
LA CLARIDAD INTERIOR



Para encontrar la paz y la armonía
debemos aprender a sosegar nuestra mente
y dominar nuestras emociones.

Ramiro Calle



LA CLARIDAD INTERIOR

Ramiro Calle



1.ª edición: agosto, 2013

© Ramiro Calle, 2013

© Ediciones B, S. A., 2013

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

www.edicionesb.com

Depósito Legal: B. 21.254-2013

ISBN DIGITAL: 978-84-9019-537-6

Maquetación ebook: Caurina.com

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

*Para mi amiga del alma Isabel Morillo,
excelente profesora de yoga, eficiente osteópata
y una bella persona.*

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 liberación.

SHANKARACHARYA

Contenido

Portadilla
Créditos
Dedicatoria
Cita

Prólogo
Introducción
I
II
III
IV
V
VI
VII
VIII
IX
Apéndice
Agradecimientos

Prólogo

Comenzaré estas líneas, que, a manera de tejadillo para su nuevo libro (que si llevo bien la cuenta hace el número doscientos nueve), me pide Ramiro Calle, con unas coplillas. Dice así la primera: «*Como no hay deseos en la casa de la nada, nunca el alma está penada.*» Y reza la segunda: «*Después de que me he puesto en nada, con la vista muy alta, hallo que nada me falta.*» Pertencen a Fray Juan de Santo Matía (nuestro san Juan de la Cruz) y forman parte de una densa gavilla de cancioncillas, versos, dichos y cantares, en torno al vaciamiento interior —una de las enseñanzas más insistentes de Ramiro Calle—, que he recogido en estos últimos años rastreando en la obra de poetas, pensadores y eremitas de Oriente y Occidente, primero porque me gusta y luego para sorprender a nuestro entrañable amigo Ramiro y hacérselas llegar, una por una, como ofrenda de amigo.

Porque... ¡qué mejor destinatario que él!, que ha socorrido —que auxilia— día tras día a miles de mujeres y hombres, para ayudarles a transformar la mente inquieta en mente quieta, la ofuscación en lucidez. *La claridad interior* es el título de la obra que nos ocupa. En ella habla la verdad, habla el hombre prudente, sagaz y cuerdo que es Ramiro Calle. Con entereza, con el corazón reportado y sincero, se escucha en sus páginas, como un eco, la voz que resuena por los valles y quebradas de su alma; el mensaje esencial que lleva enseñando toda su vida: que la fuerza, el optimismo y la paz del alma, centro de todas las felicidades, vienen de los adentros.

La salud emocional, las raíces del bien y del mal, la perfecta armonía del cuerpo y la mente, ocupan desde hace años la labor literaria y docente, el itinerario espiritual de este maestro valeroso y sabio del yoga. Hay como una campana que tañe y tañe en cada una de sus conferencias, mesas redondas, intervenciones en prensa, radio y televisión, siempre con el mismo badajo: «No existe mayor dicha que la paz interior.»

Sí, Ramiro: debemos aprender a vivir cada día, cada hora, cada minuto, desde la gratitud, la alegría, la honestidad, como un comienzo siempre gozoso. Como una ocasión única, irreplicable, de hacerlo todo nuevo. Vivir el presente desde la lucidez, la generosidad, la misericordia, como un regalo rebosante de promesas, es una obsesión para este hombre de corazón sencillo y bondadoso que guarda la medida de las cosas, que es capaz de encontrar en los sentimientos de fondo, en los afectos positivos, en el silencio y la meditación, el sentido de la existencia, el mejor camino a la felicidad.

Cuando estaba mi queridísimo Lorenzo Jaramillo sufriendo los zarpazos del sida, allá

por el año 1995, en Santa Fe de Bogotá, y ambos sabíamos que aquello se acababa, le llevé un libro de Ramiro Calle que el presidente Betancourt acababa de poner en mis manos: *Morir en paz*. Aquellas páginas fervientes, abrasadoras, dieron tanto consuelo a Lorenzo que, aun sabiendo los dos que difícilmente se cumpliría su deseo, me dijo: «No me moriré sin conocer a Ramiro Calle, que ha sido capaz de escribir algo tan vivo.» Algo parecido me sucedió a mí cuando perdía a mi adorada Esther. Durante meses y meses y aún hoy, *Enseñanzas eternas para tiempos difíciles*, otro libro de Ramiro Calle, trae sosiego y alivio a mi vida. No conozco a nadie con tanta capacidad para serenar el ánimo, para lograr la calma y *Recobrar la mente* —título de otro de sus libros—, para rastrear lo más positivo de la adversidad, como Ramiro Calle.

Ni tampoco para desenmascarar esos impedimentos que lo echan todo a perder — como la avidez, el odio, la envidia, las heridas psíquicas—, tal como hace en este libro, cuyo título, *La claridad interior*, con serlo todo, se queda corto. Porque Ramiro Calle habla aquí, también, de otros asuntos en los que nos va la vida, como la necesidad de no perder el propio ser, aun en el desasosiego, o de saber pensar y saber dejar de hacerlo; también la defensa de la paz interior a manera de fortaleza inexpugnable. Esto y mucho más, sin olvidar nunca las armas de un guerrero espiritual, que es lo suyo, sabiamente recogidas en sus viajes a través de los Himalayas más secretos: la meditación, la respiración, la relajación, el amor y la sexualidad.

En fin, responde esta presencia mía aquí a la voz agradecida de un amigo. A mi incansable gratitud por Ramiro Calle y la esencia de su testimonio. Gracias, muchas gracias por refrescarnos la espiritualidad india, tus enseñanzas de mente clara y corazón tierno, en estas páginas. Por mostrarnos —aquí y ahora— en obras y palabras, y con tanto empeño, la mejor meta: la de la compasión y el amor incondicional como fuente de las relaciones humanas y mensaje de vida, como lo son estas páginas.

Jesús Fonseca Escartín

Introducción

La mente nos acompaña a lo largo de toda la vida. Ella es la precursora de todo. La mente, para bien y para mal, es nuestra inseparable compañera. En tanto no se somete al control de la conciencia y de la voluntad, genera problema tras problema, enturbia en lugar de esclarecer, desasosiega en lugar de tranquilizar, añade mucha desdicha innecesaria a la desdicha. Esa mente es a la que se refería el gran místico Kabir en los siguientes términos:

La mente:
un elefante loco y asesino.
La mente y sus deseos como halcones.
Nadie los detendrá con cantos ni conjuros.
Cuando quieren se lanzan
en picado y te comen.

La mente: una gran mentira, en tanto no se controla y se encamina de modo adecuado. El pensamiento: un formidable embaucador en tanto no se sosiega, esclarece y se pone al servicio de lo laudable y lo constructivo. Mente y pensamiento mal orientados: un fardo inútil y desdichado de ofuscación, avaricia y odio.

Pero la mente que encadena también libera. Pero el pensamiento que es un falsario también es una preciosa herramienta de mejoramiento. Todo depende de qué hagamos con la mente y el pensamiento, y de que logremos o no que sean bien dirigidos y cursen a la luz de la conciencia clara y sosegada.

Una de las historias más antiguas y repetidas por los mentores espirituales de la India a sus discípulos es la que sigue:

Un discípulo acude a visitar a su maestro y le comunica:

—Voy a retirarme tres meses al bosque a permanecer en recogimiento y búsqueda interior, reflexionando y meditando. ¿Qué tema de reflexión puedes ofrecerme?

El maestro responde:

—Piensa en todo lo que quieras, menos en monos.

Mientras el discípulo se dirige hacia el bosque, se va diciendo: «¡Qué fácil me lo ha puesto el maestro! ¡Anda que no hay cosas en las que pensar!»

Vuelve junto al maestro tres meses después.

—¿Qué tal estás? —pregunta el preceptor.

—Desesperado —responde abatido el discípulo—. No he podido hacer otra cosa que pensar en monos.

Así es la mente ordinaria. Unas veces comportándose como una loca; otras malgastando sus mejores energías y potenciales; otras muchas creando problemas imaginarios o agregando complicaciones a las complicaciones en lugar de tratar de resolverlas; otras causando más y más confusión, conflicto y malestar. ¡Vaya mente ésa! Desde luego no es la mejor compañera, aunque inevitablemente inseparable.

Porque hace ya milenios que hubo seres humanos que se percataron de esa característica oscura, casi siniestra, de la mente humana, y no se resignaron ni a sus limitaciones ni a sus estados aflictivos: comenzaron así a concebir enseñanzas y métodos específicos para transformar la mente y mejorar todas sus funciones, brindándonos de este modo posibilidades ciertas para conseguir que la mente enemiga se torne mente amiga y que la dispersión mental se vuelva concentración, sosiego y claridad.

La mente puede perfeccionarse. La mente intranquila y ofuscada puede adiestrarse para que se vuelva sosegada y clara. Esta obra recoge valiosísimas enseñanzas, de carácter tan práctico como pragmático, para poder examinar, conocer, transformar y mejorar la propia mente. Es algo a lo que todo ser humano debería aplicarse, porque en la medida en que mejoramos nuestra vida interior y la embellecemos, estamos haciendo una gran contribución tanto a nosotros mismos como a los demás. Que la mente-mentira se vuelva mente-veraz, que la mente que genera tantos estados aflictivos empiece a producir estados de contento y satisfacción, que la mente insolidaria y destructiva se torne solidaria y cooperante. Lo mejor que uno puede hacer por sí mismo, y también por los demás, es cuidar y perfeccionar su mente. En la medida en que uno conoce su propia mente, se conoce más a sí mismo. Al conocerse uno más a sí mismo, conocerá más a los demás. Entonces la mente que antes dividía, unirá, y la que sembraba desconcierto y desdicha, producirá lucidez y contento.

Ramiro Calle

NOTA: Para contactar con el autor, diríjense a su centro de yoga en la calle Ayala, núm. 10 de Madrid o a su web: www.ramirocalle.com

I

El gran misterio de la mente

En la mente reside el peor enemigo. La mente siempre ha sido un problema para el ser humano. ¿Quién no tiene complicaciones con su mente? ¿Quién no se deja llevar por sus pensamientos, que muchas veces son incluso mortificantes y producen un gran desasosiego?

La mente crea muchas dificultades, propias y ajenas. Eso no es nada nuevo. Los hombres de hace siglos ya se dieron cuenta de ello y hay un texto de la India, del siglo xii, que recoge ciento doce técnicas para poder controlar, ordenar y encauzar la mente. El antiguo adagio reza: «Está en la naturaleza de la mente pensar, como en la del fuego lo está quemar.» Pero más que pensar la mente es pensada. Los pensamientos parásitos e intrusos nos piensan, nos turban y nos perturban, nos llevan de aquí para allá sin sentido, nos condicionan y roban la dicha interior. ¿Qué tipo de mente es ésa? Ni siquiera parece nuestra mente y, en lugar de cooperar y contribuir a nuestro bienestar interior, nos lo roba.

La mente es un gran misterio. Hay sabios de Oriente que han aseverado que la mente es el mayor misterio del mundo. Sus caminos son secretos e impredecibles. Para bien y para mal, la mente es muy fuerte... o puede serlo. Si una persona se pone al servicio de la perversidad, se vuelve la más perversa; si se pone al de la bondad, la persona se torna fundamentalmente bondadosa. En la mente nace el pensamiento y hay en el yoga una instrucción muy antigua que reza: «Así como piensas, así eres.» Pero la mayoría de las personas no saben dominar y dirigir sus pensamientos.

Mientras una persona está sana, los riñones trabajan a su favor, y el páncreas, el bazo y toda la biología trata de cooperar con el individuo y restablecer su equilibrio si lo pierde, pero ¿qué sucede con la mente? Se rebela contra su propietario, puede llegar a hostigarle, confundirle, obsesionarle e incluso a desbaratar su vida. Estás sano, pero te crees enfermo y te comportas como tal; eres rico, pero crees estar en la ruina y te sientes así. Es el misterioso poder de la mente. Una mente así no es desde luego una mente buena, una mente amiga. Hay una historia que los mentores espirituales gustan de contar a sus discípulos:

He aquí que cuatro almas van a reencarnarse y Dios las reúne para preguntarles qué desean para su próxima vida. Una de ellas al punto se adelanta y, sin dudarlo un momento, asevera:

—Señor, quiero mucho dinero, ser fabulosamente rico.

Otra alma dice:

—Lo que yo quiero, Señor, es tener mucho poder; ser muy poderoso.

La tercera alma asegura:

—Mi deseo es poder recorrer todo el mundo, hasta sus últimos confines, y conocer gente de todo tipo.

La cuarta alma se queda pensativa y silente. Dios le pregunta:

—Bueno, ¿y tú qué quieres?

El alma responde:

—Sólo una cosa, Señor, que me des una buena mente.

Una buena mente. Sólo con una buena mente podemos disfrutar, relacionarnos fecundamente, mantenernos sosegados y claros. Nada como una buena mente, una mente amiga, una mente que nos beneficie a nosotros y a los demás.

¿Qué es la mente? La mente es un órgano que nos permite percibir, conocer, recordar, imaginar, pensar y sentir. Somos biología y somos mente. Un ser humano es un cuerpo físico y un cuerpo mental. Uno y otro se influyen recíprocamente y, al decir de los antiguos sabios de la India, el cerebro es el cuerpo de la mente. La mente es el mundo y el mundo es la mente. Se interrelacionan, pero la mente es el escenario donde todo se vive y se experimenta. ¿Qué hay sin la mente? Una conciencia vegetativa. En un texto hindú, el *Maitri Upanishad*, podemos leer: «La mente, en verdad, es el mundo. Debemos purificarla enérgicamente. Asumimos la forma de lo que hay en nuestra mente. Éste es el eterno secreto.»

No es posible vivir sin mente. Por eso tenemos que aprender a amistarnos con nuestra mente, porque, como indica la antigua instrucción, «la mente es muy mala ama, pero una buena sierva». Si la mente te toma, estás perdido, pero si sabes cabalgar sobre ella, te llevará muy lejos. Ya otro texto antiguo, el *Amrita Bindu Upanishad*, nos dice sin ambages: «La mente es la única causante de la esclavitud o la liberación de los seres humanos.»

La misma mente que encadena, por fortuna, es la que libera, así como el mismo suelo que te hace caer te proporciona un apoyo para levantarte. A la mente que nos domina, la podemos dominar. «Yoga» es un término sánscrito que corresponde al vocablo castellano «yugo». Yoga es poner la mente bajo el yugo de la conciencia y la voluntad. Cada uno

puede ir ordenando, purificando y organizando su mente e ir logrando que la mente enemiga se convierta en mente amiga, que la mente indócil se pacifique, que la mente que tanto nos ofusca se esclarezca, y que la que tanto nos agita se tranquilice. La mente no está cerrada y puede seguir aprendiendo y mejorar. Uno es el heredero de su mente, pero también puede ser el artífice de la misma. Dentro de un año, por ejemplo, recibiremos la mente que hayamos cosechado. Pero hay algo que tenemos que saber: la mente tiende a empeorar si no trabajamos para mejorarla. La mente, como el cuerpo, va inexorablemente declinando, y más apresuradamente. La mente tiende a cosificarse, cristalizarse, a volverse rígida e impermeable. Envejece entonces prematuramente: se vuelve muy repetitiva, y va perdiendo su frescura y creatividad. Hay que evitar llegar a esa mente mecánica, llena de inútiles cachivaches, muy condicionada y, por tanto, limitadora.

La mente es la eterna e inseparable compañera. Con ella despertamos y con ella nos dormimos. Al nacer la tomamos y nos acompaña hasta la muerte. Si no te gusta tu mente, cámbiala, porque lo que no podemos hacer es vivir sin mente. Podemos incluso vivir sin pensamiento, pero no sin mente; es más, a menudo nos encontraríamos mejor viviendo sin pensamiento que con pensamiento, pero hasta un loco tiene mente, hasta una persona con Alzheimer tiene mente. Es una energía viva y hay que aprender a encauzarla con sabiduría. En el *Yoga Basishtha* leemos: «El curso de la mente fluye en dos direcciones. Fluye hacia lo bueno y fluye hacia lo malo. El curso que se inicia con el discernimiento y finaliza en la liberación fluye hacia lo bueno; el que se inicia sin discernimiento y finaliza en lo mundano fluye hacia lo malo.»

Fluir hacia lo mundano quiere decir que la mente sólo estará apegada a lo mundano y se convertirá en víctima de los objetos sensoriales: se aferrará a ellos y perderá toda su libertad. La mente está conectada con los órganos sensoriales y los órganos de acción. Los órganos sensoriales son los ventanales que nos permiten conectarnos con los objetos externos, que son los que provocan el apego y la aversión, reacciones de la mente que ya trataremos en profundidad. Estos objetos de los sentidos, si atenazan a los mismos, le roban a la mente su claridad y su sosiego, su propia energía y su centro. Pero si la mente está bajo control y no está uno bajo el control de su mente, entonces uno puede vivir plenamente cada instante y conectar conscientemente con los objetos de los sentidos sin entrar en dependencia con respecto a ellos. Se gana en intensidad de percepción, lo que enriquece sumamente la vida («el color es más color y el sonido es más sonido», dicen los maestros zen), y al mismo tiempo se eliminan las mórbidas dependencias de los estímulos sensoriales y las sensaciones. El que obtiene el dominio sobre su mente no se deja condicionar tanto por los objetos de los sentidos, y, por tanto, tampoco por las circunstancias externas, y puede así mantener la calma incluso en situaciones de

desasosiego. Volviendo a uno de los textos más valiosos del yoga, en el *Yoga-Vasishtha* se nos dice: «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.»

Cuando uno se deja afectar desmesuradamente por los objetos sensoriales y las circunstancias externas, no puede haber armonía en la mente y ésta pierde su capacidad de sosiego y claridad, pues incluso llega a confundir los reflejos con la realidad. Una de las narraciones más hermosas y significativas que utilizan los mentores espirituales para ilustrar en tal sentido a sus discípulos es la siguiente:

Al amanecer, una paloma se coló en un templo de la India. Todas las paredes de este templo estaban espejadas. En el santuario, el sacerdote había colocado una rosa, que se reflejaba innumerables veces en los espejados muros del templo. La paloma, tomando los reflejos de la rosa por la rosa misma y queriendo acercarse a ella, comenzó a abalanzarse sobre uno y otro espejo hasta que su frágil cuerpo terminó por reventarse. Sólo entonces cayó su cuerpecito sobre la rosa verdadera. Los maestros dicen: «No seas como esta paloma, que por perseguir reflejos no encuentra la rosa del conocimiento.»

La mente origina sus propias creaciones y luego se deja atrapar por ellas, como la araña que segrega su tela se queda prendida en la misma.

Los niveles y planos de la mente

Según la psicología más antigua de la India, la mente tiene cuatro niveles, que son: el de sueño profundo o sin ensueños, el de sueño con imágenes oníricas, el de vigilia y el de vigilia verdadera o conciencia despierta.

El sueño profundo o sin ensueños es como una meditación natural, pero inconsciente. La mente se vacía de pensamientos e imágenes y se funde en su fuente. Representa un reposo profundo y muy reparador en todos los órdenes. En la medida en que la persona está más tranquila y hay menos conflictividad en su inconsciente, el sueño profundo se alcanza más fácilmente y por períodos más prolongados, y produce mucho bienestar.

El sueño con imágenes oníricas cubre una función psicológica y ayuda a superar o regular frustraciones, además de que estas imágenes son el lenguaje del inconsciente, aunque de difícil interpretación, ya que tienden a enmascararse y camuflarse. Hay sueños muy significativos en el plano espiritual o que nos orientan en la evolución interna.

El nivel de vigilia es aquel en el que comúnmente se desenvuelve la persona cuando no está dormida, pero que no es un estado de real vigilia, sino de conciencia crepuscular en el que imperan muchos momentos de inatención y mecanicidad, estando la persona muy determinada por sus condicionamientos internos. La conciencia está semidesarrollada y la percepción y la cognición, por tanto, resentidas.

El nivel de vigilia real, o conciencia despierta, sólo es para aquellos que llevan a cabo el trabajo interior y la disciplina psicomental.

Las cuatro funciones básicas de la mente

Que estas enseñanzas no se queden en mero conocimiento. El conocimiento puramente intelectual apenas transforma. Que estas enseñanzas nos sirvan de pauta para la vida diaria y que podamos ponerlas en práctica en el centro mismo de nuestra cotidianidad. La mente es el laboratorio en el que trabajamos como hábiles y pacientes ingenieros para sacar lo mejor de ella e ir disipando lo peor. La mente es un órgano precioso, aunque a menudo está tan mal utilizado que acaba tornándose nuestro peor enemigo. Pero hay que saber poner la mente a nuestro favor y, para ello, hay que conocerla, reeducarla y transformarla para que apunte al equilibrio y no al desequilibrio, al sosiego y no a la ansiedad, a la lucidez y no a la ofuscación. Ella se encarga de cuatro funciones básicas:

La receptiva: Es la mente que conecta con los órganos sensoriales y los órganos de acción. Gracias a ella percibimos y ejecutamos. Debemos perfeccionar esta función estando mucho más conscientes y ganándole así terreno a la mecanicidad. La mecanicidad es lo fácil, pero nos roba vitalidad, entendimiento correcto y conciencia. Hay que establecer mayor atención y conciencia en lo que percibimos y hacemos.

La del juicio y el raciocinio: En la mayoría de las personas esta función es pobre y está sometida a toda suerte de prejuicios, condicionamientos, patrones y filtros, con lo que opera de manera torpe y distorsionada. Sin embargo, uno puede ejercitarse para desarrollar un juicio mucho más certero y un raciocinio más reflexivo, ordenado y eficiente.

La del inconsciente: Hay una sustancia en la mente, por decirlo de este modo, donde se van imprimiendo, alojando y almacenando todas las vivencias, códigos, huellas subliminales y condicionamientos que determinan las inclinaciones, tendencias y comportamientos mentales, verbales y corporales. Estos condicionamientos nos roban la libertad interior, nos agitan la mente y nos perturban el ánimo, y a menudo el inconsciente irrumpe y se nos impone, alterándonos y confundiéndonos. Hay que tratar de velar por la memoria factual o de datos y no dejarse condicionar por la memoria

psicológica. La meditación ayuda a eliminar el «fango» del subconsciente y a ordenar el material en principio anárquico e incoherente del mismo. Mediante la meditación, y a través de la fuerza de la atención y la ecuanimidad, muchas latencias inconscientes se liberan. El secreto está en no reaccionar a las mismas cuando irrumpen. Asimismo, se gana terreno a la oscuridad y mecanicidad del subconsciente mediante el desarrollo y acrecentamiento de la conciencia y, así, muchos de sus condicionamientos, impresiones subliminales y códigos se van superando y la persona va encontrando paz interior e independencia anímica.

