurriendo en este momento. Eso es todo.

Si quieres ir más lejos en tu experiencia meditativa, intenta mantener una inspiración en tus pulmones todo el tiempo que puedas. Te darás cuenta de que durante los segundos en los que no ocurre nada, cuando ni siquiera estás respirando, tu mente está completamente vacía, carece de pensamientos o de movimiento alguno. Aunque únicamente sean unos segundos, sientes de inmediato la presencia de paz y serenidad. Es como si hubieras corrido las pesadas cortinas de tu habitación para dejar que el sol la ilumine. El sol ha estado allí siempre, pero no notaste su presencia hasta que decidiste dejarlo entrar. En esta habitación iluminada, que podemos usar como metáfora para nuestra mente, podemos ver los objetos de forma más diáfana. Cuando la mente iluminada está en estado de reposo continuado, se mantiene simplemente en un puro estado de saber, un paso previo a *vipassana* o conocimiento interno de las cosas como realmente son.

Cuando llegas a este punto en la experiencia de meditar, ya te has liberado de los límites del tiempo y has empezado a operar en un campo ilimitado de posibilidades. Quizá te hayas sorprendido al ver que has estado sentado inmóvil mucho más tiempo del

que pensabas. Y durante ese tiempo has sentido el placer de la verdadera libertad. De esta manera, mediante la concentración, eres capaz de liberarte de tu cuerpo y de la mente ordinaria o yo-ego.



La preparación del cuerpo y de la mente

Las instrucciones que doy a continuación sobre cómo establecer contacto con la Mente Universal te capacitarán para utilizar este alto nivel de consciencia para tratar tus problemas diarios y mejorar tu capacidad de aprender.

En primer lugar, prepárate para utilizar tu mente de una nueva forma. Para practicar este ejercicio debes estar sentado cómodamente. Deja que se te cierren los párpados y comienza a pensar en la palabra *blando*. Mientras tanto, tu mente se relaja y comienzas a sonreír internamente. Deja que una sonrisa ilumine tu rostro al relajar la boca y la mandíbula. Tus labios se ensancharán para formar una sonrisa. Esto no ocurre al intentar «hacer» algo, al contrario, es una forma de «no hacer» y dejarse llevar hacia la sonrisa. Esta sonrisa nos devuelve a nuestra inocencia innata, es nuestra apariencia más natural.

Ahora debes prestar atención a tu postura corporal. Inclínate hacia delante para así evitar apoyarte en el respaldo.

Al comenzar a ser consciente de tu cuerpo, mientras lo conduces hacia su estado natural, serás consciente de tu mente, ya que ambos están íntimamente conectados. Cuando empieces a notar que tu respiración se alarga y profundiza, te sentirás cada vez más relajado. Y a medida que respiras de manera más profunda, dejando que vuelva a su ciclo más largo, te sentirás aún más relajado. Sin forzar tu respiración, notarás cómo tu pecho se expande y tus pulmones se llenan más de aire.

Mientras el pecho se expande, la caja torácica se abre y se desplaza ligeramente hacia arriba. Puedes asimismo notar el movimiento de las costillas flotantes. La cabeza se alzarán ligeramente y, si prestas mucha atención, te darás cuenta de que tus hombros caen y los músculos de la espalda relacionados con ellos se desplazan. El cuerpo vuelve a una posición equilibrada. Se asienta en la postura de alineamiento natural que tiene cuando no nos sentimos tensos ni tenemos ansiedad.

Deja que los músculos de la cara y las mandíbulas se relajen un poco más. De hecho, permite a la gravedad que relaje tu cuerpo desde la cabeza hasta la planta de los pies. Durante esta fase inicial, tómate tu tiempo para sentir realmente cómo el estrés y la tensión van desapareciendo. Siente cómo tu cuerpo y tu mente se relajan y se sueltan

mientras permaneces consciente de ellos. Deja que la sonrisa ilumine tu mente. Ya sabemos que, al igual que el cuerpo, la mente puede ponerse muy seria y entrar en tensión cuando sufre estrés. La sonrisa es una señal biológica, estimula la «química suavizante» que recuerda al cuerpo y a la mente que se aligeren. En este momento es importante prestar de nuevo atención al cuerpo y renovar nuestra consciencia de él. Necesitamos estar siempre con nuestro cuerpo si queremos estar totalmente presentes en nuestras vidas.

Con el tiempo, cuando vayas adquiriendo más experiencia en enseñar al cuerpo y a la mente a relajarse, atravesarás esta fase previa fácilmente. Continuarás aprendiendo cada vez más acerca de las consecuencias de la tensión y cómo librarte de ella. Dejarse ir es la forma más efectiva de soltar la tensión del cuerpo y de la mente. Cuando ambos se liberan de la ansiedad causada por la tensión y el estrés, pueden funcionar de forma más tranquila, flexible y fluida. Cuando el cuerpo haya vuelto a su estado natural, abierto y extendido, la mente lo seguirá y responderá de la misma manera.

Voy a pedirte que prepares el interior de tu mente inspirando la palabra *calma*. Pero antes déjame explicar lo que quiero decir con «inspirar una palabra».