La función del ego: Cuando uno quiere encontrar el ego, no lo encuentra, y cuando no lo busca, éste aparece por doquier. El ego, igual que la mente, es otro gran misterio y con razón se ha llegado a decir que es como «una etiqueta pegada a ninguna parte». Pero mientras hay vida hay algún tipo de ego. El ego se va conformando desde los primeros meses de vida. Es la vinculación con el cuerpo y con la mente, la asociación con el nombre y la forma, con la imagen y los deseos, es el sentimiento de separación e individualidad. Pero hay una gran diferencia entre un ego exacerbado y un ego bien controlado que se utiliza como un obediente funcionario. El ego exacerbado tiene por resultado los innumerables «males» egocéntricos, tales como la suspicacia, la susceptibilidad, el afán de dominio, el apego, el resentimiento y tantos otros. Además, hace a la persona muy vulnerable, adusta, autodefensiva y narcisista, y cuanto más ego hay, menos capacidad para descubrir las necesidades ajenas y atenderlas y menos lugar para la compasión y la generosidad. El antiguo adagio reza: «Si quieres ver al diablo cara a cara, mira tu propio ego.» El ego descontrolado es fuente de innumerables problemas para uno y para los demás. Es un mal consejero y tiende a crear afán de dominio y posesividad, celos, rivalidades y disputas, prepotencia e infatuación.

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

El ego es lo adquirido y aparente, el yo social tras el cual está lo real o esencial. Si la persona vive sólo para su ego, deja de vivir para sí y está confundiendo los reflejos con la realidad. No es fácil controlar el ego, que es como un gran prestidigitador con todo tipo de trucos para embaucar a la persona y que se reviste de ropajes que parecen no ser el ego, pero que siguen propiciando actitudes egocéntricas. Requiere una observación muy atenta y aprender a desenmascararlo por doloroso que a veces resulte. El ego es el causante también de innumerables autoengaños y, para salirse con la suya, recurre a todo tipo de subterfugios. Si uno está fijado en su ego, no puede madurar ni evolucionar y

utiliza toda la energía para consolidar el ego en lugar de para autodesarrollarse. El ego a la larga pasa una factura muy grande y va disociando a la persona de sí misma y causándole tensiones y esquilmanes autodefensas. Era muy contundente Aurobindo al indicarlo: «El ego, por su naturaleza, es parvedad del ser; procura contracción de la conciencia y, con aquélla, limitación del conocimiento, incapacitante ignorancia, confinamiento y disminución del poder.»

Y Aurobindo agrega que todo ello da como resultado la desarmonía y el fracaso de la compasión, el amor y el entendimiento. No exagera, porque un ego excesivamente desarrollado es, como sabemos por el recurrente mito de Narciso, la muerte anímica para la persona. El entendimiento correcto y la práctica de la meditación van menguando el ego, así como el instructivo recordatorio de lo que Buda denominaba los «tres mensajeros divinos» (que lo son, si se saben instrumentalizar para el crecimiento interior): la enfermedad, la vejez y la muerte. Si se tuvieran en cuenta estos mensajeros divinos, que a todos alcanzan, ¿qué lugar habría para la prepotencia, el egocentrismo y la altivez?

Las fases de la mente

La mente, desde que la persona nace, va transitando por varias fases. Tres son comunes a todas las personas y la última sólo a aquellas que se entreguen al cultivo y desarrollo de la mente.

La primera fase es la del niño, que se define por una mente ausente de toda fijeza, totalmente preconceptual y en la que paulatinamente se van a ir depositando vivencias, adoctrinamientos, patrones y clichés.

La segunda fase es la del adolescente, que se va volviendo conceptual y que se va haciendo más estable, aunque con muchas fluctuaciones e inestabilidad, y que sigue acumulando experiencias e información.

La tercera fase es la del adulto, en la que ya hay una completa configuración del ego y del pensamiento conceptual y en la que se han incorporado innumerables vivencias, tramas, complejos, información y patrones. La mente es unas veces estable y otras muchas inestable, pero la persona puede ejercitarse y utilizar la voluntad para tratar de hacer su mente más fija y concentrada.

La cuarta fase sólo sobreviene mediante el adiestramiento mental y se va perfilando a medida que la mente va estando menos sujeta a los condicionamientos, va ganando libertad y va logrando superar la inestabilidad y consiguiendo la unificación de la conciencia. Sólo en esta fase uno es más dueño de su mente y está más libre de sus condicionamientos, pudiendo así eliminar de la misma mucha agitación y oscuridad y

obtener sosiego y claridad. Para ello hay que seguir una disciplina psicamental, que el Yoga fue el primer sistema del mundo en proponer, ya que los primeros yoguis tenían la certeza de que la mente puede evolucionar y de que toda persona, si se pone a ello, puede ir obteniendo una mente más estable, unificada y consciente y, por tanto, mejor controlada y regulada.

¿Por qué la mente no está sosegada?

Hay muchas causas de desasosiego mental. Siempre tendemos a responsabilizar del mismo al entorno y es bien cierto que no vivimos en un entorno favorable para la calma mental, pero los factores se encuentran en su mayoría en la esfera psicamental de la persona.

Somos entidades bio-psico-sociales. De ahí que el desasosiego y la ansiedad nos puedan venir por tres frentes: a veces, por causas químicas, otras, la mayoría, por causas mentales o emocionales, y otras por situaciones desfavorables del entorno o dificultades a las que tenemos que hacer frente. Pero incluso cuando ese entorno no es favorable, seremos capaces de confrontarlo mejor y evitar reacciones anímicas desmesuradas, que tienden a desestabilizarnos y provocarnos mayor aflicción, si nuestra mente está integrada. El escritor C. Humphreys, especialista en budismo y zen al que entrevisté, gustaba de decir: «¿Acaso las cosas no son ya lo suficientemente tristes para añadirles nuestra tristeza?»

Hemos recibido al nacer dos instrumentos vitales y existenciales que debemos mantener en el mejor estado posible hasta que decaigan: el cuerpo y la mente. Para ello debemos atender las cinco fuentes de energía: respiración, alimentación, descanso, sueño e impresiones mentales, y mejorarlas y purificarlas tanto como sea posible, para evitar desajustes psisocomáticos y mantener un buen equilibrio. Atendiendo adecuadamente a estas cinco fuentes de vitalidad y armonía, estaremos psicósomáticamente más armonizados y tendremos mayor capacidad de resistencia a las influencias y situaciones ansiógenas, o sea, aquellas que son productoras de ansiedad. Las dificultades en el entorno, la familia, el trabajo y otras tienden a desestabilizarnos y originar algún tipo de ansiedad o desasosiego, tanto mayor o menor de acuerdo a nuestra capacidad mental para encajar la situación sin reaccionar desmesuradamente. No hay persona que no tenga que vérselas con situaciones adversas o que no sea diana de las influencias nocivas del exterior, pero si ha seguido una disciplina mental, logrará mantenerse en su «punto de quietud» incluso en la inquietud, conseguirá conservar su centro a pesar de las circunstancias que tienden a descentrarle. En este sentido es sumamente elocuente el sermón de Buda conocido como del Dardo, y que dice: «En el caso de un noble

discípulo bien enseñado, cuando es tocado por una sensación dolorosa no se inquieta, no se aflige, no se lamenta, no se golpea el pecho y llora, ni tampoco se turba. Experimenta una sensación, la corporal, pero no la mental. Es como una persona que ha sido traspasada por un dardo, pero no es herido por un segundo dardo que sigue al primero. Así, esa persona experimenta las sensaciones causadas por un solo dardo. Ocurre lo mismo con un noble discípulo que conoce la enseñanza, cuando es tocado por una sensación dolorosa, no se inquieta, no se aflige ni se lamenta, no se golpea el pecho y llora, no se turba. Experimenta una sola sensación: la corporal.»

Hay numerosos factores que anidan en uno mismo y que le roban a la mente el sosiego y la calma, entre otros:

- Las ataduras de la mente, que analizaremos más adelante.
- Todas las emociones nocivas, tales como la envidia, los celos, la ira y tantas otras.
- La dispersión mental, que convierte al pensamiento en el ladrón de la dicha y la armonía.
- El descontrol de la mente, que impide frenar el inútil y enojoso parloteo mental.
- El pensamiento neurótico, que es un manantial de conflictos desgarradores, fantasías aflictivas, recuerdos insanos, nostalgias dolorosas, sentimientos de culpa, innecesarias racionalizaciones y justificaciones falaces.
- El entendimiento incorrecto, que añade confusión a la confusión y no nos permite ver las cosas como son.
- La demanda excesiva de seguridad, cuando todo es inseguro y lo que hay que hacer es aprender a desarrollar la sabiduría de la incertidumbre.
- Los condicionamientos psíquicos, tales como complejos, traumas e inhibiciones.
- La ausencia de autoconocimiento.
- La incapacidad para aceptar los hechos incontrovertibles.

La calma mental se gana. Hay que ir ejercitándose para mantener la mente bien ordenada, libre de inútiles conflictos, dueña de sí misma y armónica. En la medida en que uno va resolviendo los condicionamientos internos, va ensanchando la conciencia, desencadenando el entendimiento correcto, aprendiendo a controlar y sanear la mente y aceptando lo inevitable sin intentar descartarlo, la mente va centrándose y tranquilizándose. Hay que poner los medios para aquietar la mente y pacificar las emociones, y todo ello depende de actitudes y ejercitaciones que tuvieron su origen en las tierras de Oriente hace milenios y que son totalmente aprovechables por el hombre occidental.

Hay muchos «trucos» de la mente que también conviene desenmascarar para evitar que ésta genere desasosiego y se convierta en nuestra peor enemiga. «Trucos» como apreciar lo que no se tiene y no lo que se tiene; dejarse condicionar por expectativas de futuro inciertas que alimentan la ansiedad; enredarse en el pasado y en el futuro sin conectarse con el momento presente, viviendo así en las ideas, pero no en las experiencias, y servirse de innumerables autoengaños que a la larga tienen un coste psíquico elevadísimo y neurotizan más a la persona. Como ya hemos señalado, es también causa de desasosiego la incapacidad para aceptar lo ineluctable. En este sentido hay un pasaje de la vida de Buda muy ilustrativo:

En una ocasión varios de sus discípulos le preguntaron:

—Pero ¿qué son realmente los hechos incontrovertibles?

Buda les dijo:

—Acercaos al lago más cercano y arrojad al mismo una roca y el contenido de un bidón de aceite. Luego venís y me contáis lo sucedido.

Así lo hicieron los discípulos y después regresaron hasta Buda y le dijeron:

—Lo que ha sucedido, señor, es que la roca se ha hundido y el aceite ha flotado.

—¿Lo veis? —repuso Buda—. Pues aunque os hubierais sentado a la orilla del lago deseando todo lo contrario y pidiéndolo a voces, la roca seguiría hundida y el aceite flotando. Tales son los hechos incontrovertibles.

No hay que confundir, en absoluto, la aceptación de lo inevitable con la resignación fatalista. Si uno puede remediar algo, lo hace con diligencia, pero si no le es posible, lo acepta. Se requiere un poco de visión clara o sabiduría, sí, para delimitar cuándo algo se puede modificar o cuándo hay que asumirlo y no es posible «empujar el río», o sea, intervenir en los acontecimientos para bien. Muchas veces actuamos cuando no deberíamos hacerlo, pues no tenemos la clara comprensión de la idoneidad. Hay que saber cuándo intervenir y cuándo dejar de hacerlo, lo que no quiere decir que no podamos equivocarnos, pues todos tenemos el «derecho al error», pero es más fácil conseguir la acción diestra desde la mente sosegada y clara, y saber cuándo es mejor intervenir o dejar de hacerlo.

Otro de los grandes «trucos» de la mente que engendra desasosiego es la preocupación. La preocupación es inútil, ansía y debilita, y hay que ir cambiándola por la ocupación consciente. También angustia la impaciente espera de los resultados; de ahí que haya una modalidad de yoga muy sabia que nos ayuda a tranquilizar la mente. Es el karma-yoga o yoga de la acción consciente y más desinteresada, cuyos principios básicos son:

- Haz las cosas lo mejor que puedas en todo momento y circunstancia, pero sin dejarte encadenar por la acción.
- Ejecuta la acción conscientemente y renuncia a sus resultados, pues si tienen que venir, lo harán por añadidura, y de nada sirve preocuparse u obsesionarse.
- Aprende a actuar más generosa y desinteresadamente, obrando por amor a la obra.
- No te dejes agitar por la acción, porque ésta no es necesariamente agitación y se puede actuar muy eficientemente sin alterarse, ganando así en eficacia.
- Por importante que sea la acción y sus objetivos, tú lo eres más y más aún tu bienestar interior. Por tanto, que la acción y sus resultados no te hagan su siervo.

En tal sentido y a propósito de las enseñanzas del karma-yoga, Vivekananda aconsejaba: «Sed desapegados; dejad que las cosas actúen, que actúen los centros cerebrales; actuad incesantemente, pero que ni una sola onda conquiste vuestra mente. Trabajad como si fuerais, en esta tierra, un viajero. Actuad incesantemente, pero no os liguéis; la ligadura es terrible. Este mundo no es nuestra morada, es solamente uno de los escenarios por los cuales vamos pasando. Recordad aquel gran dicho de la filosofía samkhya: “La totalidad de la naturaleza es para el alma, no el alma para la naturaleza.”»

Era el gran sabio Santideva el que instruía así: «Si tiene remedio, no te preocupes; si no tiene remedio, no te preocupes.» La preocupación es anticipar situaciones desagradables que tal vez nunca lleguen o que, si llegan, serán muy distintas a como las habíamos concebido, y además en ese momento dispondremos de insospechados recursos internos que acudirán en nuestro auxilio.

También desasosiegan la mente las innecesarias y mortificantes disquisiciones entre lo que pudo ser y no fue o lo que debería ser y no es y toda esa urdimbre de acrobacias mentales desatinadas. Son asimismo causa de desasosiego el enfado, las fricciones y muchas actitudes incorrectas que no permiten tomarnos las cosas de una manera más armónica. La actitud es esencial para el cultivo del sosiego. La actitud es el modo en que nos tomamos las cosas. La mente puede amplificar o atenuar, añadir complicaciones a las complicaciones o resolverlas cuando se van presentando. Hay que ir adiestrándose en una actitud basada en pilares tan importantes como: el esfuerzo bien medido, la atención consciente, la ecuanimidad, la visión clara, el desapego y la firme resolución.

Cada persona, mediante la observación y vigilancia de sí misma, tiene que ir descubriendo aquellos factores que desasosiegan su mente, para así poder frenarlos. El apego y la aversión tienen que ser bien examinados, porque son fuente de inquietud y zozobra. También la ofuscación engendra, por falta de entendimiento correcto, aflicción y ansiedad. Aunque exploremos en profundidad estas ataduras de la mente en el

apartado correspondiente, avanzamos ahora un texto muy significativo al respecto que aparece en el *Anguttara Nikaya*: «Arrebatados por el apego, el odio y la ofuscación, los seres humanos, perdido el gobierno de la propia mente, se hacen daño a sí mismos, o hacen daño a los demás, o se hacen daño a sí mismos y a los demás, sufriendo toda clase de dolores y aflicciones. Pero el que se ha apartado del apego, el odio y la ofuscación, no se hace daño a sí mismo, no hace daño a los demás, ni se hace daño a sí mismo y a los demás, y no sufre ninguna clase de dolor ni aflicción.»

También es causa del desasosiego el ego exacerbado. Una persona muy egocéntrica será a menudo perturbada y su calma mental se resentirá de ello. El ego nos hace muy vulnerables y crea innumerables tensiones que provocan inquietud, desorden y ánimo inestable.

Ya hemos hecho algunas indicaciones de aquello que favorece el sosiego de la mente, pero cifremos cuáles son los requisitos más necesarios.

El desapego, que nos invita a aferrarnos menos a las cosas y a ser más desprendidos y generosos, evitándonos así mucha ansiedad y sufrimiento.

La atención consciente, pues como dice Santideva: «Si la atención monta guardia a las puertas de la mente, la clara comprensión se unirá a ella y, una vez que llegue, nunca se irá.» Y también señala: «Una mente desprovista de clara comprensión es como un colador: no puede retener en la memoria lo que ha aprendido, pensado o meditado.» Mediante el cultivo de la atención pura, apoyada por la actitud de ecuanimidad, se va desarrollando la comprensión clara que transforma y libera.

La ecuanimidad o firmeza de mente y la evitación de reacciones desproporcionadas de apego y rechazo.

El control de las memorias negativas. Hay que diferenciar entre la memoria fáctica y la memoria psicológica, que muchas veces conduce la mente por derroteros salpicados de nostalgia dolorosa y ansiedad.

La contención de la imaginación, en especial, claro, la imaginación que produce angustia, sea porque nos encadena a todo tipo de expectativas inciertas o porque nos anticipa situaciones dolorosas. En un texto conocido como el *Mahayanavimshika* se nos señala con mucho acierto: «Como un muchacho que, haciendo él mismo un lodazal, se hunde en él, así todos los seres están sumergidos en el lodazal, difícil de ser atravesado, de las falsas imaginaciones.»

La concentración, que nos permite canalizar la fuerza mental, unificar la conciencia y tomar la dirección deseada con firmeza.

El examen y conocimiento de la mente y de uno mismo en lo más profundo, para

lo que cooperan en grado sumo la autovigilancia y la observación de nuestros procesos internos, hábitos psíquicos y reacciones emocionales. Volviendo a Santideva: «Hay que estar atento para que la mente que parece un elefante en celo esté siempre sujeta al poste de la calma interior. Hay que estar atento para examinar a cada instante la condición de la propia mente.»

La superación de las emociones negativas, que tanto turban la mente y la inquietan.

El cultivo del discernimiento correcto, que nos enseñará a ver las prioridades más esenciales de la vida, que entre otras son: paz interior, equilibrio mental, bienestar físico y óptima relación con los seres queridos. Mediante el discernimiento tomaremos la orientación apropiada y sabremos distinguir entre lo fundamental y lo banal, lo esencial y lo fútil, evitando enredarnos en torpes actitudes y necias conductas mentales, verbales y corporales.

Ejercitarse en vivir más en el aquí y el ahora, armonizándose con cada momento, viviendo cada instante como si fuera el primero y el último, no extraviándose en el antes ni en el después.

En el *Majjhima Nikaya*, un antiquísimo texto budista, se nos aconseja directamente: «No recuerdes las cosas que pasaron y no abrigues esperanzas para el futuro. El pasado quedó detrás 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.»

Hay una historia zen muy conocida, pero siempre instructiva:

Un discípulo le pregunta a su maestro cómo se adiestra en la santa verdad y éste replica:

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

—Pero eso lo hace todo el mundo —protesta el discípulo.

Y el maestro replica:

—No es cierto. Los demás cuando comen, piensan en muchas cosas diferentes, y cuando duermen, sueñan con muchas cosas. Yo, en cambio, cuando como, como, y cuando duermo, duermo.

La mente se resiste al momento, como lo ilustra otra historia zen muy elocuente:

Dos monjes se trasladan del monasterio a sus casas. De repente, cuando van

caminando por el campo, escuchan una voz femenina pidiendo socorro. Los monjes corren hacia el lugar de donde surge la voz y comprueban que una joven se ha caído al río. El monje más joven se lanza al agua, toma a la mujer en sus brazos y la deja en tierra firme. Los monjes siguen su viaje. Pasadas varias horas, el monje mayor increpa al joven:

—¿Te das cuenta de lo que has hecho? Has quebrado uno de nuestros votos, el que consiste en que no podemos tocar a mujer alguna.

El monje joven responde:

—Yo cogí a esa mujer unos instantes entre mis brazos, pero tú todavía la llevas encima.

La comprensión de la transitoriedad, que nos ayuda a desarrollar la sabiduría de la incertidumbre y a no demandar excesiva seguridad, con lo cual nos sentimos mucho más calmados.

La práctica de la meditación, que nos ayuda a liberarnos de muchas ataduras mentales, emociones perniciosas y actitudes inmaduras, todas ellas causantes de desasosiego. La práctica de la meditación no sólo calma la mente y activa sus capacidades internas, sino que le otorga mayor lucidez, con lo que los comportamientos se hacen más diestros. El *Dhammapada* asevera: «Verdaderamente, de la meditación brota la sabiduría. Sin meditación, la sabiduría mengua.» Por su importancia a la hora de tranquilizar y esclarecer la mente, incluimos en esta obra un capítulo dedicado íntegramente a la meditación, con ejercicios prácticos. La meditación, al desactivar los pensamientos incontrolados, favorece en grado sumo la pacificación mental. Sobre la meditación, el gran sabio hindú Ramana Maharshi explicaba: «Estriba en eliminar los pensamientos. Todos los problemas actuales son debidos a pensamientos y son, ellos mismos, pensamientos. Renuncia a los pensamientos. Tal es meditación y felicidad. Los pensamientos pertenecen al pensador; permanece como el Sí-mismo del pensador y así darás fin a los pensamientos.»

¿Por qué la mente no está clara y lúcida?

Aunque el sol esté oculto tras densos y oscuros nubarrones, no por eso decimos que no hay sol. Así pues, aunque la mente esté sumamente agitada y fragmentada, en lo más profundo es sosegada y clara como un cielo despejado, y de hecho todos los días accedemos a esa mente cuando dormimos sin ensueños y nos damos así un baño de nuestro ser. Pero lo hacemos inconscientemente, no en el estado de conciencia que nos procuran algunos métodos de meditación. En la mente, como en el océano, hay muchas

olas y ondulaciones en la superficie, pero no en el fondo, donde todo es calma. Si la persona logra interiorizarse y conectar con su fuente, más allá del estado de caos y confusión del subconsciente, podrá disfrutar de la mente quieta o no-mente, un tipo especial de mente profunda, clara y bienaventurada. Padmasambhava, un gran yogui y maestro de la tradición tibetana, explicaba: «En su auténtico estado la mente es clara, inmaculada, no hecha de nada; siendo hecha de vacío, simple, vacua, sin dualidad, transparente, sin tiempo, no compuesta, ininterrumpida, incolora, no comprensible como cosa separada, sino como unidad de todas las cosas; sin embargo, no compuesta por ellas, de un solo sabor y trascendente a toda diferenciación.»

En la mente serena y clara, todos nos deleitamos con el mismo sabor. Pero ¿por qué a la mente le falta tanta claridad? ¿Por qué la mente está anegada de tanta confusión, desorden y, en suma, oscuridad? De hecho, a las ataduras de la mente Buda las denominaba oscurecimientos, porque le impiden a la mente ser clara y, por tanto, ver con lucidez y proceder con destreza. Si no hay claridad, no hay lucidez y sin lucidez los comportamientos mentales, verbales y corporales son torpes y desatinados. Una mente ofuscada es una mente propensa al atolondramiento, la necedad, la acción incorrecta. Está falta de comprensión clara, y sin comprensión clara, ¿qué puede florecer de hermoso y constructivo? El cultivo de la atención, la práctica de la meditación, la vigilancia de sí y el examen de la mente, la intención pura y el autoconocimiento son medios para atender y cuidar la mente. Es lo más importante que tenemos que hacer, puesto que la mente, como decíamos, es la precursora de todos los estados y todo nace de ella. Por eso Santideva encarecía: «De la misma manera que un herido protegerá cuidadosamente una herida en medio de una multitud excitada, así, entre la gente nociva, debe uno proteger siempre su mente, que es como una herida.»

Del mismo modo que hay que poner los medios para aquietar la mente, hay que ponerlos para esclarecerla y ganar así la visión lúcida y la sabiduría. La mente es un producto, un resultado, y acarrea innumerables condicionamientos, trabas y oscurecimientos que la enturbian y, por tanto, perturban y distorsionan su capacidad de percepción y cognición, lo que repercute, a su vez, determinando actitudes mentales equivocadas, oscureciendo el discernimiento y llevando a realizar acciones poco diestras.

En el trasfondo de la mente, en esa trastienda de desordenados «cachivaches», se encuentran tanto los códigos evolutivos como los condicionamientos psíquicos. Aunque no nos percatemos de su acción, son como hilos invisibles y muy vigorosos que condicionan nuestros comportamientos y nos arrebatan nuestra paz interior; son corrientes subterráneas, muy poderosas, que provocan todas las tendencias, inclinaciones y rasgos de carácter.

En una ocasión un discípulo le preguntó a su mentor:

—¿Soy libre?

Y él repuso:

—Sí... desde tus condicionamientos.

Estos condicionamientos pueden ser refrenados e incluso eliminados, con lo que la mente consigue calma y claridad. Les ganamos terreno en la medida en que:

- Estamos más conscientes y atentos.
- Permanecemos más autovigilantes. Buda declaraba: «Si te aprecias en mucho, vigílate bien.»
- Aplicamos la actitud de ecuanimidad o ánimo estable evitando reacciones desmesuradas.
- Practicamos la meditación con regularidad.

Estos condicionamientos en sí mismos ya alteran la mente y la oscurecen, pero además la mente no dispone de visión clara y profunda porque su percepción y cognición están veladas por los siguientes grupos de oscurecimientos:

La imaginación descontrolada, que nos hace ver lo que tememos, lo que queremos ver o lo que suponemos que deberíamos ver. No vemos así lo que es tal cual es y por eso Buda dijo en una ocasión a sus discípulos: «Venid y ved.» No les dijo «Venid y suponed» o «Venid e imaginad» o «Venid y presuponed» o «Venid y anticipad». Les dijo: «Venid y ved.» Ver lo que es. Los maestros de Oriente a menudo recomiendan a sus discípulos: «Conectad.» Es decir, conectar con lo que es de momento en momento, más allá de juicios, prejuicios, expectativas u otros condicionamientos. La imaginación falsea tanto la percepción como la cognición.

Las ataduras de la mente propiamente dichas, y que más adelante examinaremos (la ofuscación, la avidez, el odio).

Las conductas mentales y emocionales aprendidas, que son graves condicionantes, pues muchas veces el apego, por ejemplo, es el recuerdo subliminal del placer, y el miedo, el recuerdo subliminal del dolor. Las memorias subliminales, que provocan asociaciones mentales, son a menudo enturbiadoras de la conciencia. También en este grupo podemos incluir los traumas, los complejos, las inhibiciones, el pensamiento neurótico y lo que se ha venido en denominar «círculos sin cerrar», esas situaciones inacabadas que han dado por resultado amargas frustraciones.

Las reacciones desmesuradas, y que, por tanto, no son respuestas adecuadas y proporcionadas a los estímulos e impactos que recibimos y a los acontecimientos y circunstancias que nos toca vivir. Nos dejamos enredar en las reactividades anómalas de la mente, basadas en el apego y la aversión y, por tanto, faltas de ecuanimidad.

Todos estos condicionamientos mencionados lastran la mente, la inquietan y le arrebatan su cordura, madurez y claridad. Son velos que falsean la capacidad de percibir y conocer. Habría que añadir otros condicionamientos como la proyección, la sobreimposición (una persona tropieza con una soga, cree que es una serpiente y se asusta), la racionalización y toda esa urdimbre de autoengaños que la persona se fabrica para mantener a la altura su yo ideal y no ver las cosas como son ni dentro ni fuera de ella misma. De ese modo, el aprendizaje vital se detiene, se acentúa la inmadurez y se activan síntomas como la ansiedad, el abatimiento, la confusión y tantos otros, pues en lugar de un acercamiento a lo más real de sí mismo, hay un alejamiento y una disociación.

Del mismo modo que la dispersión mental provoca desasosiego en la mente, también empaña la conciencia y le roba su claridad. Es sumamente necesario, pues, y en todos los órdenes, aprender a dominar la mente, y es el *Dhammapada* el que asevera: «Es bueno controlar la mente; difícil de dominar, voluble y tendente a posarse allí donde le place. Una mente controlada conduce a la felicidad.»

Al despojarnos de condicionamientos y desarrollar el entendimiento correcto (del que deviene la acción más atinada y diestra), vamos recobrando la claridad mental que conduce a la lucidez que deviene en Sabiduría. Esta lucidez es de una gran ayuda tanto para la vida exterior como para manejarse con la vida interior. En la lucidez entroncan los cuatro tipos esenciales de comprensión profunda y esclarecida (igualmente muy útiles tanto para la vida externa como para la vida interna). No se trata de una mera comprensión intelectual que ni transforma ni es verdadera comprensión, sino de esa comprensión clara y penetrativa que además de ser transformativa y liberadora, nos permite proceder en consecuencia. La comprensión intelectual no es operativa, y muchas veces se queda en una comprensión superficial que no se refleja en la acción. Las cuatro comprensiones claras son:

- La comprensión del objetivo.
- La comprensión de los medios hábiles para conducirse hacia el objetivo.
- La comprensión de la idoneidad, es decir, saber lúcidamente cuándo es oportuno proceder o dejar de hacerlo y cuáles son las circunstancias idóneas para actuar.

- La comprensión de la adaptabilidad (que no borreguil adaptación), que le permite saber fluir y encontrar los puntos de menor resistencia, evitando actitudes insanas, preocupaciones innecesarias y, por tanto, conflictos que bien pueden evitarse con sabiduría.

La lucidez se refleja en los diferentes saberes: el cotidiano, el personal, el laboral, el intelectual, el social y el espiritual. La lucidez es de gran auxilio en toda ocasión y circunstancia. Nos hace más ecuanímenes, ponderados, imparciales y diestros al hablar y al pensar. Pero, además, desde el ámbito espiritual, la lucidez nos ayuda a traspasar las apariencias y ver la realidad más existencial, pues como dicen los *Shivasutras*: «Mediante la conquista de lo ilusorio, se alcanza la realización suprema.»

Una de las preciosas funciones de la mente es el discernimiento; el mismo término quiere decir desvelar. Cuando el discernimiento es puro, desvela y revela, y va modificando y mutando la conciencia. El que purifica su discernimiento logra sabiduría discriminativa y sabe encontrar un canal de lucidez en la oscuridad y de realidad en lo aparente. Esa lucidez permite a la persona establecerse en su verdadera naturaleza y desidentificarse (y con ello afirmar su sosiego y claridad mental) de las influencias nocivas y de los propios estados anímicos perniciosos. Pero, como reza el *Yoga Vashishtha*, si «la débil luz de la razón se ve eclipsada por las sombrías nubes de las pasiones y las codicias, ¿cómo puedo, pues distinguir entre lo justo y lo falso?». Distinguimos entre lo que es real en nosotros y lo que es aparente, entre la esencia y la personalidad, mediante la sabiduría discriminativa. La lucidez aplicada sobre nosotros mismos nos ayuda a desenmascarnos, a irnos despojando de todo lo adquirido y convertirnos en lo que siempre fuimos, más allá de modelos, viejos patrones, adoctrinamientos y esquemas.

El sosiego es uno de los requisitos de la lucidez; otros son la ecuanimidad y la atención consciente. Si no hay sosiego, ¿cómo puede haber lucidez? Desde la agitación, la ansiedad, el desasosiego, es mucho más difícil que aflore la lucidez y, por tanto, tampoco la acción diestra. Hay una historia muy sugerente al respecto.

Un grupo de discípulos le preguntó al maestro:

—¿Por qué le das tanta importancia al sosiego?

El maestro repuso:

—Porque es la base de la claridad mental, de la lucidez y del reconocimiento verdadero de sí.

—No te entendemos —replicaron los discípulos.

—En tal caso —dijo el maestro—, acercaos al río y miraos en su precipitada corriente.

Así lo hicieron. Cuando volvieron, el maestro les preguntó qué habían visto.

—Nuestro rostro en las aguas, pero muy movido y borroso —contestaron.

—Ahora —dijo el maestro—, id donde se remansa el río y miraos en sus aguas sosegadas.

Una vez que volvieron, el maestro les preguntó de nuevo qué habían visto, y respondieron:

—Hemos visto con toda claridad nuestros rostros, reflejados perfectamente en las aguas sosegadas.

El maestro concluyó:

—¿Os dais cuenta? Si hay calma, hay claridad.

Para que la mente pueda estar más estable y equilibrada, requiere, por necesidad, calma y claridad. ¡Cuán diferentes serían las conductas de todo ser humano si en su mente hubiera sosiego y lucidez! Son los condicionamientos psíquicos los que a menudo imposibilitan el sosiego y la lucidez de la mente. Por eso el sabio Vasishta declaraba: «La agitación de la mente se llama ignorancia. Destruye por medio del discernimiento lo que simplemente son tendencias subconscientes y denominaciones verbales.»

La persona tiene que irse ejercitando en el control de la mente por la mente misma. El apego, la ofuscación, la aversión y tantas otras contaminaciones mentales la zarandean de un lado para otro, pero cuando mediante el trabajo interior vamos logrando transformar la mente, ésta recupera el estado de transparencia y armonía, manifestándose en la respuesta viva ante los estímulos, y no en la reactividad neurótica.

el trabajo interior

El trabajo interior es el que emprendemos sobre nosotros mismos para mejorar nuestra vida interna y actualizar todos nuestros recursos interiores. Este trabajo va procurándole a la mente tanto sosiego como claridad, en la medida en que va mutando la conciencia, liberando la mente de ataduras y otorgándonos una actitud vital más armónica. Del mismo modo que hay que poner los medios para mejorar la calidad de vida, en mayor grado hay que ponerlos para mejorar la calidad de la vida interior. Un yogui me dijo en una ocasión: «Es una persona sabia la que aprende a navegar en el océano de la vida cotidiana y en el océano de la vida interior.» El progreso externo debe ir asociado al interno y debemos ejercitarnos para no ser tan vulnerables a las influencias nocivas del entorno.

El trabajo interior comporta:

- Motivación consistente.
- Intención pura.
- Firme resolución de querer mejorar psíquicamente.
- Ética genuina y natural, que se cifra en tratar de favorecer a los demás y evitarles sufrimiento como cada uno desearía para sí. La ética debe extenderse a los comportamientos verbales y corporales, evitando con ello la malevolencia y la maledicencia y conduciendo a la persona a palabras y acciones nobles.
- La energía y discernimiento para poder irse liberando de impedimentos y estados nocivos como la malevolencia, la pereza, la ansiedad, el apego, el odio, el sensorialismo desmesurado y otros.
- El dominio de los pensamientos, que requiere aprender a pensar y a dejar de pensar.
- La práctica de la meditación.
- El establecimiento de la atención y la ecuanimidad en el corazón mismo de la vida.
- La autovigilancia, la observación de sí y el examen de la mente.
- El desarrollo del entendimiento correcto para ver las cosas como son e ir desplegando la Sabiduría.
- El cultivo de la compasión.

Se requiere, pues, una disciplina, que es la que va haciendo posible que la mente pase del estado de desasosiego y ofuscación al de sosiego y claridad.

II

Posible evolución y desarrollo de la mente

La mente puede desarrollarse y evolucionar. La mente no está acabada como una película filmada, sino que podemos introducir cambios y ejercitarla para que sea más eficiente, controlada, calmada y lúcida. Todo ser humano puede poner las condiciones para acelerar su evolución consciente y aprender a desenvolverse con su mente, pudiendo convertirla en una formidable colaboradora y mejorar todas sus funciones, pues son todas ejercitables y desarrollables si uno se lo propone y emprende la disciplina necesaria para ello.

Los primeros en descubrir que la mente podía mejorarse fueron los antiguos yoguis, que pronto comenzaron a concebir y ensayar métodos solventes para hacerlo posible. De hecho, la primera definición escrita de yoga fue: «Yoga es el dominio de los pensamientos.» Eso fue hace más de dos mil años y las técnicas de control mental aportadas por el yoga desde hace milenios siguen estando tan vigentes y demostrando tanta eficacia como antaño.

La mente misma debe ir modificándose. Ahí radica la gran dificultad, porque una parte de ella quiere cambiar mientras que otra, anclada en sus fosilizadas estructuras, se niega a hacerlo. Hay una narración más que significativa al respecto:

Un anciano invita a cenar a su joven vecino. Al entrar en la casa, el joven ve que hay un loro enjaulado que no deja de gritar:

«¡Libertad, libertad, libertad!» Al joven se le parte el corazón, hasta tal grado que días después, cuando el anciano está haciendo la compra, se cuela en su casa con la intención de liberar al animalillo. Nada más entrar en el salón, escucha cómo el loro no deja de clamar: «¡Libertad, libertad, libertad!» Entonces se acerca a la jaula y abre la portezuela para que el loro salga, pero éste, aterrado, se refugia en el fondo de la jaula, se aferra con sus garras a los barrotes de la jaula y sigue gritando: «¡Libertad, libertad, libertad!»

Pero hay en toda persona un impulso sagrado hacia la evolución y la libertad interior. En unas personas se activa y en otras permanece latente. En el trasfondo de todo ser humano está la insatisfacción y la «incompletud». Queremos hallar satisfacción y

completarnos, pero muchas veces tomamos derroteros totalmente equivocados para ello. Sólo podemos llenarnos de nosotros mismos, no de estímulos sensoriales. La diversión y el entretenimiento son eso, pero no completan a la persona ni la hacen madurar y evolucionar. Nadie puede llenarse de lo que está fuera, sino de lo que está dentro y hay que despertar. Hay un símil hermoso. Se dice que, al nacer, nos han colocado dentro de cada uno de nosotros un cuenco vacío. Sentimos su vaciedad, así que queremos llenarlo. Lo intentamos persiguiendo logros en el exterior, atiborrándonos de estímulos sensoriales y afirmando el ego, pero si descubrimos que así seguiremos sintiéndonos vacíos e insatisfechos, nos damos la vuelta hacia nosotros mismos, regresamos al hogar interior y tratamos de poner orden y llenar el cuenco interior desde dentro, no desde fuera. El cielo está dentro de cada uno y es un estado mental. También el maestro Nisargadatta declaraba al respecto: «El mayor gurú es tu yo interior. Es el dueño supremo. Es el único que puede llevarte a tu meta y el único que te acogerá al final del camino. Confía en él y no tendrás necesidad de un gurú exterior. Pero, te repito, necesitas un firme deseo de encontrarlo y no hacer nada que pueda crear obstáculos o producir retrasos. No malgastes tu energía y tu tiempo con remordimientos. Tus errores deben servirte de enseñanza, y no los repitas.»

Ese gurú interior está velado por la ofuscación de la mente y porque de tanto mirar hacia fuera no miramos hacia dentro, y el exceso de externalización nos termina alienando. La externalización es también el pensamiento centrífugo, siempre enredado en actividades mentales, apegos y aversiones.

Incluso la gracia está dentro de uno y no fuera. Sabias palabras en tal dirección las de Ramana Maharshi: «La gracia está dentro de ti. Si estuviera fuera, sería inútil. La gracia es el Sí-mismo. No es algo que deba ser tomado de los otros. Lo único necesario es que sepas de su existencia dentro de ti. Nunca estás fuera de su funcionamiento. La gracia siempre está allí, pero no se manifiesta al estar oculta por la ignorancia.»

La ignorancia fundamental de la mente se manifiesta de los modos más diversos, y la agita y oscurece. A la ignorancia fundamental de la mente (que nada tiene que ver con la incultura, pues se puede ser muy culto y muy ignorante o muy inculto y muy sabio) los sabios de la India la denominan «maya». Maya es la que vela, la ilusión que extravía, la distorsión de la percepción y de la cognición que atolondra, la voracidad que aturde y ansía. Maya es como una neblina de la mente que falsea la visión. Debido a maya la persona no sabe discernir y toma lo aparente por lo real y lo real por lo aparente, lo trivial por fundamental y lo fundamental por lo trivial. También debido a maya surge el proceso de ciega y mecánica identificación con los procesos externos e internos y la persona acaba siendo víctima de todos ellos, desde la confusión y la esclavitud hasta las mezquindades, apegos bobos, autoengaños y falacias en las que a menudo se extravía.

Maya crea turbación, insatisfacción y desorientación. La persona, debido asimismo a maya, no cifra bien sus prioridades, da importancia a las que no la tienen y acaba consumiendo su vida en fricciones y ansiedades. Es precisamente la ausencia de sosiego y lucidez mental lo que permite que maya se pronuncie y arrebate el sentido de la persona, del mismo modo que el canto de las sirenas (fantástico mito de maya) robaba el de los marinos, que, para evitarlo, tenían que taparse los oídos. Por culpa de maya, la persona confunde los reflejos con la realidad, lo ilusorio con lo esencial, y pone el énfasis en lo innecesario y banal. A tal punto llega la influencia de maya sobre la mente humana que el individuo ni siquiera tiene plena conciencia del transcurso de su vida ni de la inevitabilidad de su muerte (le parece que son siempre los otros los que van a morir), y así consume su vida en fricciones, disgustos, enredos y tensiones, sin percatarse de que el tránsito vital es breve y no hay que hacer de él un fiasco, sino un espacio de aprendizaje y autodesarrollo. Deberíamos todos reflexionar acerca de las palabras de Bhartrihari: «Niño durante un corto espacio de tiempo, joven enamorado después; transformado en opulento padre de familia por una temporada; despojado, luego, de todas sus riquezas, decrepitos los miembros y el rostro arrugado, el hombre se arrastra hacia el fin del errático curso de su vida y, como un actor, se pierde de vista detrás del telón de la muerte.»

Sea este recordatorio no para abatirnos, sino al contrario, para aprovechar cada momento vital y vivirlo en armonía, tratando de mantener la mente más sosegada y clara y procurándole un sentido a la vida.

Es maya, o la ignorancia básica, la que a su vez produce ofuscación y desasosiego y le impide a la persona ejercitar el arte del noble vivir, tan ponderado por los sabios hindúes.

Maya no se disipa por medio del saber libresco ni la erudición, sino mediante el trabajo interior. Mediante el esfuerzo bien encaminado, el desasimiento, la purificación del discernimiento, el control de la mente y la práctica de la meditación, se va disipando maya y se va encendiendo la lámpara interior que es la del verdadero conocimiento. Cuando la mente se va sosegando y clarificando y maya va siendo disipada, o sea, va desapareciendo la ofuscación mental, se obtiene una nueva actitud, más fecunda y madura, ante la vida, y no se pone energía en las trivialidades ni se deja alterar por cosas nimias o identificar con aferramientos banales, sino que se aprende a relativizar y a ser uno mismo a pesar de la naturaleza mudable de todas las cosas. Un texto muy sabio de la tradición budista, el *Sutta Nikaya*, dice: «Para quien está libre de percepciones sensoriales, no hay cadenas; para quien alcanza la libertad de Visión Clara desaparecen todos 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.»

Maya —la ofuscación, la falsa ilusión— encadena a la persona a las percepciones sensoriales y crea el peor de los apegos: el apego a las ideas, lo que obnubila cada vez más la conciencia y, paulatinamente, la va embotando.

el poder de la conciencia

La conciencia es una energía sumamente poderosa, pero el ser humano vive en niveles de conciencia muy pobres, incluso paupérrimos, y se deja encadenar por influencias externas y estados mentales, al tiempo que abona una creciente mecanicidad. No hay aventura como la del despertar de la conciencia, por difícil que sea y aunque requiera el sacrificio de la importancia de sí.

Si consideramos realmente lo que es la conciencia, nos daremos cuenta cabal de hasta qué punto es necesario desarrollarla para actualizar todos los potenciales internos y hasta qué grado la elevación de la conciencia otorga a la mente sosiego y claridad.

La conciencia es darse cuenta. Es una función maravillosa de la mente. Uno de los más fértiles sentidos de la vida es el de hacernos conscientes. Se va logrando de instante en instante. ¿Cómo? Tratando de estar alerta, perceptivos, atentos. Hay que ir elevando, mediante la voluntad, el dintel de la conciencia y salpicar la jornada de momentos de mayor atención.

La conciencia es vitalidad, energía, intensidad, plenitud, lucidez y compasión. Por tanto, en la medida en que la conciencia evoluciona, somos más vitales, enérgicos, intensos, plenos, lúcidos y compasivos. La conciencia es, asimismo, el antídoto de la mecanicidad, la dejadez, la confusión, el embotamiento y la dispersión. Podríamos decir que vale más un día consciente de la vida de una persona que miles de días de semiconciencia.

La conciencia hace más viva y desnuda la percepción, o sea, más auténtica, y más equilibrado el juicio.

Nadie puede desarrollar la conciencia por otro; nadie puede estar atento por otro y no dejarse prender por las rutinas psicológicas, los hábitos psíquicos, las coaguladas reacciones emocionales y, en suma, la mecanicidad, en lugar de otro.

La conciencia se desarrolla de instante en instante. Una historia:

El maestro y el discípulo van caminando por el campo. El discípulo pregunta:

—Maestro, ¿puedes instruirme en la verdad más alta?

El maestro a su vez pregunta:

—¿Oyes el rumor del torrente?

—Sí.

Y el maestro dice:

—Entonces no tengo verdad alguna en la que instruirte.

Aquí y ahora, pero no dejándose obnubilar por la mecanicidad, sino estando bien atento. Entonces cada momento cuenta, cada instante tiene su gloria y su propio peso específico, la mente se renueva y hay aprendizaje vital hasta el último momento de la vida. La conciencia abre un canal de luz en la mente empañada y posibilita otro modo de ver, sentir y sentirse. La conciencia se torna así el propio centro, el propio eje, y desarrolla también la conciencia de ser o presencia de sí, que nos permite mantenernos más afincados y mejor en nuestro ángulo de quietud. Buda aconsejaba: «No recuerdes las cosas que pasaron y no abrigues esperanzas 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.»