Inspiramos una palabra al pronunciarla con un silbido silencioso mientras inspiramos. Ten en cuenta que cada palabra tiene su poder. Todas las palabras, incluso si no las pronunciamos, solamente al pensar en ellas, emiten una vibración en nuestra mente. Cuando mentalmente formamos la palabra *calma*, la vibración que produce conduce la mente hacia la serenidad de manera natural. La dureza relacionada con el pensamiento se suaviza y una sensación de relajación liberadora invade la mente. La relajación es cada vez más profunda sólo con mantenernos en la sensación que se produce con la palabra *calma*.

El efecto es acumulativo. Cada vez que inspiramos la palabra *calma* o *tranquilo*, los sentimientos positivos a los que las asociamos refuerzan nuestra acción actual, y el resultado es que se incrementa la luz interior. De esta forma, la mente es cada vez más feliz, y una mente feliz puede concentrarse más fácilmente.

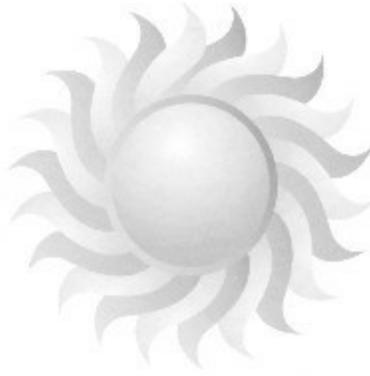
Ahora empieza a inspirar la palabra *calma*. Mientras respiras, siente realmente el efecto que la calma tiene en tu mente. Deja que el sentimiento de calma sature todo tu ser. Hazlo lo mejor que puedas, sin juzgar ni dudar de tu habilidad para llevarlo a cabo. Todos somos diferentes y viviremos esta práctica a nuestra manera. Pero cualquiera que la trabaje se beneficiará de los resultados.

A continuación, inspira la palabra *claro*, al igual que hiciste con la palabra *calma*. Repite este ejercicio tres veces. Para terminar, inspira las palabras *más allá*. Acuérdate de mantener la sonrisa durante este ejercicio. Suéltate, ábrete y expándete.

Estas instrucciones completan los ejercicios preliminares, que puedes realizar dondequiera que estés.

Experimentos científicos recientes demuestran que una concentración tal en una palabra es tan efectiva como el movimiento físico para mantener la consciencia en el presente. Esta consciencia es esencial para dar a nuestra práctica un valor espiritual verdadero y, mientras la mantenemos, nos dirigimos hacia una genuina meditación.

Cuando hayas realizado estos ejercicios concienzudamente durante el tiempo necesario para desarrollar una pequeña cantidad de concentración en un objeto de meditación, estarás preparado para pasar a la siguiente fase.



Técnica para mantener la mente en forma

Practicar la técnica de respiración anterior en casa está muy bien, pero ganarás experiencia si la realizas en todo tipo de situaciones. Puedes practicar esta relajación en una habitación llena de gente, mientras estás en el autobús o dondequiera que te encuentres. Muchos de mis discípulos utilizan esta técnica para mantener el interés y estar atentos no sólo en clase, sino también en reuniones de trabajo, mientras hacen cola o negocian las cláusulas de un contrato de alquiler.

Si practicas la técnica para mantener la mente en forma, con el tiempo ésta comenzará a funcionar más aguda y rápidamente. Serás capaz de comprender conceptos y percibir hechos sutiles que no habías notado nunca anteriormente. Verás cómo puedes actuar con mucha más confianza y entusiasmo. Veamos cómo: en primer lugar, concéntrate en algo que tu atención pueda seguir durante mucho tiempo. Por ejemplo, imagina que eres un estudiante y estás en clase. Empieza por prestar toda tu atención al profesor. Obsérvalo desde el momento en que entra en el aula, sigue todos sus movimientos lo más concentrada y cuidadosamente que puedas, como para poder escribir un informe preciso de todas sus actividades, que incluya hasta el más mínimo detalle, como si estuvieras haciendo un estudio sobre el comportamiento humano y éste fuese el primer profesor que has visto. Tu observación debe ser muy precisa, debe examinar cuidadosamente toda la escena con un escrutinio que evalúe el momento presente de manera certera y precisa.

Cuando el profesor se levante, anota esa actividad. Cuando camine, anótalo también; cuando coja la tiza, date cuenta; y cuando vaya a la pizarra a escribir algo, sigue esas acciones y, mientras escribe, observa cómo forma cada palabra o número. Toma nota del momento en que se gira para mirarte, cuándo y dónde deja la tiza. Observa su boca moviéndose y emitiendo sonidos, sus ojos examinando la clase para obtener pistas sobre si se le entiende o si la mayoría de los alumnos se muestra perpleja e intranquila. Observa pacientemente lo que está ocurriendo en el momento presente.

Anota cada secuencia en el momento en que esté sucediendo. Cuando el profesor se siente, date cuenta de cómo alcanza la silla, cómo se mueve y acomoda su cuerpo en el asiento. Apúntalo todo, incluso el movimiento de inclinarse, sus gesticulaciones o cómo solicita que alguien le responda a una pregunta. Al prestar tu atención de esta forma concentrada y precisa, eres muy consciente de lo que está diciendo el profesor, y tu mente está siguiendo su proceso de pensar mientras imparte la clase. Esta forma inteligente de escuchar ocurre porque tu atención y las acciones del profesor están tan unidas que casi se funden, y se convierten en una sola y misma unidad.

Cuando te relajas en esta consciencia, estás aprendiendo a unir el mundo exterior al interior. Al perfeccionar esta técnica, te sorprenderá descubrir que tu consciencia ha adquirido gran fluidez y dinamismo. Esta forma de atención natural es sensible, aguda y espontánea. Ya no está rígidamente fijada en los mismos aburridos modelos a los que nos hemos acostumbrado. Sorprendentemente, ahora eres mucho más consciente de lo que el profesor dice que cuando estabas sentado de forma pasiva en tu asiento, con tu mente divagando, aburrido y esperando que pasase el tiempo lo más rápidamente posible.

En todo momento debes estar sentado en una postura alerta y muy cerca del escritorio, para poder apuntar en cuanto sea necesario. Cuando escribas, pon la misma atención en tu mano mientras ésta coge el bolígrafo para formar las letras y las palabras. No permitas que tu atención disminuya cuando dejes de mirar al profesor. Cuando dejes de escribir, vuelve tu atención a él de inmediato. Tu atención debe ser precisa y exacta, unida a los movimientos del profesor, sin que se quede atrás o divague. De esta forma estás presente no sólo en lo que te rodea (tu cuerpo y tu entorno), sino también en lo que ocurre en tu interior.

Para mantener activas tu concentración y atención, simplemente repasa en casa lo que has hecho en el mundo hoy. Verás cómo te sientes más cómodo y tranquilo con tus actividades diarias y con lo que has aprendido, con ganas de revisar los asuntos del día mientras permanecen frescos y vivos en ti. Cuando haya algo que no comprendas, escríbelo, sólo eso; no pases mucho tiempo preocupándote o pensando en ello. Sólo sigue revisando y tomando notas sobre lo que aún no está claro. Al haberte aproximado al estudio de una nueva técnica de forma metódica, como un tipo de meditación (prestando atención e interesándote en el tema, con el propósito de incrementar tu comprensión), todos los aspectos difíciles se resolverán por sí mismos en tu subconsciente mientras estés haciendo otras cosas. Cuando repases los apuntes que tomaste en clase, los temas que comprendiste habrán calado más hondo, y los que aún no entiendas empezarán a desvelarse en la trastienda de tu mente.

Puedes practicar este ejercicio con tu jefe, compañero de trabajo o cualquiera de quien quieras aprender algo. Sin que importe realmente quién sea, ésta es la manera de mantener la mente concentrada de forma continua en la tarea que estés realizando. Incluso cuando estés relajado o pasándolo bien con tus amigos, esta atención continua

seguirá funcionando por debajo del umbral de la consciencia ordinaria. Lo esencial es nuestra resolución de hacer bien todo lo que hagamos. A partir de ahí la mente ganará concentración y estabilidad, y se lanzará al proceso sin ningún esfuerzo consciente por tu parte. Una vez establecidas las buenas causas, los efectos positivos vendrán por sí solos.

Muchas experiencias para aprender algo ocurren de esta forma: al principio, cuando nos enfrentamos a lo desconocido, podemos sentirnos bloqueados y confusos. ¿Qué es todo esto? ¿Qué camino tomo? Entonces reflexionamos sobre el dilema para encontrar algo que tenga sentido para nosotros, o al menos algo vagamente familiar a lo que agarrarnos. O quizás encontramos algo sobre lo que nuestra intuición nos dice que podemos reflexionar. En ningún caso debemos dejarnos intimidar. Podemos aprender cualquier cosa si seguimos los pasos necesarios, apuntalando bien un nivel antes de proceder al siguiente.

En realidad, al revisar las dificultades que hemos tenido para aprender algo nuevo, ponemos en marcha el mecanismo de la memoria situado en los niveles más profundos de nuestra mente. Este nivel de consciencia es la fuente de conocimiento que he descrito anteriormente como *Mente Universal*. Cuando nos abrimos a ella, nuestra mente se vuelve más entusiasta y brillante. No sólo accedemos a nuestro conocimiento habitual, sino que creamos las condiciones necesarias para que todo tipo de conocimientos internos creativos entren en nuestra mente y en nuestra vida.

Eso es todo por lo que se refiere a esta técnica para mantener la mente en forma. Sólo necesitas observar la realidad tal y como la he descrito, con interés y de manera continuada. Esfuérzate por mantener este estado de alerta en tus actividades diarias, para tener esta técnica a mano y disponible. De esa forma, cuando estés en una situación que requiera toda tu concentración, estarás preparado para ello.

Dedícate a desarrollar esta técnica durante semanas y meses sin esperar resultados aparentes. Éstos llegarán a su debido tiempo. La consecuencia más importante e interesante será ver que has comenzado a vivir en el momento presente. Al mantenerte en él, te darás cuenta intuitivamente de que esta forma de ser es un tipo de consciencia que te proporciona más energía y satisfacción que ninguno de los que has conocido con anterioridad.