El trabajo sobre la conciencia va favoreciendo la unificación de la mente. La mente concentrada se torna mucho más penetrativa, eficiente y fiable. Una mente concentrada es más fuerte, tranquila y lúcida.

Para ir estableciendo la conciencia en la vida diaria, tiene uno primero que proponérselo vivamente y, después, tratar de recordar que hay que hacerlo y hacerlo. Es imposible al principio estar mucho tiempo en la conciencia-alerta, pero en la medida en que uno se va ejercitando, va ganando conciencia, y conciencia crea conciencia. La conciencia ayuda a revelar aspectos de las cosas y acontecimientos, así como de las personas, que antes nos pasaban desapercibidos.

Al estar más conscientes, lo estaremos hacia fuera y hacia dentro. La conciencia aplicada a uno mismo nos torna autovigilantes y nos ayuda a conocernos y a regular nuestras conductas. En el *Majjhima Nikaya* leemos: «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 vigila bien. Practicando así el noble dominio de las facultades, experimenta íntimamente una felicidad sin turbación.»

En todo el proceso de autodesarrollo y realización de sí, que transformará la mente y la afincará en el sosiego y la lucidez, se requiere la ayuda de la conciencia. Ya el hecho de estar consciente va transformando toda la mente y reorganizando su material más profundo. El desarrollo de la conciencia gana terreno a la inconsciencia y, por tanto, a

todos los automatismos de los que el ser humano es siervo. Los maestros indios narran una historia en este sentido:

Un día, la oscuridad, comprobando que perdía terreno, le puso un pleito a la luz. El día de la vista, la oscuridad no se presentó y entonces el juez falló a favor de la parte demandada, la luz. ¿Qué había sucedido? Al salir de la sala todos pudieron comprobarlo. Fuera estaba la oscuridad. ¿Por qué no había entrado en la sala del juicio? Porque estando la luz no podía hacerlo, del mismo modo que la presencia de la conciencia gana terreno a la inconsciencia y nos ayuda a autodomírnos.

Las cuatro vías

En el viaje hacia la conciencia despierta y la Sabiduría hay cuatro vías o sendas que se complementan y que configuran el sendero gradual hacia la liberación de la mente. Éstas son: la de la autovigilancia o autoobservación, la del autoconocimiento, la de la transformación y la de la realización de sí.

La vía de la autoobservación: Para conocer algo, tenemos que observarlo. Si queremos conocer un paisaje, lo contemplamos; si queremos conocer a fondo a una persona, la observamos. Igualmente, si queremos descubrirnos y conocernos, tenemos que observarnos. Pero esta observación, para que sea fiable, requiere una actitud, en lo posible, de ecuanimidad, en la que el observador no incurra ni en el extremo de la justificación ni en el de la autorrecriminación. Se trata, pues, de una observación aséptica que puede llevarse a cabo en todo momento y circunstancia y que nos hace a la vez más vigilantes de nuestras conductas mentales, verbales y corporales.

Esta observación aséptica, ecuánime y arreactiva va acopiando datos sobre uno mismo y detectando reacciones de todo tipo, rasgos de carácter, autoengaños y enmascaramientos. Asimismo, le permite a la persona «distanciarse» de sus procesos mentales y emocionales y no dejarse implicar tanto ni condicionar por ellos, lo que reporta una sana inafectación o imperturbabilidad que previene contra las preocupaciones, las obsesiones, la sensiblería o el fácil sentimentalismo, pero que en nada debilita la genuina sensibilidad, más bien al contrario.

La vía del autoconocimiento: Mediante la atención a sí mismo, la autovigilancia y la conciencia de sí, uno va consiguiendo descubrirse y conocerse, pero no en los rasgos más superficiales, sino en los más esenciales, pudiendo a través del examen de sí mismo conocer reacciones emocionales, hábitos psíquicos, conductas aprendidas, autoengaños y subterfugios. Ya el hecho de estar autovigilante y el de irse conociendo es en sí mismo

tan transformativo como liberador. No se trata de conocerse sólo en la periferia, en lo aparente, sino en lo más profundo: hay que penetrar en la laberíntica urdimbre de la mente y de la psiquis y tratar de concienciar tendencias y reacciones que nos pasan desapercibidas por falta de la atención debida. Este autoconocimiento, nacido de la observación aséptica y el autoexamen, nos permite madurar y seguir avanzando en la senda de la evolución consciente, pero, además, en la medida en que nos conocemos mejor, nos sentimos más integrados, conciliados y satisfechos con nosotros mismos, y se sientan las bases para que surja quietud y lucidez, al tiempo que muchos condicionamientos internos se van refrenando, se van superando ambivalencias y conflictos desgarrados, se resuelve el pensamiento neurótico y obtenemos una visión más adecuada de nosotros mismos, de los demás y de la vida. Hay que pasar por el autoconocimiento para poder evolucionar psicológicamente y también para poder ir actualizando todos esos potenciales internos que o están larvados o se están diseminando por contradicciones profundas y actitudes inadecuadas. Incluso para superar estados aflictivos de la mente, como la ansiedad o el abatimiento, es de enorme eficacia conocerse. El último grado, el más elevado conocimiento, que ya se torna en sí mismo realización, es el del ser interno, detrás de las apariencias y envolturas psicósomáticas, lo que lleva a la persona a recuperar su naturaleza real y establecerse en ella. Entonces la vía del autoconocimiento conduce a la realización del ser, porque permite conocer lo que no es el ser, no dejarse atrapar por ello y residir en el ser interno. Un investigador incansable del ser interno o Sí-mismo fue Ramana Maharshi, que se entregó a dicha búsqueda desde niño. Él dice: «La renunciación y la realización son lo mismo. Son diferentes aspectos del mismo estado. Abandonar lo que no es el Sí-mismo es Realización. Residir en el Sí-mismo es Autorrealización. Uno es el aspecto negativo y otro, el positivo de la misma verdad.»

La vía de la transformación: Hay un adagio que reza: «Tienes que descubrir dónde se encuentra la espina para poder extraerla.» Muchas personas desean modificarse, mutar la conciencia, cambiar rasgos de carácter, pero no saben qué quieren cambiar. La verdadera transformación interior proviene del autoconocimiento, de comenzar a modificar lo que no es oportuno, del trabajo interior o disciplina psicomental y de la firme resolución de querer cambiar para mejorarse. De otro modo, el cambio interior se convierte en una idea, en un propósito más, que nunca llega a su término. La transformación es difícil, porque hay «huellas» muy profundas y enraizadas que hay que ir descubriendo y eliminando. No hay que desfallecer. La escultura ya está potencialmente en el bloque de mármol, pero hay que esculpirla; del mismo modo, todos potencialmente tenemos una mente quieta y clara, pero hay que cultivarla y forjarla. Lo que tenemos que comprender es que uno no se cambia tan sólo por desearlo: el deseo

firme de hacerlo puede ser el punto de partida, pero tiene que ser apoyado por la disciplina del trabajo interior. Nadie se acuesta siendo de una manera y se levanta de otra. No hay persona que se acueste siendo avara y se levante siendo generosa, o lo haga siendo soberbia y se incorpore siendo humilde. Hay una antigua instrucción que especifica: «Algo tienes que cambiar hoy en ti para que mañana sea diferente.» Pueden ser cambios muy pequeños, pero la suma de cambios pequeños logra una verdadera transformación a la larga.

Para transformarse hay que cambiar muchos enfoques y actitudes, lo que modificará las respuestas mentales y emocionales. En esa búsqueda de la paz interior, la mutación de la conciencia es necesaria, porque se trata de neutralizar todo aquello que nos agita o nos roba la quietud interior, o incluso de adoptar una posición muy distinta con respecto a ello, evitando las reacciones neuróticas o anómalas. Hay enseñanzas y claves para poder transformarse y hacerse con la calma interna y la lucidez mental. En el *Theragatha* se nos recuerda: «Estad atentos a los yoguis del pasado y recordad sus senderos de vida, aunque hoy sea sólo una época posterior, podéis alcanzar la eterna Paz.»

La vía de la realización de sí: El término realización se ha degradado en el lenguaje popular y se utiliza con mucha despreocupación e ignorancia. Realizarse quiere decir hacerse real o convertir en reales, o sea, actualizar todos los potenciales internos. Si se pone todo el énfasis en la personalidad y el yo social, decrecerá la esencia del individuo y su ser interno permanecerá fatalmente ignorado, lo que trae como resultado desequilibrio, angustia y creciente insatisfacción. Pero mediante las tres vías anteriores se desemboca con éxito en la de la realización de sí, o sea, de la naturaleza más auténtica del individuo. Uno va poco a poco estableciéndose en su naturaleza real, aquella que es diferente a todo lo adquirido y que, por tanto, está superpuesta en uno mismo sin ser, sin embargo, uno mismo. Los maestros indios exhortan al aspirante diciéndole: «Conviértete en lo que eres», ya que paradójica, y a veces trágicamente, creemos ser justo aquello que no somos e incluso nuestros deseos son los de los demás. Para convertirse en uno mismo, más allá de los patrones y clichés socioculturales, hay que hacer una ingente labor que pasa por el desmantelamiento de muchas actitudes y enfoques incorrectos. Quitando capa tras capa, aparece el fruto interior. Entonces se encuentra una nueva manera de ser y serse, y la mente, en lugar de estar mal guiada por la ansiedad y la ofuscación, tendrá como guía el sosiego y la claridad.

III

El dominio del pensamiento

Cuando se aspira realmente al sosiego y la lucidez, el dominio de la mente no sólo es esencial, sino insoslayable. Este control incluye necesariamente el del pensamiento. Hay que ir entrenándose para pensar y no ser pensado por el pensamiento, para aprender a pensar y a dejar de pensar, para poder seleccionar los pensamientos constructivos y descartar los destructivos, para que el pensamiento, en suma, coopere en el progreso interno y el bienestar psicosomático.

El pensamiento es una fuerza muy poderosa: para bien y para mal, para construir o para destruir, para abonar lo mejor de uno o lo peor. Es el poder innegable del pensamiento. La mayoría de las personas casi siempre son pensadas por el pensamiento y muchas son víctimas de pensamientos parásitos, obsesivos e incluso mortificantes. Deberían enseñarnos a organizar y dirigir el pensamiento desde niños y a no ser víctimas del mismo. Muchas veces, además, el pensamiento es neurótico y nada bueno sale de él, pues se trata de un pensamiento saturado de dudas, tensiones, miedos, enredos, fantasías incontroladas, suspicacias y autoengaños. Un pensamiento así es masa fecal y nunca puede ser fiable. Cuando menos, el pensamiento incontrolado, el denominado coloquialmente charloteo mental, es una pérdida de tiempo y un desgaste innecesario; ocupa y preocupa la mente, la invade y le roba su frescura, su capacidad para conectar con cada momento y la viveza de los sentidos. Un pensamiento así se convierte en un hervidero de fricciones y contradicciones.

El pensamiento incontrolado debe ser frenado mediante la práctica de la meditación, la vigilancia de la mente, el establecimiento de la atención en la vida cotidiana y el intento por vivir cada instante. Si uno está atento, el pensamiento se refrena; si uno está distraído, el charloteo mental se dispara.

De acuerdo con la antigua psicología de la India, hay pensamiento correcto y pensamiento incorrecto. Definamos en primer lugar el incorrecto. Consiste en el pensamiento contaminado por la ofuscación, la avidez, el odio y otras ataduras de la mente, así como por el egocentrismo, las falsas interpretaciones, los engaños de la mente, la dispersión, la superficialidad, el rencor y otros velos y oscurecimientos. Ese pensamiento, dictado por emociones negativas, no conduce a nada provechoso ni puede

ser nunca objetivo, claro y cooperante. De ese tipo de pensamiento sólo pueden surgir acciones inadecuadas e innobles. Los textos antiguos ya previenen al respecto: aseguran que, cuando los actos son inspirados por emociones negativas, crean consecuencias siempre poco provechosas y nocivas.

Sólo del pensamiento claro y constructivo, guiado por la ecuanimidad, la lucidez y la compasión, surgen acciones diestras, cooperantes y beneficiosas. Un pensamiento tal se refleja en palabras y actos, elimina las tendencias o inclinaciones nocivas e impregna de quietud el alma de la persona. En el *Anguttara* se nos especifica: «Cuando una mente no albergue apego por las cosas que induzcan al apego porque esté libre de apego, cuando una mente no albergue odio hacia las cosas que induzcan al odio porque esté libre de odio, cuando una mente no albergue ofuscación con respecto a las cosas que induzcan a ofuscación porque esté libre de ofuscación, cuando una mente no esté infatuada por nada que induzca a la infatuación porque esté libre de infatuación, entonces esa persona no vacilará, ni se agitará, ni temblará, ni sucumbirá al miedo...»

Hay que ir aprendiendo a vigilar la mente para descartar los pensamientos negativos y acentuar los positivos. El cultivo de los positivos va desplazando los negativos, como una espina saca otra espina. En la psicología de la India se ha hecho referencia a los esfuerzos para sanear la mente desde muy antaño. Dichos esfuerzos son:

- El esfuerzo por desalojar, consistente en echar de la mente los pensamientos y estados nocivos que ya estuvieran en la misma.
- El esfuerzo por impedir, que estriba en no permitir que otros pensamientos o estados insanos entren en la mente.
- El esfuerzo por cultivar, que consiste en fomentar estados mentales y pensamientos positivos que todavía no estuvieran en la mente.
- El esfuerzo por desplegar, que estriba en desarrollar tanto como sea posible los pensamientos y estados mentales sanos suscitados en la mente.

Estos esfuerzos deben ser conscientes y exigen una notable autovigilancia y firme resolución.

Con respecto a los pensamientos insanos, podemos adoptar varias actitudes:

- Ignorarlos y seguir con lo que nos ocupaba, haciéndoles caso omiso y dejándolos pasar sin que nos identifiquen y arrastren, del mismo modo que las nubes pasan por el cielo sin arrebatarlo.
- Mirarlos inafectadamente, como un testigo atento e imperturbado.

- Combatir los pensamientos negativos mediante el cultivo de sus opuestos, los positivos.
- Cortar los pensamientos nocivos en su raíz.

Cada una de estas estrategias deberá aplicarse según las circunstancias y de acuerdo también a cuál resulte menos difícil de ejecutar en un momento dado y sea más eficaz.

Aunque el pensamiento es inevitable y desempeña un papel muy importante en su ámbito, sobre todo si es pensamiento correcto que induce a la reflexión certera, aun así, de acuerdo con la psicología oriental, el pensamiento es insuficiente, sobre todo en cuanto a progresar espiritualmente y aún más en cuanto a poder responder a los grandes interrogantes existenciales. De la comprensión intelectual hay que ir desplazándose a la comprensión profunda, clara y, por tanto, realmente transformadora y liberadora.

Hay otras funciones en la mente que hay que empezar a desarrollar, como la percepción desnuda, sin reacciones, la cognición directa y la intuición o percepción supraconsciente. Muchas veces el pensamiento se convierte en un simple enredo o en un callejón sin salida o se extravía en renuentes racionalizaciones que no nos conducen a parte alguna. Los yoguis siempre han dicho: «Cuando hay que pensar, piensa, pero cuando hay que vivir, vive.» El pensamiento incontrolado se convierte en una interferencia distorsionante entre el que observa y lo observado, falseándose así la realidad, y, por otro lado, el pensamiento, que puede ser muy válido en su justo plano si es correcto y controlado, fracasa muchas veces a la hora de tratar de dilucidar, en el ámbito de las emociones, las pasiones o los afectos, pues, como declarase Marco Aurelio, «el corazón tiene razones que la razón no entiende» y la salud emocional no se alcanza mediante el pensamiento puramente conceptual, sino mediante una percepción más penetrativa y mediante el acto de ver con claridad.

El pensamiento es sólo un lado o hemisferio del cerebro; el otro lo ocupa la lógica paradójica, la intuición, la mística, la poesía, el zen, el yoga y el conocimiento que deviene de un modo diferente al del cálculo, lo conceptual y esa tendencia de la mente a medir y comparar. La inteligencia primordial no se mueve sólo mediante el intelecto ordinario y se acrisola mediante la observación muy atenta, penetrativa y lúcida. Los budistas zen, por ejemplo, siempre han desconfiado del pensamiento puramente conceptual y han prevenido contra esa tendencia a etiquetarlo y rotularlo todo que termina por disecar la vida y asesinar la frescura del momento. Hay una historia que lo ilustra:

En una ocasión un discípulo visita al maestro y le dice:

—*Venerable maestro, ¿hago bien en no tener ideas?*

Y el maestro replica:

—*¡Allá tú si quieres seguir con esa idea de la no idea!*

La vida no es sólo pensamiento; la vida no es una opinión. Muchas personas viven la vida pensándola y otros la viven viviéndola. Lo esencial para poder hallar la acción diestra es la conciencia alerta y clara, la observación serena y lúcida. El aprendizaje no sólo consiste en acumular datos, información o conocimientos, sino también en saber transformarse a través de cada acontecimiento. Si la mente está sosegada, fresca, clara, aprenderá en cada instante y seguirá aprendiendo hasta las postrimerías de la vida. De otro modo, la mente se osifica y pierde su viveza y su capacidad para asombrarse y responder con espontaneidad e inteligencia.

La meditación no es un ejercicio de lógica, análisis (aunque hay un tipo de meditación analítica) o reflexión conceptual, sino el desarrollo intenso de la atención, la percepción pura y la cognición directa. La mayoría de las veces la mera comprensión intelectual no modifica las actitudes mentales ni esclarece el discernimiento. Una persona no se torna más sosegada y lúcida porque entienda que debe hacerlo, sino que lo consigue cuando va transformando enfoques y con ello van produciéndose modificaciones en lo más interno. Todos recibimos el mismo estímulo en un momento dado, pero cada uno puede tomarlo de un modo y reaccionar de una manera distinta. Un texto tántrico muy reputado insiste en la necesidad de aspirar a un conocimiento de orden superior y que no sólo sea meramente teórico. Se nos insiste en que el estudio es insuficiente y, en cuestiones espirituales, hasta fútil. Se nos dice:

«La Verdad suprema es una cosa, y cómo la gente sufre es otra bien distinta. Una cosa es el auténtico estado que los textos describen, y otra las interpretaciones que de él se hacen.

»Hablan sobre el estado transmental, sin experimentarlo personalmente.»

Y también:

«Ciego a la Verdad de su interior, el necio se pierde en los textos como un estúpido pastor que busca el macho cabrío en el pozo cuando ya ha vuelto al redil.

»El conocimiento verbal no basta para disipar la ignorancia del mundo, igual que la oscuridad no puede desvanecerse sólo por el hecho de hablar de una lamparilla de aceite.

»El estudio de alguien carente de sabiduría es como la imagen de un ciego reflejada en un lago.»

Es necesario aprender a desarrollar el pensamiento correcto, controlado y lúcido, pero también la percepción penetrativa y la intuición más allá del pensamiento.

En la búsqueda de lo más real de nosotros mismos, lo conceptual es de pobre y muy limitada ayuda. Según dicen los sabios, hay que tratar de conectar con la mente profunda y quieta, serena y clara, imperturbada, donde se obtienen respuestas más allá del discurso mental y en cualquier caso donde se puede disfrutar de un estado de bienaventuranza y plenitud.

IV

Las ataduras de la mente

Para llegar a poseer una mente sosegada y clara, es necesario poner los medios para gobernar la mente dispersa y a menudo caótica. No puedo en este sentido dejar de citar unas palabras de Buda sumamente orientadoras:

«No conozco ninguna otra cosa que sea tan ingobernable como una mente no desarrollada. En verdad que una mente no desarrollada es ingobernable.

»No conozco ninguna otra cosa que sea tan gobernable como una mente desarrollada. En verdad que una mente desarrollada es gobernable.

»No conozco ninguna otra cosa que proporcione tanto sufrimiento como una mente no cultivada y no desarrollada. En verdad que una mente no cultivada y no desarrollada proporciona sufrimiento.

»No conozco ninguna otra cosa que proporcione tanta felicidad como una mente cultivada y desarrollada. En verdad que una mente cultivada y desarrollada proporciona felicidad.»

Del mismo modo que hay que atender, cuidar, alimentar e higienizar el cuerpo para que se encuentre bien, tenemos que ejercitar la mente, cultivarla y tratar de desarrollarla para que nos brinde todos sus frutos internos. Pero para que la mente pueda presentar lo mejor de sí misma y generar una energía de cordura, calma y claridad, es imprescindible ir liberándola de ataduras, impedimentos, velos y autoengaños, labor a la que hay que entregarse con motivación y persistencia.

Hay tantas trabas y frenos que salvar en la mente que no podemos hacer referencia a todos ellos. Presentaremos, eso sí, los principales, y luego cada persona tendrá que ir descubriendo otros que pudieran empañar su conciencia. Las ataduras más generales y básicas son: ofuscación, avidez, aversión, malevolencia, importancia de sí o excesivo egocentrismo y todos los que podríamos llamar parientes cercanos o lejanos de éstas, tales como la codicia, la envidia, los celos, la rabia, el resentimiento, la soberbia, la vanidad, el rencor, el afán de venganza y tantos otros. Otros obstáculos son la impaciencia, la pereza, el entendimiento incorrecto, que en parte viene dado por las ataduras, la falta de confianza en las posibilidades del propio desarrollo, la ansiedad y el

abatimiento, la ausencia de intención pura y la carencia de suficiente motivación. Nos referiremos a las ataduras más medulares, como la ofuscación, la avidez, la aversión, la malevolencia y el egocentrismo, puesto que si la persona se va liberando de ellas, los parientes cercanos o lejanos van siendo disipados, y van floreciendo, en tal caso, cada vez con mayor fuerza, los factores de iluminación: ecuanimidad, sosiego, contento, visión clara, compasión y tantos otros, cuyas semillas germinan cuando no encuentran tantos obstáculos para hacerlo y cuando la persona las atiende debidamente.

La ofuscación

En la ofuscación entroncan todos los impedimentos y ataduras de la mente. En eso coinciden los maestros de las tradiciones más distintas de Oriente. La ofuscación es el caldo de cultivo de innumerables engaños mentales. De la ofuscación no puede surgir otra cosa que ofuscación. Es una gran traba, tanto es así que como uno no la vaya superando, será difícil eliminar las otras.