Cuando tu mente se haya desarrollado de esta manera, serás capaz de responder correctamente de forma inmediata a cualquier cosa que te pregunten. Probablemente descubrirás que en muchas situaciones sabrás intuitivamente lo que alguien vaya a preguntarte incluso antes de que hable. Y tu mente iluminada, ahora unida a la *Mente Universal*, se abrirá a la respuesta instantáneamente, brillando en tu consciencia, incluso antes de que se formule la pregunta.

Los que de vosotros sigáis estas instrucciones con energía y entusiasmo veréis como destacáis en todo lo que hagáis. A partir de entonces, podréis utilizar esta técnica como una plataforma para explorar más profunda y ampliamente vuestra mente intuitiva.

El simple ejercicio que habéis practicado habrá recargado con fuerza vuestras facultades físicas y mentales. Está comprobado que ésta es, sin duda, la forma más efectiva para desarrollar una mente más dinámica, creativa y ágil, que vive en el momento presente. Imagina los enormes beneficios que supondría practicar este ejercicio de forma regular durante un largo período de tiempo. Estarías funcionando continuamente con los recursos inacabables de la Mente Universal.

Ahora tenemos una vaga noción de la magnífica herramienta con la que hemos nacido, la mente. Es normal que nos interese por su funcionamiento para usar su poder en beneficio propio. Para hacerlo, necesitamos utilizar la efectiva técnica de habitar a nuestra mente a concentrarse. La concentración sólo se produce mediante el silencio y las técnicas de meditación descritas con anterioridad. La calma interior y exterior permiten que la concentración realice maravillas centrando nuestra atención. De hecho, esta atención en el momento presente es la clave para llegar al fondo de la comprensión de cualquier detalle o de la totalidad. En cuanto fijemos un objetivo, y gracias a la concentración, la mente se dirigirá junto con otras energías divergentes a un espacio concreto. Podemos alcanzar esferas mucho más profundas de lo que nunca hubiésemos podido imaginar con nuestro pensamiento ordinario. Podemos entrar en el mundo de la Mente Universal.

En este estado de profunda concentración, los contenidos de la mente (objetos, humores, pensamientos, recuerdos, sentimientos, etc.) adquieren una apariencia ligera y translúcida, que nos permite investigarlos sin quedar atrapados en ninguno de ellos. Esta objetividad clarividente nos permite verlos tal como son, modelos energéticos en constante cambio que no pertenecen a nadie y que ciertamente no son de nuestra propiedad. En este estado de iluminación, la mente puede enfrentarse a cualquier situación con aplomo y serenidad.

Podemos desarrollar esta inestimable aptitud de mantener la consciencia en el momento presente mediante una práctica constante y, al prestar mayor atención a nuestra mente, veremos que tiene el potencial de ver cosas que nunca imaginamos que existían en nuestro interior.

Un éxito duradero en la vida no puede alcanzarse poniendo todo nuestro esfuerzo en estudiar o trabajar más duro y más tiempo para conseguir un pedazo de papel que certifica nuestros logros o un sueldo mayor. Es totalmente absurdo depender de algo o de alguien fuera de nosotros mismos para confirmar lo que valemos. Recuerda que todo en este mundo es susceptible de cambiar. Depender de algo transitorio es ponernos en la misma situación que el perro que quiere morderse la cola.

Lo que podemos hacer es saber por nosotros mismos y apreciar plenamente que poseemos una fuente infinita de conocimiento interno a la que nos podemos conectar en cuanto queramos. Al observar lo más profundo de nuestra mente, podemos experimentar la perspectiva sutil y extraordinaria sobre la cual hablan los sabios de todas las

tradiciones espirituales. Pero para alcanzarla, sólo podemos apoyarnos en nuestra propia capacidad, y en nada más. Una vez que estemos enganchados a esta fuente de consciencia, podremos decir que estamos completamente conectados.



Resumen



Con esta nueva perspectiva y comprensión de nuestra conexión con la Mente Universal, podemos utilizar la información obtenida en nuestra vida diaria. Tanto si estamos en la oficina como en clase, o simplemente paseando por la calle, podemos poner en práctica esta técnica para que nuestras mentes sean más eficientes y productivas. Todo lo que tenemos que hacer es servirnos de este profundo mundo de consciencia que está disponible para todos sin excepción.