La ofuscación contamina gravemente la mente, la oscurece y confunde, y en ella se origina el pensamiento ofuscado, la palabra ofuscada y la acción ofuscada. Es caos, desorden, entendimiento incorrecto, discernimiento impuro. La ofuscación es una raíz o adherencia de la mente muy profunda y produce una visión oscurecida que conduce a su vez a la acción inadecuada o torpe, incluso perjudicial o nociva. Condiciona la mente y sus funciones y le roba al individuo sosiego, lucidez y bienestar, al tiempo que genera tensión, conflictos, fricciones y desdicha.

La ofuscación produce sufrimiento propio y ajeno y muchos estados insanos en la mente. Da como resultado, de uno u otro modo, embotamiento de la conciencia, cognición distorsionada, necedad, dogmatismo, e incluso fanatismo, aferramiento a puntos de vista u opiniones equivocados, estrechez de miras, prejuicios, racionalizaciones inútiles y oscurecidas, comportamientos inadecuados, palabras necias o inapropiadas, indebida atención y todo tipo de apegos mezquinos, consideraciones confusas y desdicha propia y ajena. Es tan grave la ofuscación que Buda aseguró: «Todos los estados perjudiciales de la mente tienen sus raíces en la ignorancia y convergen en la ignorancia; al abolir la ignorancia, todos los demás estados perjudiciales serán también abolidos.» La ofuscación retroalimenta la denominada «maya» o ilusión fenoménica, que conduce a la persona a una visión incorrecta y, por tanto, un falseamiento de la percepción y de la cognición. La persona en tal caso distorsiona la realidad y confunde lo real con lo aparente y lo aparente con lo real, lo genuino con lo adquirido y lo adquirido con lo genuino, lo trivial con lo esencial y lo esencial con lo trivial. Con ofuscación, el pensamiento no es lo suficientemente claro, expeditivo, constructivo y dilucidador, sino

bien al contrario: es incontrolado, confuso y siembra desorden, generando toda suerte de subterfugios e interpretaciones falaces. La ofuscación robustece el egocentrismo y todos sus males, tales como la soberbia, la vanidad, el orgullo desmedido y la infatuación. Por ofuscación, una persona llega a no saber distinguir entre lo ético y lo inmoral, la pureza y la impureza, lo constructivo y lo destructivo.

Lo ofuscación es productora de discordia, distanciamiento, oscuridad, polémicas innecesarias, daños propios y ajenos, autojustificaciones espúreas, pensamientos y palabras indeseables, enredos y conflictos de lo más variados. Está en la fuente de infinidad de conductas erróneas, desacertadas o malevolentes.

En el *Anguttara Nikaya* podemos leer: «Una persona ofuscada, dominada por la ofuscación, con sus pensamientos controlados por la ofuscación, lleva una mala forma de vida en actos, palabras y pensamientos; no sabe lo que es realmente ventajoso ni para ella misma ni para los demás, ni para ambos.»

Todo son inconvenientes y desventajas en la ofuscación. Por eso hay que tratar de ir mitigándola y, finalmente, acabar desechándola. Será la mejor contribución a nosotros mismos y a los demás.

Otro notable texto budista nos dice: «La ofuscación es causa de daño, nos trae inquietud a la mente. Este peligro que ha crecido dentro es ignorado por la gente ciega. El que está ofuscado es incapaz de ver los hechos. Ni de comprender la Enseñanza. Aprisionado por la ofuscación, queda sumergido en la completa oscuridad. Pero el que se despoja del velo de la ofuscación no se ofusca donde reina la confusión, dispersa seguro toda ofuscación, igual que el sol disipa la noche.»

La ofuscación se va superando mediante la autovigilancia y el autoconocimiento, la práctica de la meditación, la reflexión consciente, la superación de las trabas mentales y las emociones negativas, el debilitamiento del ego, el desarrollo de la atención consciente y la ecuanimidad, el desencadenamiento de la visión cabal o esclarecida.

La avidez

La avidez es una inclinación desmesurada hacia aquello que es agradable, deleita o place; es el apego a las sensaciones placenteras, sean éstas burdas o sutiles, mundanas o sublimes. El apego cursa como afán de posesividad, adicción, anhelo compulsivo y servidumbre.

Es, al igual que la ofuscación, una raíz muy profunda en la mente humana y que da como resultado la ambición desorbitada y la codicia de todo orden. El apego es único, aunque hay innumerables objetos de apego. Provoca pensamientos ávidos, palabras

ávidas y acciones ávidas. Da como resultado desdicha propia y ajena, constante afán de posesividad, anhelo de acumular, conflictividad, aflicción e insatisfacción. Es una de las tendencias más vigorosas del ego y ha creado toda clase de desigualdades sociales e injusticias. Es el gran enemigo de la generosidad y la compasión. Crea necesidades ficticias, justificaciones falaces para seguir acumulando y reteniendo, avaricia y tacañería, descontento y malestar. Es una peligrosa tendencia de la mente que no hay manera de satisfacer, como una boa sin fondo que por mucho que coma nunca se siente saciada. Origina frustración y amargura cuando no puede ser satisfecha y conduce, para salirse con la suya, a palabras y actos innobles, así como, en el peor de los casos, a la usura, la estafa, el engaño o incluso la crueldad.

La avidez nace de la ofuscación y, a su vez, crea más ofuscación. Cuando la persona ávida no puede satisfacer sus apegos, se puede tornar malevolente, manipuladora e incluso cruel.

Hay, por supuesto, muchos grados de avidez. El apego a las ideas es también muy nocivo. En sus modos extremos, la avidez es sumamente destructiva y ha sacado lo peor de muchos hombres, que, llevados por su afán de satisfacerse, en detrimento de la felicidad y beneficio de los otros, llegan a comerciar con armas, drogas, medicamentos y seres humanos, poniendo al descubierto lo más vergonzante y pernicioso del llamado ser humano. La avidez puede ser tal que la persona pierde todo sentido de la virtud y se torna no sólo inmoral, sino amoral. Nunca resulta constructiva, cooperante o provechosa, sino todo lo contrario. Convierte la mente en una máquina rentabilizadora y la persona acaba poniendo todas sus energías en acumular y tener, pero nunca en ser. Hay una historia india que refiere magistralmente lo que es la avidez:

Se trataba de un hombre muy holgazán y que había terminado por caer en la condición de pordiosero. Un día se encontró con un amigo de la juventud. Éste le vio tan desaliñado y sucio que le preguntó:

—¿Qué te ha sucedido?

—No me han ido las cosas bien, así que vivo de la mendicidad.

—Creo que te puedo ayudar —dice el amigo—. Resulta que un día descubrí que aquello que toco con el dedo índice se convierte en oro. Me vino ese poder.

Y entonces tocó un ladrillo y lo convirtió en un lingote de oro.

—Esto te ayudará. Para ti.

El pordiosero lo aferró y se condolió:

—Pero la vida es tan larga, tan larga.

Entonces el amigo, al pasar junto a una escultura de una cabeza de león, la tocó

con el dedo índice y la convirtió en oro. Dijo generosamente:
—*Para ti. Ahora ya no tendrás ningún tipo de problemas.*
—*Pero la vida es tan larga, tan larga —se lamentó el pordiosero.*
—*Bueno, ¿qué quieres que haga por ti? —preguntó el amigo.*
Y el pordiosero repuso:
—*Que me des tu dedo índice.*

La avidez opera también como desmedido sensorialismo (aferramiento y adicción a los objetos de los sentidos), avaricia insuperable, apego a los medios económicos, el estatus o posición, la fama y cosas afines. Puede volver a la persona dura, egoísta e incluso fría y brutal. Cuando no consigue lo que quiere, el avaro se puede tornar agresivo. Siempre depende del grado de avidez y la capacidad de la persona por controlarla.

El apego a las ideas y opiniones conduce al dogmatismo e incluso al fundamentalismo, pues la persona no tiene ojos ni sensibilidad para la opinión de los otros. Es una narración muy elocuente la de la rana del mar:

Salió la rana del mar a pasear, tropezó y cayó en un hoyo pequeño pero profundo, donde vivía otra rana. La rana del hoyo le preguntó a la otra:
—*¿Es el mundo más grande que mi casa?*
—*¡Oh, amiga, el mundo es mucho más grande, infinitamente más grande que tu casa!*
Entonces la rana del pocito se enfureció, y empezó a pegar a la otra rana hasta darle muerte sin dejar de gritar: «¡Mentirosa, mentirosa!, no hay nada más grande que mi casa.»

La avidez nos roba la paz interior, la independencia anímica, el verdadero disfrute, el contento interno y la satisfacción en las auténticas relaciones humanas.

Para ir superando la avidez y mitigando la fuerza poderosa y nada provechosa del apego, hay que cultivar constantemente la generosidad en pensamiento, palabra y obra. Mediante la reflexión consciente y lúcida debemos aprender a desasirnos, a ser más desprendidos y recuperar la libertad interior y la paz, que nunca conviven con la avaricia. Debemos autovigilarnos para no dejarnos encadenar por los objetos de los sentidos y mantenernos en el propio ser interno o centro, sin entrar en servidumbre con los objetos de apego. Es conveniente darnos cuenta de que todos los seres, como nosotros mismos, quieren dicha, y que por la desmesurada avidez de unos los demás no tienen lo que deberían y sufren. Hay que aprender a conciliar el propio beneficio con el de los otros.

La avidez y el apego a la larga son causa de desdicha, entre otras cosas porque todo es transitorio. La avidez crea inseguridad y miedo, y frena el progreso y la madurez espirituales. La práctica de determinadas técnicas de meditación es idónea para superar el apego y hacer comprender vivencial e intuitivamente al individuo que si todo es transitorio a nada debe uno apegarse y que de otro modo hasta la dicha se convierte en el preámbulo de la infelicidad. Incluso el apego emocional tiene que ir cediendo. La inteligencia primordial y la madurez emocional, así como la superación de carencias afectivas y de vacíos internos, hacen a la persona más generosa y mucho menos ávida.

Así como la avidez nos inquieta, nos limita, nos constriñe, nos aleja de los otros y corrompe nuestra afectividad, la generosidad nos apacigua, nos abre, nos expande, nos acerca a los demás y enriquece nuestra afectividad. De la avidez nacen la envidia y los celos; de la generosidad, la alegría por los éxitos ajenos y la tolerancia. Aunque no es fácil liberarse de todo rastro de avidez, hay que poner los medios para que la avidez esté controlada y no añada ofuscación ni nos haga avarientos y egoístas. La energía de la avidez se puede transformar, y la persona, en la medida en que cuide su verdadera sensibilidad y sea solidaria y lúcida, tenderá más a la generosidad que a la avidez, al desasimiento que al apego, al ser que al tener, y se apreciará por lo que es en sí misma y no por lo que posee. En la medida en que el apego se vaya desarticulando de los pensamientos, irá también desapareciendo de las palabras y los actos. Cada uno debe cultivar en su mente pensamientos de generosidad y entrega. También debemos aprender a renunciar cuando es necesario, a compartir, a compatibilizar los intereses propios con los ajenos, a ser cooperantes y estar disponibles para los seres que nos necesitan o requieren.

La aversión

La aversión es un sentimiento de rechazo hacia lo que nos displace, nos contraría, nos resulta ingrato o nos crea, en suma, una sensación desagradable. La aversión añade desdicha a la desdicha y sufrimiento al sufrimiento, y se traduce como antipatía, disgusto, enfado, irritabilidad, mal carácter, tendencia a la venganza, rabia, odio e incluso crueldad. Pero Buda decía: «Entre los que odian vivamos sin odio», y resaltaba: «Hay una ley eterna y es que nunca el odio será vencido por el odio; sólo será vencido por el amor.» El odio no da cabida a la simpatía, la compasión, la caridad, la indulgencia y el afecto verdadero. Crea resentimiento, rabia, frustración y amargura, y tinta de malos sentimientos el alma del que odia. El odio es una cadena, una cárcel, una verdadera servidumbre, un veneno. Hay una historia que lo dice todo en tal sentido:

El país entró en guerra y dos jóvenes amigos fueron alistados. Cayeron prisioneros y estuvieron dos años en un campo de concentración. Acabada la guerra, fueron puestos en libertad y cada uno siguió con su vida en un lugar diferente del país, pero, diez años después, se encontraron casualmente. Uno le preguntó al otro:

—¿Olvidaste ya a nuestros carceleros?

—No, nunca, ni un solo día. Nunca he dejado de odiarles, nunca. ¿Y tú?

—Yo, en el mismo momento en que salí del campo de concentración me olvidé de todo aquello. Así que, amigo mío, yo llevo diez años libre y tú llevas doce años encarcelado.

El odio crea malevolencia y maledicencia, y nos deshumaniza. Origina pensamientos obsesivos y hace surgir lo peor del ser humano: altera el cuerpo y la mente, desasosiega y frena la madurez emocional. Lo mejor y más inteligente que cada uno puede hacer por sí mismo es abandonar el odio.

La aversión crea una actitud equivocada de vida. Engendra continuo conflicto y fricción y conduce al desgarramiento. Corrompe la relación con uno mismo y con los demás y hace la mente negativa y el carácter, agrio. Se combate mediante la simpatía, la cordialidad, la empatía, la visión clara y abierta, la aceptación consciente de uno mismo y de los demás, la cordialidad y el verdadero afecto. También mediante el examen de la mente, para tratar de desenraizar reacciones de aversión y transformarlas, el cultivo de la compasión y la tolerancia, la mentalidad flexible y más adaptable. Hay que saber fluir, no crear fricciones innecesarias, mejorar la relación afectiva y generar contento y satisfacción.

Las tres raíces de lo insano

La psicología india siempre ha puesto mucho énfasis en la necesidad de ir eliminando estas tres raíces de lo insano, que son la ofuscación, la avidez y la aversión, porque es la única manera de evolucionar conscientemente, madurar emocionalmente y encontrar paz interna y lucidez mental. Buda las investigó muy a fondo. Se mire por donde se mire no son provechosas, sino siempre perjudiciales y tienen que combatirse mediante el cultivo de las tres raíces de lo saludable: la lucidez, la generosidad y la compasión. Son unas y otras denominadas raíces porque enraízan en lo más profundo de la mente y son tendencias latentes y subyacentes que llegan a controlar los comportamientos mentales, verbales y corporales. Lo mejor de una persona eclosiona cuando ésta se libera de las raíces insanas y propicia las sanas. En el *Anguttara Nikaya* leemos: «Cuando los actos

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

Y, en otra parte, en este mismo texto, se nos dice: «¿Cuál es la persona que trabaja para su propio bien y para el bien de los otros? Aquella que lucha para abolir la avidez, el odio y la ofuscación en sí misma y que también anima a los otros a abolir la avidez, el odio y la ofuscación.»

Son tendencias subyacentes y hay que trabajar mucho sobre uno mismo para debilitarlas. La meditación, como el tener un sentido lúcido de la verdadera moral, desempeñan un papel fundamental. Buda declaraba: «La avidez es una espina, el odio es una espina, la ofuscación es una espina. Monjes, debéis vivir sin estas espinas, vivir libres de estas espinas. Los Iluminados no tienen tales espinas; los Iluminados están libres de tales espinas.»

En la medida en que la ofuscación (donde entroncan avidez y odio) va disipándose y va brotando la visión clara y el entendimiento correcto, las espinas se van desenraizando y la persona deja que afloren sus cualidades más constructivas y que configuran una mente saludable y hermosa.

La malevolencia

La malevolencia es uno de los más graves obstáculos en la senda de la realización de sí y se traduce como todo tipo de malos sentimientos, que se expresan en pensamientos, palabras y obras. Cuando la malevolencia impera, la persona, como dijera Buda, utiliza la lengua como un estilete para herir a los otros, y siembra discordia recurriendo a la calumnia y la difamación. Los actos también están dictados por la malevolencia y acarrearán desdicha propia y ajena.

Hay que combatir el sentimiento de malevolencia desarrollando su antídoto: la benevolencia, que debe cultivarse en pensamientos, palabras y obras. Hay personas básicamente malevolentes, como las hay fundamentalmente benevolentes. Protejámonos de las malevolentes y cultivemos la relación con personas nobles y de buenos sentimientos. Ya nos aconseja el *Dhammapada* que, si no podemos encontrar personas nobles con las que asociarnos, más vale caminar en solitario como el elefante. Ramakrishna decía: «Como una misma máscara puede ser llevada por varias personas, así hay varias clases de criaturas que son humanas sólo en apariencia. Aunque todas ellas tienen forma humana, algunas son como tigres hambrientos, otras, como osos feroces, y también hay quienes son como astutos zorros o venenosos reptiles.»

En toda persona pueden surgir en un momento dado malos sentimientos, pero hay que tratar de desplegar pensamientos de compasión en todas las direcciones e ir así refrenando los pensamientos negativos hasta disiparlos por completo.

La importancia de sí (Autopersonalidad)

Es un gran freno, sobre todo cuando la importancia de sí se desmesura y la persona apuntala su ego cada vez más, encerrándose en su cápsula de egocentrismo y narcisismo, sin siquiera poder ver las necesidades y cuitas ajenas, de espaldas a todo menos a su propio y maníaco ego. Para realmente evolucionar hay que ir sacrificando la importancia de sí, que es la del ego, para que en la persona pueda florecer lo mejor de sí misma, que no está en la personalidad, ni en lo adquirido ni tampoco en las apariencias, sino en su realidad más íntima y en el lado más quieto y claro de su mente.

La persona muy egocéntrica (centrada en su ego) cree que todo debe girar en torno a ella y todo debe estar especialmente dispuesto para complacerla. Sólo se ocupa en realidad de sí misma y es víctima de la arrogancia, la infatuación, la prepotencia y la vanidad. Es una verdadera pobre de espíritu, pero no en la acepción de los Evangelios, sino en su significado más opuesto. Para una persona tal, todo se torna «yo» o «mío», en tanto que una persona que va debilitando su egocentrismo madura y progresa espiritualmente y gana calma y claridad mental. En el *Markandeya Purana* leemos:

«Quienes cortan el árbol del “mío” con el hacha de la sabiduría, una vez afilada con la piedra de la virtud, viajan por la correcta senda.»

La persona con mucho ego es vulnerable, se siente enseguida herida en su orgullo u ofendida, emplea mucha energía para apuntalar su esclerótico ego y, dissociada de lo mejor de sí misma, se afana en afirmar su personalidad en detrimento de su esencia.

Quien supere la ilusión del ego y tome conciencia de sí como parte del todo vencerá muchos obstáculos e irá recorriendo con éxito la senda de la claridad interna, la calma mental y el equilibrio de las emociones.

V

Los factores de autodesarrollo

Estos factores están en simiente en todas las personas, pues de otro modo no se podrían desarrollar. No son, pues, adquiridos, sino propios, pero están larvados o latentes y hay que poner los medios para desarrollarlos en el mayor grado posible.

A lo largo de milenios, la psicología oriental ha insistido en la necesidad de desarrollar estos factores por su capacidad para transformar la mente y liberarla de todas sus ataduras, desencadenando así la verdadera sabiduría. La evolución de estos factores ya le da un sentido especial a la existencia y también un significado y un propósito. Humanizan a la persona y le permiten ir consiguiendo lo mejor de sí misma, contribuyendo así también al bienestar de aquellas con las que se comunica. La potenciación de estos factores requiere de una firme determinación y un esfuerzo bien encaminado. La voluntad es importante, pero no suficiente, y por eso se recurre al método. Lo que ha distinguido a las técnicas orientales de autorrealización es que todas se han servido de métodos para hacer posible la mutación interna. El método es así el soporte o apoyo para poder trabajar mental y emocionalmente. Es la quintaesencia de la enseñanza, ya que toda enseñanza sin método se convierte en una abstracción metafísica o filosófica. El método es el vehículo, y de ahí que todos los sabios de Oriente hayan insistido en asociar el esfuerzo personal con el método. De hecho, el primer factor de transformación y autodesarrollo que examinaremos es el esfuerzo o energía, siendo los que le siguen en importancia la atención consciente, la ecuanimidad, el sosiego, el contento interior, la investigación de lo real y la lucidez. También cooperan en la evolución de la conciencia y la transformación de la mente otros factores como el amor incondicional, la compasión, la alegría compartida, la paciencia y la generosidad, factores que también examinaremos sucintamente.

El esfuerzo consciente o energía

En la aventura de la transformación y desarrollo de la mente y la búsqueda del sosiego y la lucidez, siempre resulta imprescindible un esfuerzo bien decidido y encaminado, consciente, que requiere energía y prestancia. No se trata de un esfuerzo desorbitado, sino consistente, que debe ser aplicado para llevar a cabo la práctica y para

cultivar y desplegar las actitudes adecuadas. Este esfuerzo será tanto más fácil de ejecutar si la motivación es firme y la intención, pura. El esfuerzo ayuda a superar los estados de indolencia, desidia u holgazanería. Ya el Buda decía que no conocía nada tan poderoso para vencer la pereza y la desidia como el esfuerzo y exhortaba a sus discípulos así: «¡Levantaos! ¡Incorporaos! Preparad sin desmayo vuestra paz mental.»

Y también: «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.»

Pero el esfuerzo propuesto era equilibrado y no extremado, siempre necesario para establecer la atención consciente, desarrollar la ecuanimidad, mejorar la relación con uno mismo y con los demás, estimular estados mentales y emociones constructivos y practicar la meditación. Sin esfuerzo no es posible seguir ninguna disciplina y sin disciplina no hay evolución en ninguna actividad. Para disciplinar la mente y conseguir estados de sosiego y claridad, se requiere un esfuerzo, pero éste será más fácil de ejecutar en la medida en que se base en la asiduidad. Es el *Dhammapada* el que apunta: «Quien no se esfuerza cuando llega el momento de hacerlo; quien, aunque joven y fuerte, es perezoso, aquel cuyos pensamientos son descuidados y ociosos no ganará la sabiduría que lleva al sendero.»

Para liberarse de los impedimentos y oscurecimientos de la mente se requiere un esfuerzo; para potenciar los recursos anímicos, también; para aprender a dominar pensamientos y emociones, por supuesto. Sólo en la medida en que uno se esfuerza puede regular sus conductas mentales, verbales y corporales. Se van presentando muchos obstáculos en la senda de la autorrealización, y para superarlos el esfuerzo es imprescindible. Para irse conociendo y refrenar las actividades desmesuradas del ego, el esfuerzo es necesario, como lo es para tomar la dirección correcta y seguir la disciplina diaria. La clave del éxito en cualquier actividad es la disciplina asidua y el esfuerzo y, en el desarrollo de la mente, el esfuerzo es insoslayable: la persona tiene que hacer uso de sus energías y su poder interior para ir avanzando por la senda de la evolución. En la gran epopeya india llamada *Mahabharata*, se nos indica: «El conocedor debe vencer el apego al considerar la impermanencia; el ansia, mediante el yoga; el orgullo, con la compasión; y el intenso deseo, con el propio contento. Debe vencer la pereza por medio del esfuerzo. La duda, mediante la seguridad, y la locuacidad, con el silencio. Debe vencer el miedo por medio del valor.»