Vamos a resumir las extraordinarias cualidades de una mente iluminada conectada a la fuente de energía, la Mente Universal:

- Expansión de la consciencia: un impresionante aumento de la perspectiva, de lineal a multidimensional, que es como cambiar tu punto de vista de una mirilla a una pantalla de cine panorámica.
- Energía efervescente: una recarga constante de fuerza dinámica que genera espontaneidad y lucidez.
- Conocimiento interno profundo: la habilidad para evaluar soluciones con una gran profundidad de comprensión proveniente de la autorrealización.
- Inteligencia aguda: saber responder a cualquier experiencia vital de una forma global y total, y la habilidad de desarrollar nuestras aptitudes como un ser humano maduro. Esta inteligencia es una energía perfectamente equilibrada que emana por igual del corazón y de la mente, llena de sabiduría y compasión.
- Serenidad imperturbable: la habilidad de ser inmune a las influencias neuróticas y a las emociones, y saber mantener una actitud de calma dinámica.
- Creatividad fluida: la habilidad de generar ideas frescas e innovadoras de forma constante, basadas en experiencias antiguas y nuevas, como resultado de una consciencia ampliada.
- Aumento de la precisión: la habilidad de reducir nuestra tendencia a cometer errores, haciendo posible alcanzar nuestras metas más rápidamente y con mayor exactitud y eficacia.
- Mayor sensibilidad: la habilidad para comunicarnos desde el corazón y hacernos entender sin tener que depender del vocabulario habitual.

- Falta de miedos: la habilidad de actuar con tranquilidad y confianza en uno mismo, que proviene del reino de la verdad, sin agobios de dudas ni elucubraciones.
- Aumento del atractivo: la manifestación perceptible de todas las cualidades anteriormente mencionadas en un individuo hace que éste posea un encanto único y un carisma irresistible.

Ahora que ya conoces las posibilidades reales de una mente iluminada y el proceso para llegar a ella, poner en marcha el mecanismo está en tus manos. Tienes la información necesaria para llevar a cabo esta conexión, pero debes poner de tu parte el interés, el espacio y el tiempo necesarios.

Tienes dos opciones: puedes pasarte la vida aprendiendo todas las teorías que quieras o puedes aprender las teorías que necesitas y pasar el resto de tu vida poniéndolas en práctica, viviéndolas y disfrutándolas.

Al perseguir una comprensión interna de la Mente Universal, aprendemos cada vez más lo que significa estar en este mundo como un ser humano. Nuestro mundo personal surge de nuestras actitudes, humores y todo lo que pasa por nuestras cabezas. Si llegamos a entender cómo estos factores internos se relacionan con el mundo exterior de la experiencia, entonces podremos saber cómo vivir de una forma más inteligente y compasiva. Ésta es la clave para una vida próspera y feliz.



La meta final



No hay ni que decirlo: nos queda mucho por aprender en esta vida. Y sólo tenemos un período de tiempo muy limitado para ello, mientras entre aire en los pulmones. Aunque hay tiempo suficiente, debemos apresurarnos, ya que nunca sabremos cuándo se acabará. Al poner en práctica lo que has leído en este libro, tendrás una herramienta excelente para aprender las lecciones más importantes de la vida mientras tengas la oportunidad de hacerlo. Estarás asimismo en situación de desarrollar los valores humanos más apreciados universalmente. Desde la perspectiva espiritual de Oriente, alcanzar este desarrollo es para lo que nacemos y vivimos.

Aunque he puesto el énfasis en desarrollar una mente en calma (*samadhi*) para relajarla y hacer que esté atenta y sea aguda, hay una meta más importante. Ese objetivo último es el desarrollo de cualidades especiales que nos transforman en seres humanos sensibles, inteligentes y compasivos, y nos conducen hacia la máxima iluminación. Cuando maduramos de esta forma, nos volvemos cada vez menos egoístas y adquirimos mayor energía. Nos damos cuenta de que estamos apoyados y rodeados de personas buenas, honestas y amables (amigos verdaderos). Nuestra vida genera el *bun* necesario para agudizar nuestra sabiduría innata. El criterio y la compasión son las cualidades esenciales para llenar nuestra vida de belleza y armonía. A través de ambos podemos mejorar nuestras aptitudes, ampliar horizontes e interactuar con los demás de forma más adecuada. Las cualidades de discernimiento, inteligencia y consciencia circunspecta, o lo que es lo mismo, un buen sentido común, aportan entusiasmo y competencia a nuestras vidas y nos ayudan a elegir buenos amigos. Los buenos amigos nos respetan, nos cuidan y desean lo mejor para nosotros. Los amigos para «pasar el rato» sólo están ahí esperando ocasiones para sacar provecho de nuestra amistad. Los buenos amigos dirigen y apoyan nuestros potenciales porque nos quieren y desean lo mejor para nosotros, mientras que los amigos egoístas e insensatos nos causan problemas. Sin sabiduría es fácil vernos envueltos en amistades poco recomendables. Observa a tu alrededor y podrás comprobar esta verdad fácilmente. El saber es la energía en la que podemos confiar para guiar nuestra vida hacia su máximo potencial. Es la energía que refuerza la atención y ésta nos protege de la tristeza.

Mi propósito al escribir este libro ha sido despertar tu mente a la introspección silenciosa: la meditación, porque su práctica es la técnica que genera un estado mental en calma y trascendente. Cuando la mente se inclina hacia lo pacífico, lo ético y lo bello (incluso en un mundo tan peligroso y egoísta como el nuestro), nos protege, refuerza nuestros puntos débiles y nos otorga poder. La meditación nos mantiene en guardia frente a la realidad en la que, sin consciencia, acabamos siendo víctimas de una mente inquieta, de emociones incontrolables y de nuestras propensiones kármicas. La meditación apoya un pensamiento claro e inteligente que hace que nos sintamos capaces de elevar nuestra vida en vez de ser arrastrados hacia actividades imprudentes, que son en realidad oscuras fuerzas kármicas, que nos hunden. Estas energías saben exactamente cómo explotar nuestras debilidades.