La conquista de la liberación de la mente requiere un esfuerzo inteligente y bien dosificado. Si el esfuerzo no se dosifica, la energía se disipa innecesariamente. No es,

pues, un esfuerzo compulsivo o esporádico, sino persistente, que hace posible el trabajo sobre la mente para ir potenciando lo mejor de ella e ir superando lo peor, tratando también de desembarazarse de enfoques y actitudes inadecuados y de ir propiciando los psicológicamente productivos. Mediante el esfuerzo adecuado y la técnica oportuna, la persona puede conseguir ir eliminando de la mente el sufrimiento neurótico que, tal como indico en mi obra *Evitar el sufrimiento*, es totalmente inútil y evitable.

La atención consciente

La atención es la hermana gemela de la conciencia. Es una función importantísima de la mente, la lámpara de la misma, y la que permite darse cuenta, o sea, atender a aquello que está aconteciendo. Gracias a la atención, opera la percepción y el reconocimiento de lo percibido. Todos los grandes mentores de la mente realizada han considerado que la atención es un factor imprescindible para el cultivo y la transformación de la mente y que el solo hecho de estar más atentos nos ayuda a percibir más penetrativamente, sanear la mente, combatir la mecanicidad, desautomatizarnos y ser más dueños de nosotros mismos. La atención es muy poderosa en cualquier situación y ayuda a estar vigilante y autovigilante. Muy acertadamente, decía Nisargadatta: «No infravalores la atención. Significa interés y, al mismo tiempo, amor. Para crear, hacer, descubrir, tienes que poner todo tu corazón, lo que es igual a poner la atención. De ella brotan todas las bendiciones.»

Se gana en atención estando atento y tratando de estarlo incluso en las actividades aparentemente más nimias, que alcanzan así toda su relevancia; con ello se consigue elevar al rango de sublime lo puramente cotidiano. Hay una significativa historia zen:

Un discípulo acude a visitar a un maestro y le pregunta:

—¿Qué es la atención?

—Atención.

—¿Y qué más? —pregunta el discípulo.

—Atención, atención —responde el mentor.

—Pero habrá algo más —protesta el pupilo.

—Atención, atención, atención —repite el maestro.

Y el discípulo, exasperado, pregunta:

—Pero ¿qué es la atención?

Y el maestro responde:

—La atención es atención.

Efectivamente, la atención es atención. Del mismo modo que se aprende a caminar caminando, se aprende a estar atento estando atento. Por un lado, con la práctica de la meditación ejercitamos enormemente la atención y, por el otro, hay que tratar de establecerla en la vida cotidiana.

Cuando hace muchos años hice uno de mis primeros viajes a Sri Lanka, el venerable monje germano-cingalés (que era un investigador extraordinario de la atención) me pidió que me llevara a mi país una obra y propiciase su traducción y publicación. Se trataba de *El milagro de vivir despierto* (ahora reeditada como *El milagro de vivir atento*). Entonces el monje vietnamita de la tradición zen Ti Nach Ham no era conocido en España, pero en los últimos años ha alcanzado mucha celebridad. En dicha obra, él nos explica que, siendo novicio, tuvo que fregar grandes pilas de platos y aprendió a hacerlo con atención, meditacionalmente. Hay una diferencia entre fregar los platos por fregar los platos (o sea, mecánicamente y por quitárselos de en medio) o fregar los platos para fregar los platos (o sea, con atención y esmero). Ti Nach Ham señala algo muy evidente, pero que luego la mayoría de las personas olvidan. Dice que, si cuando uno está lavando los platos está pensando en la taza de té que se tomará después, cuando esté tomando la taza de té su mente ya estará en otra parte.

El cultivo metódico de la atención integra la mente, procura salud mental y emocional, refuerza la memoria y la hace más selectiva y controlada, activa y purifica la percepción, hace más fiable la cognición, coopera en la captación más plena y lúcida de cualquier momento y sirve de herramienta valiosísima para el autodescubrimiento y el autoconocimiento aplicándola sobre uno mismo. La atención tiene un poder reequilibrador y terapéutico y el hecho de cultivarla mantiene en mejor estado el cerebro y todas sus capacidades. Es también el mejor modo de refrenar la mecanicidad y descubrir los propios automatismos inútiles para superarlos; de ahí que la atención sea la energía de la conciencia y que, estando más atentos, estemos más conscientes y, subsiguientemente, más centrados y lúcidos. Para los antiguos sabios de la India la atención es el asilo de la mente, el apoyo de la mente, el eje regulador de la mente. Nada puede hacerse con precisión sin la atención y ella es la que nos conecta con cada instante. Cuanto más atento estás, mejor te conectas con cada momento. La atención es muy útil para poder estar vigilante a los pensamientos, palabras y obras y poder así regularlos mejor. En el *Dhammapada* se nos dice: «El que está atento está vivo, pero el que no lo está es como si ya hubiera muerto.»

Y también: «Atento entre los inatentos, plenamente despierto entre los dormidos, el sabio avanza como el corcel de carreras se adelanta sobre el jamelgo decrepito.»

Y además: «La atención es el camino hacia la Liberación.»

La aplicación de la atención permite a la persona filtrar mejor la información de los sentidos y mantenerse a mejor recaudo de las influencias negativas del mundo exterior o incluso de los estados mentales aflictivos. Mediante la atención uno está más atento a lo que perciben los órganos sensoriales y más capacitado para neutralizar su influencia y evitar reacciones desmesuradas, ya sean de apego o aversión.

La atención puede ser de varias clases:

- Consciente o mecánica.
- Pura o impura.
- Debida o indebida.

La mayoría de las veces la persona no ejercitada se halla en la atención mecánica, impura e indebida. Mecánica porque opera de una manera involuntaria y sólo se centra en aquello que atrae realmente su atención, al margen de la voluntad de la persona; impura porque está mezclada con todo tipo de juicios, prejuicios, comparaciones y divergencias, condicionamientos psíquicos y pensamientos asociativos; indebida porque muchas veces se fija en lo que no debería.

El entrenamiento de la atención como factor transformativo y liberador propone el desarrollo de la atención consciente, pura y debida.

La atención consciente, también llamada vigilante, es la que nace de la volición y del esfuerzo, o sea, que es consciente y no mecánica. Esta atención es como un músculo que se puede ejercitar en alto grado, impulsada por la volición o esfuerzo de voluntad.

Es la atención pura, también denominada desnuda o escueta, la que se limita a captar lo que es sin añadir ideas, pensamientos asociativos, reacciones de apego o aborrecimiento, recuerdos o fantasías. Percibe el hecho tal cual se presenta de momento en momento.

La atención debida es la que se dirige a lo que debe dirigirse, o sea, se encamina correctamente hacia lo apropiado y deja de lado lo incorrecto o inapropiado, protegiendo así la mente de influencias nocivas y evitando las contaminaciones mentales de ofuscación, avidez y odio. La atención consciente y pura es mucho menos egocéntrica y, por tanto, más fiable, y reporta un informe más exacto tanto para la percepción como para la cognición; por ello es no sólo de gran utilidad para la vida diaria, sino también para el autoconocimiento y la conquista del sosiego y la claridad de la mente.

La atención nos ayuda a estar lo suficientemente conscientes para poder evitar que los estados mentales nocivos se mantengan en la mente. Los podremos descubrir y disipar.

Descubriremos de inmediato todo aquello que tiende a crear estados mentales nocivos y podremos estar mejor preparados para contrarrestar su influencia. Así, se nos explica en el *Anguttara Nikaya*: «Para el propio bien debemos convertir la atención vigilante en guardián de la mente por cuatro razones: 1.^a) 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.^a) Que mi mente no abrigue odio hacia nada que induzca al odio. Por esta razón debemos convertir la atención vigilante en guardián de la mente, por el propio bien. 3.^a) Que mi mente no abrigue ofuscación en relación con nada que produzca ofuscación. Por esta razón debemos convertir la atención vigilante en guardián de la mente, por el propio bien. 4.^a) Que mi mente no se envanezca de nada que conduzca al envanecimiento. Por esta razón debemos convertir la atención vigilante en guardián de la mente, por el propio bien.»

El cultivo metódico de la atención nos procura una herramienta de gran alcance y poder tanto para la vida diaria como para la investigación interior y el desenvolvimiento de la conciencia.

La ejercitación de la atención aplicada a la propia mente es de gran utilidad para examinarla, conocerla, transformarla, controlarla y liberarla, pero también para formarla y dirigirla sabiamente.

Aplicando la atención a sus contenidos mentales, la persona puede descubrir mucho de su mente, seleccionar los pensamientos correctos y desembarazarse de los incorrectos, aprender a no dejarse identificar tanto, ciega y mecánicamente, con sus propios discursos mentales.

La atención también puede ser expandida o concentrada, y debemos aprender a utilizar cada una de ellas según lo requieran las circunstancias. A veces debemos abrir la atención a todo lo que va sucediendo y estar atentos a los estímulos en general; otras, en cambio, procede unificar la atención en un solo objeto, como por ejemplo la respiración. Es una técnica muy antigua (la expondremos detalladamente en el apartado de meditación) y de gran capacidad para desarrollar sosiego y claridad. En el *Samyutta Nikaya* se nos dice: «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, es un estado puro y feliz de la mente que hace que se desvanezcan inmediatamente las ideas perniciosas y no saludables en el momento en que surjan.»

La atención, como vemos, es un elemento clave en el saneamiento de la mente, pero también favorece la salud emocional y mejora la relación con las otras personas. Cuando estamos atentos, tenemos una mejor disponibilidad a atender a los otros, con lo que se evita la mecanicidad y se enriquece la afectividad; somos más capaces de descubrir las

necesidades ajenas y de atenderlas, y podemos así establecer vínculos afectivos más genuinos.

Todos los grandes sabios de Oriente han considerado, pues, de suma importancia el cultivo y desarrollo de la atención, porque ésta incluso nos protege mental y emocionalmente y nos permite desenmascarar los autoengaños y corregir conductas mentales, verbales y corporales. A través de la atención, podemos evitar nuestras equivocaciones, así como gran parte del daño que, por negligencia, nos hacemos a nosotros y a los demás. Hay una parábola de Buda muy significativa: «En una ciudad real fronteriza hay un guardián inteligente, experto y prudente que mantiene fuera a los desconocidos y admite sólo a los conocidos, para proteger a los habitantes de la ciudad y rechazar a los extraños. Semejante a ese guardián es un noble discípulo que esté atento y dotado de un alto grado de atención y prudencia. Recordará y tendrá en la memoria incluso aquello que haya sido hecho y dicho hace mucho tiempo. Un noble discípulo que tenga la atención como guardián de su puerta rechazará lo que sea censurable y cultivará lo que es impecable y preservará su pureza.»

Como tantas veces me dijera en persona el venerable Nyanaponika en su ermita de Forest Hermitage, cerca de Kandy, al estar atentos podremos ralentizar y no ser tan inoportunos, irreflexivos, o incluso perjudiciales para los demás, muchas veces no por perversidad consciente, sino por mecánica precipitación y negligencia. La atención es el antídoto de la negligencia y, por tanto, de acciones irreflexivas y de las que muchas veces uno tiene que arrepentirse. El cultivo de la atención pura nos permitirá ser menos entrometidos y más oportunos, no dejarnos implicar nocivamente en temas que no nos incumben, saber respetar el curso de los acontecimientos y aceptar conscientemente lo inevitable, ver las cosas no sólo en su apariencia, sino en su verdadero modo de ser. Nos volveremos más moderados, equilibrados e imparciales, libres de muchas referencias egocéntricas que enturbian nuestra visión y corrompen nuestro comportamiento.

Mediante la atención pura, sin reaccionar, estaremos en mucha mejor posición para contemplar los procesos mentales e informarnos sobre nuestra mente y sus tendencias y reacciones. Mi buen amigo, el venerable Nyanaponika, escribía en uno de sus formidables libros: «La Atención Pura que se preste a la propia mente aportará información verídica 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 surgen, obtendremos un conocimiento mayor de nuestros puntos débiles y fuertes, esto es, de nuestras deficiencias y capacidades. Mientras siga uno engañándose acerca de las primeras e ignorando estas últimas, no hay posibilidad de autoeducación.»

Que la atención pura es auxiliadora en todas las circunstancias es indudable, y es

innegable que es la manera de que seamos menos máquinas y de realmente irnos humanizando.

la ecuanimidad

No exagera el *Yoga Vasishta* cuando afirma: «La ecuanimidad es de un agradable sabor y posee el poder sobrenatural de transformarlo todo en ambrosía», puesto que la ecuanimidad es cualidad de cualidades y el que se hace con ella puede asegurar que ha dado un salto titánico en la senda del bienestar integral y el autoconocimiento y que ha hallado el medicamento idóneo para acrecentar en la mente el sosiego y la claridad.

La palabra ecuanimidad ya es de por sí muy significativa, puesto que implica dos términos que quieren decir estabilidad de ánimo. Es, así, equilibrio, medida, armonía, imparcialidad y, por supuesto, mente firme. Los antiguos sabios declaraban: «Que mi mente sea inmutable como una montaña.» Pero eso no quiere decir en absoluto que uno se torne indiferente o insensible, sino que consigue una mente firme ante las cambiantes circunstancias o alternancias de la vida, y también ante los propios estados anímicos fluctuantes. Hay una historia elocuente:

Érase un rey con un ánimo muy fluctuante. Cuando las cosechas eran buenas, se volvía completamente eufórico, pero cuando no lo eran tanto, se sentía insuperablemente abatido. Tan cambiantes eran sus humores que se comprometió a hacer extraordinariamente rico a aquel artesano que le obsequiase con un objeto que le inspirase para estabilizar su ánimo. Recibió innumerables regalos, pero ninguno le inspiraba en el sentido que él quería. Finalmente llegó un artesano de otro reino y, presentándose ante el monarca, puso en sus manos un medallón de bronce.

—¿Queréis burlaros de mí?—preguntó indignado el monarca—. Si es así, os haré ahorcar. He recibido bellísimos obsequios y este medallón no vale nada.

—No os precipitéis en vuestro juicio, señor —dijo el artesano—. Os ruego que deis la vuelta al medallón y leáis la inscripción que hay en su reverso.

Así lo hizo el rey y pudo leer: «Todo pasa; incluso los estados de ánimo de su majestad.»

Desde aquel entonces el monarca no dejó de inspirarse en esa instrucción y pudo así conseguir mantenerse imperturbado ante las circunstancias externas e incluso ante sus estados de ánimo.

La ecuanimidad nos hace más imperturbables, pero desde la sensibilidad, sabiendo

controlar nuestras reacciones y no permitiendo que sean desmesuradas, y sabiendo también mantener el ánimo estable ante las vicisitudes vitales.

Puesto que la vida es dinámica y no estática, todo se está moviendo, y se producen alternancias y vicisitudes. Porque hay amistad, hay enemistad; porque hay amor, desamor; porque hay encuentro, desencuentro; porque hay dicha, desdicha, y meramente dicha. Son las dualidades que todo lo impregnan. La vida es contingente y todo muda, nada permanece.

La persona ecuánime sabe ver con templanza el curso de los acontecimientos y, ampliando su visión, ve los diferentes lados o ángulos de los mismos. Como no puede escapar a lo grato y lo ingrato, mientras haya vida y una organización psicosomática, la persona ecuánime mantiene su ánimo equilibrado ante lo placentero o lo displacentero. Se mantiene en su centro, logrando el punto de quietud en la inquietud. Cuando viene el disfrute, goza, sin aferrarse; cuando viene el inevitable sufrimiento, sufre, sin agregar sufrimiento extra nacido de la aversión, la frustración y el odio. Desconfía, pues, de los extremos, que son emboscadas, y trata de recuperar su centro cada vez que lo pierde. En mis relatos espirituales «El faquir» y «En busca del faquir» me he servido del símil del alambrista o funámbulo, que cada vez que tiende a desequilibrarse, se reequilibra. En la vida habrá muchas cosas que tiendan a des-centrarnos, pero debemos poner nuestro empeño en re-centrarnos. La meditación es un medio idóneo para hallar nuestro centro y afincarnos en nuestro ser interno.

Para que en la mente haya sosiego y claridad, tiene que reinar la ecuanimidad o ánimo imperturbado. La ecuanimidad previene contra las reactividades anómalas de la mente. Cuando a Buda le insultaban, jamás perdía su semisonrisa y decía: «Los demás me insultan, pero yo no recibo el insulto.» En cambio, la persona común sigue días o semanas pensando en ese insulto. Le insultaron una vez, pero él se insulta muchas.

El que ha sido capaz de desligarse un poco de sus estados mentales y emocionales, y se ha establecido en su naturaleza real, no se deja afectar tanto por los acontecimientos. Tiene sus predilecciones, por supuesto, y trata de hacer lo mejor, pero sabe aceptar el placer y el dolor con talante sereno, sin reaccionar desproporcionadamente ni ante el goce ni ante el sufrimiento, porque sabe, además, que uno y otro se corresponden.

La ecuanimidad nace de la visión clara, y a la vez la favorece. Si la persona tiene una visión más clara, entiende vivencialmente que todo lo constituido está sometido a la ley de la transitoriedad y que nada es fijo, ni siquiera lo que pueda aparentar serlo más. Así, sabe relativizar y, más aún, entender que desde la pobre perspectiva del momento es imposible tener la seguridad de que aquello que nos resulta favorable realmente lo será a la larga o lo que nos resulta desfavorable verdaderamente lo será tiempo después. A

veces lo que consideramos una bendición en un momento dado luego se torna una maldición y viceversa. No hay en este sentido narración más ilustrativa que la del «hombre ecuánime», que me relatara directamente el venerable Piyadassi Thera:

Érase un hombre que vivía con su hijo. Tenían un caballo. Cierta día, cuando el hombre fue al establo a alimentar al caballo, descubrió que se había escapado. Enterados los vecinos, acudieron a visitarle y exclamaron:

—¡Qué mala suerte, qué mala suerte!

El hombre, ecuánime, dijo apaciblemente:

—Así es, así es.

Unos días después, al salir de casa vio que había vuelto su caballo, y en compañía de otro. Entonces los vecinos vinieron a decirle.

—¡Tú sí que eres una persona con suerte! ¡Qué suerte la tuya!

—Así es, así es —repuso el hombre.

Como ahora tenían dos caballos, padre e hijo podían salir a cabalgar juntos. Un día el hijo se cayó del caballo y se rompió una pierna. Vinieron los vecinos y le dijeron al hombre:

—¡Qué mala suerte la tuya! Si no hubiera venido ese otro caballo, tú hijo no se habría roto la pierna.

—Así es, así es.

Una semana después estalló la guerra. Todos los jóvenes fueron alistados, menos el herido. Los vecinos se reunieron con el hombre y exclamaron:

—¡Qué buena suerte la tuya, qué buena!

Y el hombre repuso apaciblemente:

—Así es, así es.

La ecuanimidad es también un factor esencial de la meditación. Cuando la persona practica meditación, debe aplicar la ecuanimidad, es decir, evitar reaccionar interiormente. Hay, asimismo, que llevar la atención y la ecuanimidad al corazón mismo de la vida, donde nos serán de enorme ayuda en las situaciones difíciles.

La ecuanimidad es también una herramienta muy útil para ir superando las actitudes demasiado egocéntricas y evitarnos así todos esos «males» del ego como la susceptibilidad, la suspicacia, la labilidad afectiva, la vanidad o la arrogancia.

La calma

Hay personas que están siempre persiguiendo y deglutendo estímulos con gran

voracidad, sin el menor atisbo de calma. No dejan de externalizarse, afanarse de aquí para allá, adentrarse en todo tipo de actividades, buscar más y más entretenimientos, distracción y diversiones, pero no hallan sosiego, ni verdadero contento. Son como la persona que tiene sed y no deja de comer pescado salado. La insatisfacción, la «sed», se acentúa más y más y en esa vía de la evasión y la compulsión no puede haber serenidad ni alegría. Están buscando algo que no pueden hallar allí donde lo buscan.

Toda persona quiere sentirse bien, como toda criatura capaz de sentir, incluso la más pequeña. Pero es como cuando nos ponemos de espaldas al sol y nos preguntamos dónde está: bastaría con darnos la vuelta. Un simple giro... pero a la vez tan difícil. Un giro de la mente, un cambio de actitud, un comportamiento mental distinto, y quizá con ello empecemos a experimentar la calma, e incluso a disfrutar de forma más verdadera.

No puede haber calma desde el apego, la compulsión, la ira, el resentimiento, la constante insatisfacción, el escapismo y la dependencia del ego. Puede haber agitación, vaciedad psíquica, angustia y abatimiento, cada vez más voracidad, pero no calma. La calma mental es incompatible con el egocentrismo desmesurado, las emociones nocivas, la ausencia de autoconocimiento y de madurez. En cambio, favorecen la calma la estabilidad de la mente, el cultivo de las emociones bellas, las relaciones afectivas sanas, la asociación con personas nobles y sosegadas, el desapego, la disciplina interior adecuada, la práctica de la meditación, el entendimiento correcto, el pensamiento controlado y bien encauzado, la confianza en los propios potenciales internos, la sabiduría de la incertidumbre (es decir, tener conciencia de que todo es incierto pero saber fluir con ello sin autodefensas inútiles), el contacto con la naturaleza, la práctica del hatha-yoga (o yoga psicósomático) y el desarrollo de las que Buda llamara las Santas Moradas: el amor incondicional, la compasión, la alegría compartida y la ecuanimidad.

También favorecen la calma de la mente la ejecución de las técnicas de control respiratorio (la mente es el jinete y la respiración el caballo), la práctica de la relajación profunda, las actividades motivantes, la alimentación pura, el incesante aprendizaje vital, la autovigilancia para que la mente aprenda a adueñarse de sí misma y no esté continuamente divagando, el cultivo de la atención en cada instante, las lecturas apaciguantes, la reflexión sobre las enseñanzas para la elevación de la conciencia impartidas por grandes seres como Lao-Tsé, Buda, Jesús, Mahavira y tantos otros. Todo aquello que ayude a recuperar la calma mental y la paz interior debe ser aprovechado.

El contenido interior

Nada tiene que ver el contenido que deviene como reacción ante un acontecimiento favorable con el contenido interior, que es el resultado del autoconocimiento y la

realización de sí.