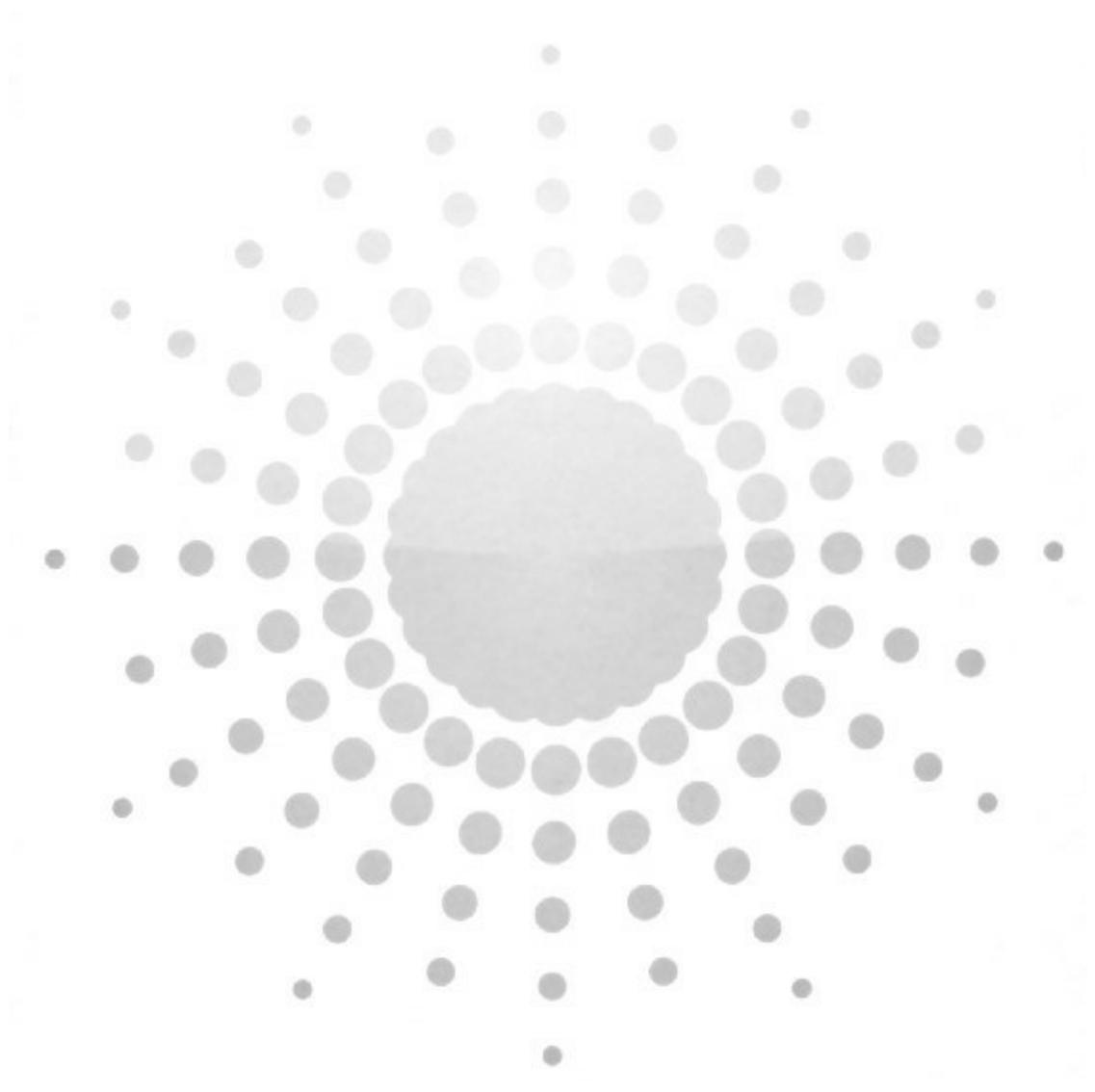
La sabiduría es el superpoder. Hace que no nos apetezca pasar el tiempo realizando actividades banales. Nos proporciona una perspectiva desde la cual observar nuestros pensamientos compulsivos en vez de ser arrastrados por ellos. Nos protege de deseos egoístas de explotar al prójimo o librarnos de nuestras responsabilidades. La mente meditativa mantiene una visión de futuro, una visión que puede canalizar nuestra energía vital para convertirnos en lo que deseamos.

Una buena vida (una vida espiritual) florece en un sendero que puede ser cultivado. Es un camino que requiere que seamos cuidadosos, disciplinados y atentos. Incluye el desarrollo de la consciencia en el momento presente. Esta energía nos protege en todos los aspectos de nuestra vida diaria. Desafía nuestros malos hábitos. Por ejemplo, es el mejor remedio contra la pereza y la actividad robótica. Las prácticas de meditación que concentran la mente y llevan la atención a nuestro mundo también hacen que establezcamos una disciplina moderada en nuestra vida. Nos ayudan a reconocer que necesitamos establecer límites para protegernos de cometer acciones de las que nos arrepentiríamos. Estos límites nos protegen asimismo de la duda y la preocupación. Están por encima de las emociones, los pensamientos negativos y las ideas absurdas.