El verdadero contento es una experiencia interna y no la respuesta a un acontecimiento favorable. No se supedita a situaciones gratas o ingratas, sino que es el resultado de ir madurando, conociéndonos y realizando nuestros potenciales internos. Cuando el contento surge de lo más íntimo del ser y no solamente del ego, es una energía que se esparce, se contagia y se transmite. Esa energía de contento hace mucho bien a uno mismo y a los demás y, desde luego, tiene un gran poder tranquilizante e influye positivamente sobre el cuerpo y sus funciones. La emoción del contento es confortante y a la vez sedativa, siembra concordia, abre canales de comunicación y crea afinidades. Una persona contenta desde su ser lo impregna todo con su satisfacción personal. No es un sentimiento de euforia transitoria o de entusiasmo fugaz, sino de alegría íntima que encuentra su origen en la propia fuente interior. No depende de si a la persona le van las cosas mejor o peor, o de si es más acaudalada o menos, sino de su grado de realización. Este tipo de contento, pues, no está supeditado a estímulos externos.

El contento va fluyendo también en la medida en que la persona supera conflictos internos y complejos, y aprende a ser más despreocupada y a afirmarse más en su centro interno.

También es la superación de muchas emociones nocivas que tanto descontento y agitación producen, así como el resultado del discernimiento claro y la serenidad. La experiencia de paz interna genera mucha satisfacción interior y, por tanto, un genuino sentimiento de alegría. A lo largo de mi vida he tenido ocasión de conocer personas que, no poseyendo casi nada material, se tenían a sí mismas y lo tenían todo: demostraban tener siempre una gran dicha contagiosa y tener un fecundo sentido del humor. Este tipo de personas han encontrado algo que tiene un valor incalculable: su propio manantial de sabiduría y dicha. Ya que están en la vida la celebran, pero sin apego, sin ligarse interiormente, porque, como decía Vivekananda, «la ligadura es terrible». Como dice el *Srimad Bhagavatam*, «permanece contento sin que te importe tu suerte». Sólo cuando la persona supera las raíces nocivas de su mente, se conoce y potencia lo mejor de sí misma, adopta actitudes adecuadas y se deleita con emociones saludables, comienza a experimentar una corriente de contento que a la vez se refleja en buenos sentimientos y simpatía hacia las otras criaturas.

La investigación de la realidad

Al haber en la mente tanto desorden e inarmonía, así como tanta dispersión, difícilmente logra ver las cosas como son y, por tanto, proceder en consecuencia. En tal caso, la persona no consigue ver la realidad en su modo final de ser, sino que su visión se

detiene en el barniz de las cosas, en las apariencias, y muchas veces lo que ve no es más que su propio trasfondo psicológico. Así la última realidad se le escapa y permanece velada y, por tanto, vedada, y vive más en lo superfluo que en lo genuino, en el yo social que en el yo real, como el actor que se identifica tanto con su papel que deja de ser él mismo, por poner un ejemplo muy sugerente al que ya hemos recurrido anteriormente. Hasta que no se va percatando uno de la realidad a través de una investigación en la que intervienen la atención, la ecuanimidad y el discernimiento, no hay madurez interior, ni se deja de vivir en los reflejos para vivir en lo esencial. Recordemos una narración que los maestros llevan relatando desde hace milenios a sus discípulos:

He aquí que un perro vagabundo se cuela en un palacio con todas las paredes revestidas de espejos. Al entrar, ve aterrado que miles de perros le rodean por todas partes, ignorante de que son los reflejos de sí mismo. Entonces se pone a ladrar despavorido, pero su terror se incrementa al comprobar que cientos de perros le ladran. Adquiere su aspecto más feroz, pero esos cientos de perros también se lo presentan. En el colmo de la angustia, para hacerles huir, se lanza hacia ellos para tratar de asustarles, pero entonces ve que cientos de amenazantes perros se lanzan hacia él. En esos momentos, el miedo paraliza su corazón y encuentra la muerte.

La investigación o indagación de la Realidad no es fácil porque hay que ir superando muchos condicionamientos y patrones mentales y liberarse de muchos prejuicios y de la intrincada urdimbre de autoengaños fabricada por la mente inmadura. Era Krishnamurti quien aseveraba: «La verdad se manifiesta cuando la mente es capaz de recibirla, cuando el corazón está vacío de las cosas de la mente. Hoy en día nuestro corazón está lleno con las cosas de la mente; y cuando se libera el corazón, se libera la mente, entonces se es receptivo, sensible a la realidad.»

Mientras no se apaciguan los impulsos egocéntricos, no es fácil ver la realidad, porque lo que vemos son nuestros apegos y aversiones, nuestros miedos y suspicacias, el estuche y no la joya de su interior. Ni siquiera conocemos nuestra realidad interna —quizás ésa la conocemos menos todavía—. Tanto nos afanamos por afirmar el ego que desasistimos al ser interno y no tenemos la claridad mental suficiente para mirar y ver. Muchos miran, pocos ven. Por otro lado, hay tal griterío en la mente, tal desorden, que no es fácil ejercer la visión clara que dilucida lo que se oculta tras las apariencias. Volviendo a Krishnamurti, él declaraba: «El observar requiere mucha energía, mucha vitalidad, una gran investigación a fin de ver lo que realmente es.»

El trabajo sobre el discernimiento es esencial. Al principio el discernimiento está ofuscado y no es tal, pues no desvela, cuando en cambio ésta debe ser su función; pero practicando sin cesar, se va aprendiendo a distinguir y ver en profundidad, sin confundir los reflejos con la realidad, ni lo banal con lo esencial.

En la medida en que se comienza a conectar con lo Real, la quietud y la claridad va impregnando la mente y se revela lo que antes ni siquiera era remotamente sospechado y mucho menos experimentado.

Mientras no se desarrolla un tipo especial de entendimiento y de visión cabal, la persona está atrapada en los propios enredos de la mente y en el laberinto de las situaciones externas, extraviada en la maraña de las dualidades, incapaz de ver esa unidad o hilo conductor que se oculta tras ellas. La meditación, en la medida en que transporta la mente más allá de las dualidades, ayuda a una diferente percepción, que los yoguis han denominado «yóguica» para diferenciarla de la común, superficial y desorientada. En el ya varias veces mencionado *Yoga Vasishtha* se anota: «Ve y zambúllete en el sereno mar de la soledad espiritual y lava tu alma en el néctar de la meditación ambrosiana. Sumérgete en la profundidad de la Unidad y aléjate de las olas saladas de la dualidad y de las aguas salobres de la diversidad.»

Un obstáculo para poder indagar la última realidad, tenemos que insistir en ello, es el ego y toda su densa y fastidiosa burocracia. Volvemos sobre el ego en el apartado siguiente, pues es un enemigo que impide la lucidez, pero que va sucumbiendo inexorablemente cuando ésta se desencadena.

La lucidez

Cuando una persona va trabajando diligentemente sobre su órgano psicomental, consigue poco a poco que se torne más atento, sosegado, ecuánime y armónico, lo que le permite superar innumerables oscurecimientos y autoengaños y desencadenar una visión cabal y lúcida.

La lucidez es sumamente transformadora y liberadora y va poniendo término a los engaños de la mente. Se recupera la capacidad de ver las cosas como son y de actuar en consecuencia. Es el antídoto de la ofuscación, el embotamiento, la torpeza, la ignorancia básica de la mente y los velos de la percepción y la cognición. La lucidez es un factor de iluminación que permite recobrar la quietud mental original, libre de condicionamientos.

La lucidez no suele sobrevenir abruptamente, sino de modo gradual, primero con fugaces atisbos a los que le suceden vislumbres muy significativos. A veces, la lucidez resulta en un principio hiriente, pero como va asociada a la ecuanimidad, la persona mantiene su talante estable y sosegado. La lucidez origina un entendimiento correcto y

revelador que no puede conseguirse sólo mediante el pensamiento conceptual. A partir de la lucidez se adquiere la visión clara y penetrativa de las causas y los efectos, de la naturaleza de la vida y de uno mismo y va procurando un tipo especial de Sabiduría que le otorga el verdadero sentido a la vida. Con la lucidez van remitiendo las fuerzas incontroladas del apego y la aversión, porque se penetra en la naturaleza mudable de todas las cosas y se comprende que no debe haber lugar para el aferramiento ni el odio. Con cada «golpe» de lucidez se va madurando y transformándose, y las ataduras de la mente van cediendo.

El amor incondicional

Todos estamos en el amor condicionado, pero raramente en el incondicional, es decir, en aquel que no pone condiciones y es generoso, no egoísta, desinteresado y compasivo. El amor condicionado es el que pone condiciones y en cuyo seno pueden surgir demasiado a menudo «contaminaciones», como exigencias, reproches, afán de dominio, sumisión, actitudes simbióticas, celos, expectativas infundadas, resentimiento y posesividad. En el amor incondicional surgen verdaderos lazos afectivos y no hay lugar para las imposiciones ni las exigencias; es un amor más desinteresado y expansivo que no se basa en la expectativa, el egocentrismo y el afán de posesividad, sino que pone alas de libertad a las personas amadas y las ayuda a crecer y a desarrollarse. Es un amor que nace de la conciencia y del corazón, un amor con conocimiento y sentimiento que va extendiéndose a todas las criaturas sintientes, que va irradiando en todas las direcciones. En el *Sutra del Amor*, todos podemos hallar inspiración para desplegar este amor más consciente y generoso. Dice así: «Que sean capaces y probos, rectos, de lengua cortés y sin orgullo. Que estén contentos y tengan fácil apoyo, estén libres de carga y tengan sus sentidos en calma. Que sean sabios, no arrogantes y sin apego a los bienes de otros. Que sean incapaces de hacer algo malo o algo que los sabios pudieran reprobar. Que todos sean felices. Que vivan en seguridad y regocijo. Que sean felices todos los seres vivos, tanto débiles como fuertes, altos y robustos, de talla media o pequeña, visibles o invisibles, próximos o distantes, nacidos o por nacer. Que nadie defraude a otro o desprecie a un ser, cualquiera que sea su estado, no permitiendo que la rabia o el odio nos haga desear el mal a otro. Como una madre vela por su hijo, dispuesta a perder su propia vida para proteger a su único hijo, así, con corazón desprendido, se debe cuidar a todos los seres vivos, inundando el mundo entero con una bondad y amor que venzan todos los obstáculos. De pie o andando, sentado o echado, durante todas nuestras horas de paseo, debe recordarse conscientemente a este corazón y su forma de vivir que ésa es la mejor del mundo. Sin aferrarse a la especulación, a las propias miras y deseos, y con

una visión clara, una persona tal nunca volverá a nacer en el ciclo de sufrimientos.»

El amor incondicional cura todas las heridas, nos salva del rencor y la malevolencia, es un antídoto contra el odio, la envidia, la rabia, el resentimiento, la maledicencia y el afán de venganza. Va surgiendo en mayor grado a medida que el ego va menguando y la persona se vuelve menos egoísta y vive menos preocupada por sí misma.

Nisargadatta declaraba: «Sin amor, todo es mal. La vida misma sin amor es un mal.»

La compasión

Padecer con: eso es compasión. Identificarse con las desgracias y males ajenos: eso es compasión. Que los infortunios de los demás no nos dejen nunca indiferentes: eso es compasión. Pero la compasión no es verdadera si no es activa, es decir, si a ese primer sentimiento de tristeza por la tristeza ajena no le sigue la ayuda para aliviar esos sufrimientos de los otros. La compasión activa es la que verdaderamente ayuda a los demás. Tenemos que comprender que, al igual que nosotros, todos los seres quieren felicidad y que, también al igual que nosotros, a ninguno le gusta el sufrimiento. En tal caso, pongamos los medios para cooperar en la dicha ajena y para evitar el sufrimiento a cualquier criatura.

Muchas personas no resultan compasivas porque están condicionadas por la ofuscación, la avidez y el odio, pero en la medida en que estas raíces de lo no nocivo o insano se van superado, brota el néctar balsámico de la compasión y la benevolencia. En el *Anguttara Nikaya* leemos: «Cuando se abandona la avidez, el odio y la ofuscación, uno no busca el daño propio ni el daño de los otros, ni el daño de ambos, y la mente no sufrirá dolor ni aflicción.»

En la medida en que el practicante desarrolla el sosiego y la lucidez, van sobreviniendo cualidades positivas como el amor incondicional, la compasión y tantas otras. De la inteligencia clara, que es la lucidez, brotan la benevolencia y la compasión. La Sabiduría implica mente y corazón, lucidez y compasión.

No debe uno permitirse pensamientos malevolentes y hay que desarrollar por el contrario pensamientos benevolentes hacia todos los seres sintientes. Hay precisamente una técnica de meditación que consiste en irradiar buenos sentimientos, primero hacia uno mismo y después en todas las direcciones y hacia todos los seres.

La alegría compartida

Es el antídoto de la envidia. Consiste en alegrarse por el bienestar y los éxitos de los otros, en lugar de resentirse o disgustarse por ellos. Cuando se ha desarrollado amor y

compasión, no cabe la envidia y, en cambio, florece de modo natural la alegría por lo que de bueno le sucede a las otras criaturas. Así se tienen dos fuentes de alegría: la que deviene por los beneficios propios y la que es causada por la alegría de los demás.

En una ocasión, Buda le habló así a su hijo Rahula: «Desarrolla la meditación sobre el amor incondicional, Rahula, pues con ella se ahuyenta la mala voluntad. Desarrolla la meditación sobre la compasión, Rahula, pues con ella se ahuyenta la crueldad. Desarrolla la meditación sobre la alegría compartida, Rahula, pues con ella se ahuyenta la aversión.»

La paciencia

La paciencia es una cualidad tan difícil de ejercitar que los antiguos padres del desierto declaraban que era la más difícil de las ascesis. No sólo es saber esperar, que lo es, sino hacerlo con ánimo estable, sin desesperar, con sosiego y ecuanimidad.

Hay que ejercitarse en la paciencia y comprender que las cosas no pueden llegar siempre cuando uno lo desea y que la persona no puede controlar todas las variables vitales, ni esperar que todo se acomode a sus deseos. Como dicen los sabios de la India: «No puedo controlar muchas situaciones y circunstancias, pero al menos puedo controlar mi actitud ante ellas.»

Bruñirse en la paciencia es todo un noble adiestramiento, pero cuando se va consiguiendo, la persona se percata de que así previene estados de abatimiento y ansiedad y de que es capaz de dosificar sus preciosas energías y no desperdiciarlas. En la medida en que uno mejora la lucidez y comprensión de los hechos, la paciencia comienza a eclosionar de modo más natural.

La generosidad

Era Buda el que declaraba: «Si nos diéramos cuenta del gran poder que hay en el dar, no dejaríamos de hacerlo.» La generosidad es dar y darse, compartir, estar en disponibilidad y apertura amorosa, procurar medios a los demás para que sean dichosos. La generosidad es ser espléndido en todos los órdenes, otorgar la palabra que conforta, dar el abrazo que deleita, la sonrisa que anima, la compañía que alivia la soledad ajena, hacer la confianza que estrecha vínculos afectivos, mostrar la lealtad que consolida la verdadera amistad, prestar el apoyo que otra criatura requiere. No es sólo el que recibe el que debería estar agradecido, sino el que da al que recibe por permitirle hacerlo. La generosidad es, pues, el gran antídoto de la avidez, el apego y el egoísmo.

VI

Control emocional y sana afectividad

Del mismo modo que se ponen los medios para lograr el equilibrio y bienestar del cuerpo, hay que ponerlos para poder controlar las emociones, purificarlas y canalizarlas, y conseguir así una firme salud emocional. El trabajo sobre las emociones es sumamente importante y necesario, aunque se ha descuidado mucho en Occidente, donde se ha puesto más empeño en el intelecto y la corporeidad. Pero de la misma manera que el yoga asegura que así como pensamos, así somos, también podemos asegurar que así como nos sentimos, así nos relacionamos, pues en último término siempre ponemos en el tapete afectivo aquello que hay dentro de nosotros, logrando así una óptima relación afectiva o un calamitosa relación afectiva, de acuerdo con nuestro equilibrio o no equilibrio emocional. Así como hemos insistido en que es posible desarrollar la mente y lograr una considerable evolución consciente, también es posible:

- Conocer y examinar las propias emociones y reacciones psíquicas para, mediante la ayuda de la atención, irnos conociendo y sabiendo cómo manejarnos con las emociones, e ir descubriendo las respuestas emocionales.
- Aprender a controlar, con sabiduría y conciencia, las emociones, aprendiendo a canalizarlas y transformarlas, pero sin incurrir en nocivas represiones.
- Superar o al menos debilitar las emociones insanas.
- Cultivar, fomentar y desplegar las emociones saludables y constructivas.
- Robustecer la salud emocional y mejorar la relación afectiva.
- Poder desenraizar las emociones negativas y alentar al máximo las positivas.

Si reflexionamos sobre ello y nos basamos en la propia experiencia, nos percataremos de hasta qué punto las emociones negativas nos han dañado y perjudican a la humanidad, y hasta qué punto las positivas nos han ayudado y benefician a la humanidad. Así pues, a poco caritativo que se sea con uno mismo, hay que tratar de «enfriar» hasta su desvanecimiento las emociones nocivas y propiciar cuanto se pueda las positivas, y, por supuesto, evitar manifestar las destructivas y, al contrario, manifestar las constructivas. Las emociones negativas (celos, envidia, vanidad y tantas otras), todas ellas, inquietan,

roban la calma y claridad mentales, perturban las relaciones humanas, crean conflictos y no aportan nada bueno. En cambio, las emociones positivas (contento, simpatía, compasión y otras) son todas balsámicas, purificadoras, favorecen el buen tono anímico y aproximan a las criaturas, permitiendo tejer vínculos afectivos realmente sanos y solidarios.

Toda persona, si se lo propone, y sobre todo si se ayuda de prácticas de autorrealización como la meditación, puede aprender a liberarse de emociones negativas (que no son más que la ausencia de las positivas) y a desarrollar emociones positivas. Ello le resultará beneficioso incluso para el cuerpo, puesto que las emociones negativas alteran el sistema nervioso y todas las funciones corporales, dado que el cuerpo es la caja de resonancia de la mente y del sistema emocional. Hay una historia inspiradora:

Los discípulos estaban extrañados porque comprobaban día a día que su maestro siempre estaba contento y satisfecho. Entonces le preguntaron:

—Maestro, ¿cómo logras sentirte siempre tan dichoso y satisfecho?

El maestro repuso:

—Amigos míos, no hay nada de misterioso en ello, os lo aseguro. Cada mañana, al despertar, me pregunto a mí mismo: «¿Qué elijo hoy? ¿Alegría o tristeza?» Y siempre elijo alegría.

Así, toda persona puede entrenarse en seleccionar emociones positivas y desechar las negativas. Para ello hay que estar muy atento y vigilante, y hacer uso de la firmeza de mente y la ecuanimidad. Pero no olvidemos que la misma palabra emoción indica que se trata de un «movimiento» psíquico que, a diferencia de los sentimientos (buenos o malos), que son mucho menos mudables, más profundos y persistentes, viene y parte.

Después de haber trabajado muchos años en el ámbito espiritual y emocional, y de haberlo hecho con más de trescientas mil personas en el centro de yoga que dirijo, puedo garantizar que toda persona puede poner las condiciones precisas para:

- Aprender a transformar las emociones negativas.
- Aprender a vivir con las que no consiga transformar o superar, pero logrando que le afecten lo menos posible.
- Aprender a suscitar, cultivar, desplegar y manifestar las emociones positivas.
- Aprender a suprimir conscientemente la expresión de emociones negativas y estimular la expresión de las positivas.
- Aprender a modificar las actitudes, enfoques y reacciones perniciosas de la mente, pudiendo hacer frente a las circunstancias y vicisitudes con mayor firmeza y

estabilidad, conciencia y lucidez, sin perder el propio ángulo de quietud; en la medida en que se modifiquen las actitudes y enfoques mentales, se mutarán muchas emociones y estados de ánimo nocivos.

- Aprender a combatir los disturbios emocionales y a promocionar una sólida salud emocional.

Hay que hacer un trabajo serio para superar las emociones negativas que se han repetido durante años, y para ello serán de gran ayuda los métodos que como la meditación y otros nos ayuden a evolucionar conscientemente, a hacernos más firmes para no ceder a las emociones negativas y a reacondicionar positivamente el subconsciente.

Hace años que configuré toda una sagaz «estrategia» para madurar emocionalmente y hacer frente a las emociones nocivas. Consiste en los siguientes puntos:

- Observar cuándo brotan las emociones negativas y percatarse de en qué medida nos inquietan, ofuscan y perturban no sólo anímicamente, sino incluso somáticamente, robándonos las mejores energías y, por supuesto, la paz interior. Esta observación nos permite darnos cuenta del surgimiento de las emociones negativas y constatar su evolución, el daño que nos hacen y su modo de comportarse, aprendiendo mucho con respecto a las mismas y viviéndolas, ya no mecánica y ciegamente, sino de modo consciente.
- Reflexionar con lucidez sobre el hecho de que nada provechoso ni saludable podrá derivarse jamás de una emoción negativa, ni para la propia persona ni para las otras criaturas, y que son las emociones negativas las que han sembrado de horrores la Humanidad, creando disturbios, todo tipo de fricciones y conflictos, malestar personal y social, y contiendas.
- Constatar que un gran número de las emociones negativas son recurrentes y se vienen pues repitiendo desde hace muchos años, habiendo sido retroalimentadas una y otra vez incluso por pensamientos nocivos puestos al servicio de su desarrollo. Así, hemos conseguido engendrar un «flujo» casi ininterrumpido de estas emociones negativas, que se han ido fosilizando en la persona y han ido dejando surcos psíquicos muy profundos y nada fáciles de restañar.
- Irse convenciendo, pero no sólo intelectualmente, sino de forma vivencial, de que nada bueno podrá florecer jamás en las emociones negativas y que por negligencia hemos permitido que una y otra vez nos dominen, haciéndonos mucho daño a nosotros y a los demás, y dañando irreversiblemente muchas relaciones humanas.
- Mediante la autovigilancia y la observación de sí, tratar de ver cómo las emociones

negativas se afincan sobre una o dos de ellas, las más enraizadas, que sirven de sostén a las demás, hasta tal punto que si esas emociones más nucleares se debilitan, todas las demás van cayendo y desvaneciéndose. Pero esa emoción o emociones más medulares se esconden tras las otras y, además, la mente tiende a autoengañarse para no verlas. El autodescubrimiento de la propia vida interna es, una vez más, imprescindible, y máxime en la tarea de equilibrarse emocionalmente, toda vez que la esfera emocional de una persona es sumamente rica y polivalente y se rige por leyes distintas a las del puro pensamiento.