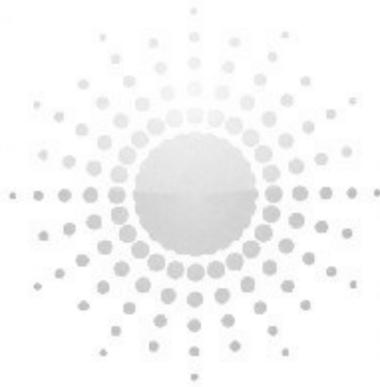
Este desarrollo interno nos conduce de manera natural a encontrar una ocupación, una forma apropiada de ganarnos la vida basada en nuestras aptitudes, y nos enseña cómo usar el dinero para que no nos ocasione problemas ni a nosotros ni a los demás. Nuestra vida se convierte en un modelo. La atención al presente de nuestra vida despierta en los demás el deseo de vivir sus vidas más conscientemente. Vivimos y actuamos de una forma que nos beneficia tanto a nosotros mismos como a los demás. Utilizamos los conocimientos que adquirimos en la escuela y en los libros, junto con nuestra práctica de meditación, para desarrollar nuestro carácter y convertirnos en seres humanos cariñosos, inteligentes y sinceros. No habremos malgastado la oportunidad de despertar y vivir la vida plenamente.

En resumen, ser consciente y mantener la atención, tanto en el entorno exterior como en el interior, es la actitud inteligente que necesitamos adoptar estemos donde estemos. Cuando aprendamos cómo estar totalmente presentes en nuestras actividades

diarias, sabremos cómo estarlo en dondequiera que la vida nos lleve. Realmente nos jugamos mucho en ello.



Contemplaciones para el lector



Una meditación sobre el amor y la bondad

Éstas son las virtudes de aquellos que practican la bondad y conocen el camino hacia la paz.

Son capaces y rectos, humildes y no presuntuosos, directos y discretos en el hablar, satisfechos y fáciles de contentar.

No tienen demasiadas distracciones y son frugales, pacíficos y tranquilos, sensatos y hábiles, ni orgullosos ni exigentes en su comportamiento.

No hacen nada que pudiera ser reprobado por su saber.

Desean con regocijo el bienestar de todos los seres vivos. Todos ellos, sin omitir ninguno, sean débiles o fuertes, los grandes y poderosos, los medianos, los bajos y pequeños, los visibles y los invisibles, los que conocen y los que les son extraños, los que tienen cerca y los que están lejos, los que han nacido y los que aún no, «que todos los seres vivos sean felices».

No engañan ni desprecian a ningún ser vivo sin importar en qué situación se encuentra.

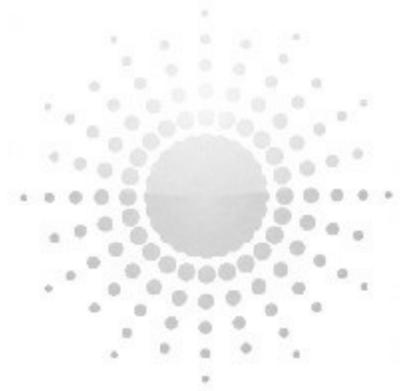
No desean el mal a nadie ni por mala fe ni por ira.

Tal y como una madre protege con su vida a su hijo, a su único hijo, con un corazón sin límites quieren a todos los seres vivos.

Irradian energía al mundo entero, la extienden hacia el cielo y hacia las profundidades, hacia fuera y sin límites, libres de odio y maldad.

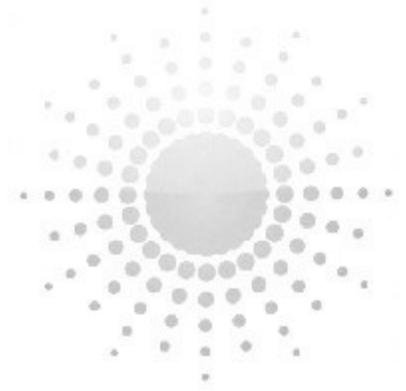
Tanto sentados como caminando o echados, mantienen su mente en calma, sin adormilarse.

Aquellos que aspiran a la bondad y al amor deben recordar que todas nuestras acciones las decide nuestra mente. Ella es la dueña y señora. Si te comportas y hablas con bondad y amor, el resultado asegurado es la felicidad.



Reflexiones sobre la vida

¿En qué me estoy convirtiendo? ¿Hacia dónde voy? ¿Soy consciente de que los días y las noches vuelan con celeridad?



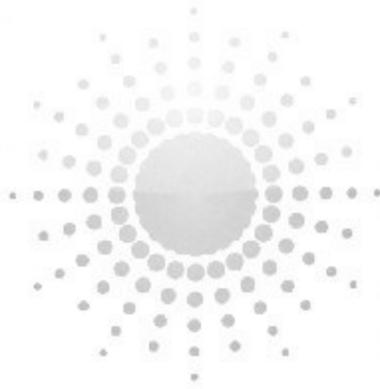
Que aspire siempre a la bondad. Que mi vida se incline hacia la inocencia.



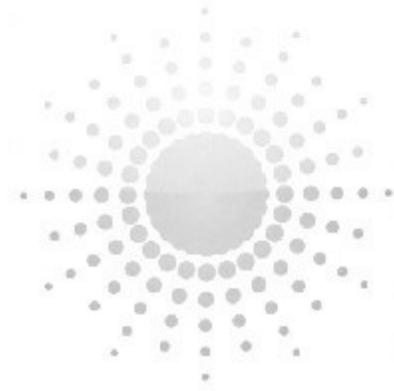
Que esté libre de mala fe. Que deje de hablar de forma insensata. Que me gane la vida de forma decente y honrada. Que haga buen uso de mi tiempo.



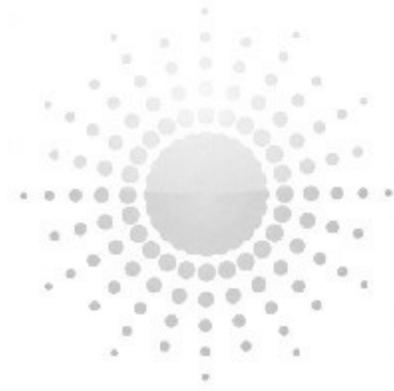
El pasado ha quedado atrás. El futuro aún no ha llegado. Hoy estoy vivo. Mañana, ¿quién sabe? La muerte puede llegar, pues es segura, mientras que la vida es precaria. Hoy es todo lo que hay. Sólo existe el presente.



Todos los seres vivos luchan para librarse de cualquier tipo de sufrimiento. Todos los seres vivos buscan la seguridad y la felicidad. Yo también trato de librarme del sufrimiento.

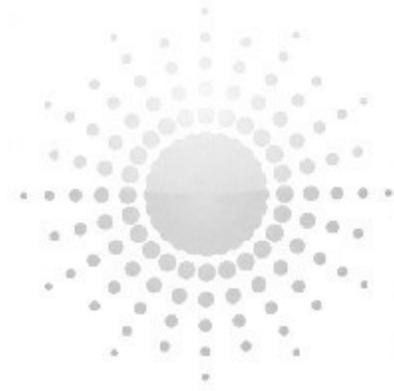


Que todos aquellos a los que quiero y que han sido bondadosos conmigo, vivos o no, estén libres de sufrimiento. Que sean felices y estén protegidos de todo mal. Que todos los otros seres, infinitos, visibles e invisibles estén libres de todo sufrimiento y del mal.



Que viva en armonía y en paz. Que me cuide a mí mismo de forma apropiada. Que no pierda la bondad que he alcanzado.

Que todos los seres vivan en armonía y en paz. Que todos se cuiden apropiadamente. Que no pierdan la bondad que han alcanzado.



Que todos reconozcamos que somos los dueños de nuestros actos, los herederos de nuestros actos y estamos relacionados y somos dependientes de nuestros actos. De todo lo que hagamos, sea bueno o dañino, las consecuencias serán para nosotros.



Afirmación de la amistad espiritual

Una persona espiritualmente sensible cultiva amistades espirituales.

Un verdadero amigo espiritual siempre se preocupa de mi bienestar, comparte mis penas y alegrías, es sincero y empático. Él o ella me indican lo que es beneficioso para mí. Me advierten de conductas inútiles o dañinas, de cometer los mismos errores y de otro tipo de comportamiento autodestructivo.

La amistad espiritual es una bendición en tu vida.

Por ello, voy a iluminar mi vida. Mi vida se convertirá en una bendición para los demás.

Seré un amigo espiritual.

Una mente brillante
Ajahn Sumano Bhikkhu

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 éste 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)

Título original: *The Brightened Mind*
Publicado en inglés por Quest Books, Theosophical Publishing H
Publicado por acuerdo con Quest Books, Theosophical Publishing
306 West Geneva Road, Wheaton, IL 60187, USA

© del diseño de la portada, Idee, 2012
© de la imagen de la portada, Archivo Idee

© 2011 by Ajahn Sumano Bhikkhu
Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida sin el permiso de Theosophical Publishi House, excepto fragmentos o citas a efectos de reseñas.

© de la traducción, Ramón de Abadal, 2012

© de todas las ediciones en castellano
Espasa Libros, S. L. U., 2012
Oniro es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo 2012

ISBN: 978-84-9754-618-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com

Índice

Introducción	3
Los dos niveles de consciencia	7
La Mente Universal	12
La necesidad de una educación espiritual	16
Ejercicios para entrenar la mente	20
Concentración en la respiración	22
La preparación del cuerpo y de la mente	24
Técnica para mantener la mente en forma	27
Resumen	32
La meta final	35
Contemplaciones para el lector	39
Una meditación sobre el amor y la bondad	40
Reflexiones sobre la vida	41
Afirmación de la amistad espiritual	49
Créditos	50