En la medida en que la persona va descubriendo sus emociones negativas, tiene que ir aprendiendo a no ceder a ellas, pero no reprimiéndolas, porque entonces persisten e incluso se potencian aún más, sino «apartándose» interiormente de ellas para que no arrebaten a la persona y la identifiquen y arrastren. Se requiere para ello presta autovigilancia, fuerza de voluntad para resistirse a la «ola» de la emoción nociva y la aplicación de la firmeza de mente y la ecuanimidad. Pero si uno va conociendo la emoción negativa, separándose de ella y convirtiéndose en observador atento, pero inafectado y arreactivo de la misma, aquella se irá enfriando y debilitando hasta desaparecer. El trabajo hay que complementarlo tratando de potenciar las emociones que contrarresten las perniciosas, como el antídoto eficiente que neutraliza el veneno. Cuando uno comienza a intentar no dejarse apoderar por la emoción negativa, se percata de lo difícil que resulta «distanciarse» de la misma, pero con la práctica se va consiguiendo, porque la emoción aflora y se desvanece y el problema surge cuando la persona es ciegamente tomada por esa emoción nociva y, al identificarse con la misma, deja de ser ella, se eclipsa su juicio y se torna una masa de emoción negativa, sea ésta de celos, envidia, odio o rabia. Hay una historia muy instructiva:

He aquí que un hombre que sufre vigorosos accesos de ira quiere liberarse de esa emoción negativa y, al enterarse de que mora un anciano muy sabio en la cima de la colina, decide visitarle y pedirle consejo. El hombre acude ante el anciano y le explica su problema. El anciano dice:

—Pero no veo tu ira.

—Es que ahora no tengo —dice el hombre.

—Pero entonces no puedo darte ningún remedio. Vuelve cuando tengas ira.

Pasados unos días, el hombre tiene un acceso de ira y acude a visitar al sabio, que le pregunta:

—¿Dónde está tu ira? No la veo.

—Es que se me ha ido —dice el hombre.

—Tienes que venir más rápido, para que yo vea la ira y te aconseje.

Así lo hace el hombre unos días después, corriendo, pero cuando llega a la cima de la colina ya no tiene ira y el anciano le dice:

—Así no puedo aconsejarte. Ven mucho más rápido.

Cuando el hombre vuelve a sentir ira, sale corriendo tanto como puede hacia la cima de la colina, a la que llega realmente exhausto.

—No puedo enseñarte la ira. Se ha ido otra vez —se lamenta.

—¿Lo ves? —dice el sabio—. La ira no eres tú, no te pertenece. Viene y se marcha. Lo que tienes que hacer es verla venir y marcharse y no dejar que te tome.

El mismo proceder se puede aplicar con todas las emociones perniciosas, aunque al principio sea muy difícil porque, al ser tomados mecánicamente y ciegamente por la emoción nociva, carecemos de presencia y hemos sido desplazados de nuestro propio centro; es lo que se llama coloquialmente descentrarse o desquiciarse.

Casi todas las emociones negativas surgen del apego o la aversión, y a poco que uno empiece a observarse y examinarse, se dará cabal cuenta de ello.

Del mismo modo que he ofrecido una «estrategia» para ir desenraizando las emociones nocivas e insanas, a continuación ofrezco los puntos de otra para tratar de propiciar y desarrollar sus contrarias, o sea, las emociones saludables:

- Hay que reflexionar con asiduidad sobre las bondades que siempre se derivan de las emociones positivas, que resultan constructivas y cooperantes, siembran buenos lazos afectivos, ayudan a uno mismo y a los demás, favorecen incluso el cuerpo y previenen desórdenes psicosomáticos.
- Tenemos que intentar seriamente potenciar y abonar las emociones positivas y saludables, sentirlas profundamente, vivir a través de ellas y expresarlas.
- Debemos examinar y concienciarnos de hasta qué punto el habernos dejado llevar tantas veces por las emociones negativas nos ha creado enormes disgustos y dificultades, en tanto que cada vez que nos han guiado las emociones saludables, hemos tenido toda suerte de satisfacciones. ¿Por qué cultivar emociones basura cuando podemos cultivar emociones bellas que nos ayuden a crecer interiormente y a lograr estados mentales de sosiego, lucidez y compasión, siendo así nosotros más dichosos y procurando dicha a las otras criaturas?
- Tenemos que reflexionar sobre hasta qué punto el mundo en el que vivimos sería por completo distinto si cada día hubiera más personas que promoviesen sus

emociones laudables y construyesen un sistema emocional realmente sano.

- Debemos examinar en nosotros hasta qué grado, cada vez que se desencadenan emociones nocivas, nos sentimos mental y emocionalmente, incluso físicamente, mal y, en cambio, cuán bien nos sentimos cada vez que experimentamos emociones beneficiosas.
- Hay que asumir el esfuerzo y la disciplina para poder ir modificando nuestra vida emocional y saneándola, pues nadie lo puede hacer por nosotros y de nosotros depende que seamos un saco de emociones emponzoñadas o no. Esfuerzo para resistirnos a las emociones nocivas y para evitar expresarlas; esfuerzo para transformarlas o debilitarlas; esfuerzo para cultivar y expresar las emociones laudables.
- Así como debemos separarnos y distanciarnos de las «oleadas» de emociones negativas, debemos en cambio identificarnos y nutrarnos de las positivas y disfrutar de los estados de sosiego y plenitud que nos brindan. Incluso es muy favorable imitar emociones positivas hasta que las vayamos desarrollando plenamente, pues nos dejan así una fragancia interna.
- Debemos ir desplazando cada emoción negativa que surja con el cultivo en ese momento de la positiva, pues las emociones insanas no son más que la ausencia de las sanas. Para ello, una vez más, tenemos que estar autovigilantes. Los sabios hindúes dicen que hay que permanecer atentos a lo que denominan las «tres puertas de Dios»: la mente, la palabra y las obras.
- Tenemos que practicar con asiduidad la meditación para activar la atención mental y la ecuanimidad, que tanto nos ayudarán a refrenar las emociones nocivas, servirnos de visualizaciones positivas y tratar de llevar a la vida diaria una actitud de atención, sosiego y ecuanimidad.
- Hay que evitar reaccionar con emociones negativas ante las emociones negativas de los otros, las circunstancias adversas, los inconvenientes y las vicisitudes, así como protegerse con emociones constructivas de las destructivas de los otros: no es falta de firmeza, sino todo lo contrario.
- Tenemos que adiestrarnos en el dominio de los pensamientos para poder ponerlos siempre al servicio de emociones bellas y constructivas y no de las perniciosas y destructivas.
- Debemos valorar las emociones positivas de las otras personas y tomarlas como fuente de inspiración para nosotros mismos y para corresponder con emociones de igual signo.

En la medida en que vayamos superando o debilitando las emociones nocivas y

propiciando y desplegando las saludables, iremos obteniendo mucha mayor salud emocional y equilibrio afectivo, y estaremos mucho más capacitados para desarrollar una afectividad realmente sana y armónica, basada en la interrelación fecunda y no en actitudes de dominio, simbiosis o dependencia y docilidad. Así, podremos evitar muchas trabas y contaminaciones que pueden surgir en las relaciones afectivas de cualquier tipo: afán de posesividad, exigencias y reproches, chantajes emocionales, dependencias y mórbidos apegos, expectativas, frustraciones y resentimientos. De ese modo podremos vivir las relaciones afectivas a la luz de la sabiduría y la conciencia, sin dejarnos condicionar por modelos o carencias emocionales y viendo a la otra persona como tal y no por las gratificaciones o beneficios que nos reporta, pudiendo descubrir y atender sus necesidades y contribuyendo a su crecimiento interior y su bienestar. Si nuestra mente es más sosegada y lúcida y hemos debilitado o superado las emociones negativas, estaremos mucho más capacitados para una verdadera y fructífera interrelación afectiva, sea paterno filial, de hermanos, amigos o pareja.

VII

La meditación: su alcance y su práctica

¿Qué es la meditación?

La meditación es un método específico y muy antiguo para adiestrar la mente cultivando la atención, ensanchando y a la vez unificando la conciencia, así como desarrollando sus potenciales y otorgándole calma y claridad.

Mediante la práctica de la meditación, se reorganiza la psique, se superan esquemas y modelos, se renueva la conciencia, se purifica la perceptividad y se ejercita un entendimiento más puro y correcto. La meditación ordena la mente, la estabiliza, la pone bajo el control de la persona, previene su dispersión y favorece su concentración.

A través de la práctica asidua de la meditación, el practicante va consiguiendo:

- Dominio de su pensamiento, al aprender a pensar y a dejar de pensar.
- Capacidad para inhibir los pensamientos intrusos, unificar la mente y ganar en concentración.
- Drenaje del inconsciente.
- Activación de la conciencia sosegada y clara.
- Desarticulación de los automatismos mentales al debilitar el charloteo mental y los pensamientos parásitos.
- Equilibrio emocional.
- Salud psicosomática.
- Percepción y cognición más puras y penetrativas.
- Emancipación de los condicionamientos subliminales.
- Dominio sobre el ego.
- Aplomo y autocontrol saludable.
- Autoconocimiento y realización de sí.
- Cambio de enfoques y actitudes.
- Transformación mental y emocional.
- Mayor capacidad de resistencia ante los estímulos perturbadores o ansiógenos procedentes del exterior.

Hay numerosas técnicas de meditación, pero la meditación es una. Para un entendimiento más correcto por parte del lector, hemos clasificado las técnicas en grupos. Se aprende a meditar meditando. La constancia es necesaria, ya que con ella se irán superando todos los obstáculos. Estos obstáculos o impedimentos son:

Los que se derivan del entorno desfavorable: Lamentablemente, el entorno no suele ser el más favorable para el equilibrio psicosomático. Hemos construido una sociedad brutalmente competitiva y muy peligrosa, en la que reina una atmósfera enrarecida, que no propicia la calma. Hay infinidad de estímulos ansiógenos procedentes del exterior y toda suerte de dificultades sociales, familiares y laborales. Todo ello puede alterarnos, pero debemos tratar de no dejarnos llevar por las influencias nocivas del exterior e intentar neutralizarlas mediante la vigilancia consciente y la ecuanimidad. No hay que olvidar que, dependiendo de la actitud, lo que a unos debilita a otros fortalece, y que podemos bregar con las dificultades e inconvenientes desarrollando así nuestra musculatura psíquica y permaneciendo en nuestro centro a pesar de que todo tienda a descentrarnos. «Entre los desasosegados, vivamos con sosiego» (Buda). Podemos incluso llegar a transformar los enemigos en aliados y los obstáculos en «puntos de apoyo» para seguir evolucionando.

Los del cuerpo: Los obstáculos del cuerpo son salvables, pero no cabe duda de que un cuerpo que opera inarmónicamente o que está débil o enfermo se convierte en un handicap en la búsqueda interior y la práctica de la meditación y puede dificultar el despliegue de una mente sosegada y clara, si bien a muchas personas esos escollos les sirven de acicate, les dan mucho coraje para trabajar sobre sí mismas y les ayudan, por tanto, a conseguir resultados óptimos. He tenido y tengo muchos alumnos, por ejemplo, con cáncer que son practicantes ejemplares, siempre diligentes y disciplinados

En la medida de lo posible, hay que tratar de tener un cuerpo cuyas funciones se desarrollen lo más armónicamente posible, lo que dependerá en parte de la atención que les prestemos a las cinco fuentes básicas de vitalidad: alimentación, respiración, descanso, sueño y actitudes mentales.

Somos un universo en miniatura y tenemos que atender todos sus componentes para que lo somático se ponga al servicio de lo mental y no origine más dificultades de las que ya nos encontraremos a la hora de ir transformando nuestra mente. De todos modos, aun si se tiene un cuerpo deteriorado o entrado en años, cuenta mucho la fuerza de voluntad y el talante de la persona. He dado clases durante varios años a gente muy mayor en aulas de la tercera edad y me he encontrado con alumnos que, a pesar de sus achaques, eran un ejemplo de ejercitantes serios y disciplinados, con gran fuerza de voluntad para

seguir con todo rigor las técnicas psicosomáticas y un ánimo incansable para cultivar su espíritu.

Los que encuentran su origen en la propia mente y psique: Hasta que una persona no obtiene un nivel elevado de armonía, está sometida a innumerables fluctuaciones anímicas, muchas de las cuales son escollos que hay que salvar para seguir por la senda de la transformación y la realización de sí. ¿Quién está libre de estados mentales o emocionales nocivos que nos pueden asaltar en cualquier momento? Estados de abatimiento, frustración, desánimo, falta de confianza en los propios recursos, desidia y tantos otros; pero hay que saber remotivarse, recordar el objetivo y no ceder a ellos, no permitir que se intensifiquen y nos aneguen con su negatividad. Vienen y se marchan y hay que tratar de verlos sin que nos afecten y sin reaccionar.

Los que se presentan en la práctica de la meditación propiamente dicha: Sobre todo al principio, pero también durante un tiempo, hay muchas resistencias a la meditación, porque no es divertida, nos exige parar y desconectar, hay que estar con uno mismo sin escapes, requiere cierto esfuerzo y disciplina y los resultados no son nunca inmediatos. Para muchas personas no es fácil vencer esas resistencias, pues, además, la meditación remueve y por eso limpia. Durante la práctica de la meditación se producen a veces estados de ansiedad, desánimo, tedio, sentimientos de soledad y otros. También se suelen experimentar molestias en el cuerpo y dificultades para mantener estable y relativamente inmóvil la postura. Son todos escollos que se van superando perfectamente con la práctica asidua. A veces, también sobreviene la pereza y la desgana, pero hay que redoblar la motivación y el ejercitamiento.

Higiene del inconsciente y superación de condicionamientos

Mediante el esfuerzo bien medido, la atención vigilante y la firme ecuanimidad, se va consiguiendo que muchos condicionamientos vayan emergiendo y agotando su energía, y, por tanto, resolviéndose. Vamos ganando así en libertad interior y emancipación psíquica: muchas impresiones y huellas subliminales se eliminan y vamos consiguiendo una verdadera higiene psicomenta, haciéndonos de ese modo también más resistentes a las influencias nocivas del entorno. La meditación se vuelve entonces medicación y, a través de su práctica, logramos una verdadera psicohigiene.

Los requisitos

La meditación es una disciplina y, como tal, exige unos requisitos:

La estancia: Seleccione una estancia en lo posible tranquila y evite ser molestado durante la práctica.

La actitud: Tome la meditación no como un deber, una carga o un acto penoso, sino como una práctica sumamente beneficiosa e incluso necesaria para cuidar y ejercitar su mente, como lo hace con su cuerpo. Es un compromiso que adopta con usted mismo para irse procurando equilibrio, sosiego y bienestar.

La posición corporal: Lo importante es mantener la columna vertebral y la cabeza erguidas, pero no tensas. Puede meditar en el suelo, sobre un cojín, con las piernas dobladas en la denominada postura del sastre, o bien sentado en una silla. Trate de moverse lo menos posible, pero cuando lo haga, muévase con conciencia y lentitud, evitando hacer movimientos automáticos y precipitados.

La respiración: Si le es posible, respire por la nariz. Haga simplemente una respiración pausada y un poquito más lenta, porque así se seda el sistema nervioso y se apaciguan las emociones.

La atención, la ecuanimidad, la paciencia y la perseverancia: Hay factores que nunca deben estar ausentes en la práctica de la meditación: la atención consciente, que debe mantener en todo momento y retomar cada vez que se extravía, dirigiéndola al objeto de la meditación; la ecuanimidad o ánimo firme; la paciencia y la asiduidad.

El tiempo: Una sesión de meditación debe durar como mínimo de quince a veinte minutos y, con la práctica, ir alargándose hasta treinta o cuarenta minutos, o más.

La técnica: Aunque la meditación es una, existen muchas técnicas y muchos ejercicios de meditación. La persona puede ir profundizando en aquellos que, tras tantearlos, resulten más eficaces y auxiliadores.

En una sesión de meditación de veinte minutos, se pueden hacer uno o dos ejercicios; en una sesión de media hora, dos o tres.

Hay que ir insistiendo poco a poco en algunos ejercicios para que éstos reporten todo su alcance y beneficio.

Muchas personas prefieren (y es una buena medida a seguir) abrir siempre la sesión de meditación con uno de los ejercicios de atención a la respiración, porque así se calman y empiezan a concentrarse, y están en mejor disponibilidad para los siguientes.

VIII

Las técnicas de meditación

Concentración pura

Definamos la concentración. Es la fijación de la mente en un solo soporte con exclusión de todo lo demás; es decir, vaciar la mente de todo para saturarla del objeto de la concentración pura. Es pura en cuanto que no se admite ningún tipo de análisis o valoración, y de lo que se trata es de ir absorbiendo más y más la mente en el soporte meditacional, consiguiendo así grados más intensos de abstracción mental.

Esta técnica se sirve de soportes intencionadamente monótonos y repetitivos, para que así la mente pueda realmente absorberse en el objeto de la concentración.

Entre otros soportes meditacionales que se usan frecuentemente están:

Concentración en un color: Seleccione un color (puede ser el de su preferencia) y dirija la mente al mismo, concentrándose tanto como pueda. Vaya absorbiendo la mente en el color elegido, pero no fomente el discurso mental. Cada vez que la mente se escape y se percate usted de ello, devuélvala al objeto de la concentración.

Concentración en una figura geométrica: Seleccione una figura geométrica (un cuadrado, un círculo, un rectángulo, un rombo) y concentre la mente en la misma tanto como pueda, evitando en lo posible distracciones o corrigiéndolas cuando se presenten.

Concentración en una figura geométrica sobre un fondo de color: Elija una figura geométrica y represéntesela sobre un fondo del color que seleccione, como por ejemplo un cuadrado sobre un fondo amarillo.

Concentración en un punto luminoso: Mentalice un punto luminoso (como una estrella) a la altura del entrecejo y concéntrese tanto como pueda en el mismo.

Concentración en la llama de una vela: Siéntese frente a una vela encendida, con las luces apagadas. Fije la vista, sin parpadear, en la llama durante unos dos o tres minutos y después cierre los ojos y presiónese ligeramente los párpados con las palmas de las manos. En seguida verá la imagen impresionada en la retina. Concéntrese tanto como pueda en la misma, hasta que se haya disipado por completo. Repita el proceso.

Concentración en una esfera de luz: Imagine frente a usted una pequeña esfera (del

tamaño aproximado de una nuez) de luz blanca y pura. Deje que toda la mente se vaya concentrado más y más en la esfera de luz, evitando divagaciones mentales.

Concentración en un fondo negro: Imagine un fondo negro, como si, por ejemplo, un velo cayera sobre sus ojos. Vaya así ennegreciendo toda la mente hasta conseguir la denominada «noche mental».

Efectos

- Unifica la conciencia.
- Pone el pensamiento bajo control.
- Fortalece la capacidad de atención y la concentración.
- Activa la memoria y, en general, las funciones de la mente.
- Previene contra la dispersión mental.
- Pacifica la mente y las emociones.
- Permite conseguir elevados estados de abstracción mental, que reportan sosiego y ecuanimidad.

Puede ejecutar el ejercicio que haya seleccionado para su práctica de cinco a diez minutos.

Atención a la respiración

Con mucho acierto dicen los yoguis que la mente es el jinete y la respiración, el caballo, pues hay una estrechísima conexión entre una y otro. Los yoguis siempre se han servido de la respiración como preciosa herramienta para otorgarle quietud a la mente, tanto en el yoga físico con las técnicas de pranayama o control respiratorio, como en el yoga mental utilizando la respiración como soporte para el cultivo de la atención y para poder sosegar y esclarecer la mente. Todas las técnicas de atención a la respiración calman y purifican. Son realmente excepcionales incluso para beneficiar y estabilizar todas las funciones del organismo y coordinar más armónicamente el cuerpo y la mente.

En los ejercicios de atención a la respiración, hay que respirar de una manera fluida y más pausada, pero nunca hacer ejercicio respiratorio. Si se puede, es preferible la respiración por la nariz, por resultar más uniforme y sedativa.

Hay muchos ejercicios de atención a la respiración y todos son realmente eficientes. Hemos seleccionado los más importantes:

Atención a la respiración contando: Fije la mente con mucha atención en la respiración. Cada vez que vaya acabando una exhalación cuente el número correspondiente, comenzando por 1 y acabando por 10. Al llegar a diez, recomience la cuenta. Debe tomar el aire, pues, con plena conciencia, pero contar sólo las exhalaciones, estando también muy atento a las mismas.

Atención al movimiento de la respiración: Retire la mente de todo y conéctela con la respiración. Tórnese un atento observador del movimiento de la respiración. Sumamente concentrado, pero sosegado, observe cómo el aire viene y cómo el aire parte, sin pensar, sin analizar, contemplando la inhalación y la exhalación.

Ensimismamiento a través de la respiración: Sea respiración, conviértase en respiración. Somos básicamente seres respirantes. Vaya absorbiéndose y extasiándose más y más con la respiración, de instante en instante, sin pensar ni divagar, hasta quedar lo más ensimismado que pueda a través de la misma.

Atención a la sensación táctil del aire: Retire la mente de todo y fije la atención en las aletas de la nariz. Inhale y exhale con normalidad por la nariz. El aire crea un roce o toque en alguna parte de la nariz, que es la denominada sensación táctil del aire. Sin pensar, analizar o reflexionar, concéntrese en dicha sensación tanto como pueda. Con la práctica, cada día la irá sintiendo más intensamente.

Atención al punto de encuentro entre la inhalación y la exhalación y viceversa: Desconecte la mente de todo para concentrarla en la respiración. Siga con mucha atención, y libre de pensamientos, el curso de la inhalación y de la exhalación, pero ponga más atención, si cabe, a tratar de captar y percatarse del fugaz instante en el que la inhalación confluye y se funde con la exhalación y la exhalación lo hace con la inhalación.

Tranquilización a través de la respiración: En este ejercicio haga más lenta y larga la exhalación. Desconecte la mente de todo y concéntrese en la respiración. Tome el aire con mucha atención, pero el secreto del ejercicio está en la exhalación. Al ir exhalando lentamente, déjese llevar y abandonar con la exhalación, liberándose de tensiones y ansiedad, encontrando un espacio de calma profunda.

Mentalización de quietud a través de la respiración: Respire un poquito más lenta y prolongadamente. Al inhalar, mentalice que se satura de calma profunda y, al exhalar, que va liberándose de cualquier sensación de intranquilidad. Procediendo de esta manera, vaya cultivando un estado de sosiego.

Efectos

- Sedan el sistema nervioso.
- Cultivan la atención mental pura, libre de pensamientos, juicios y prejuicios.
- Purifican la percepción.
- Calman y esclarecen la mente.
- Hacen la cognición más fiable.
- Reordenan el inconsciente.
- Favorecen la coordinación entre mente y cuerpo.
- Previenen contra el estrés y contra trastornos provenientes del mismo; eliminan la dispersión mental y la ansiedad.

Puede efectuar el ejercicio seleccionado de diez a quince minutos.

Atención al cuerpo

Hay numerosos ejercicios de atención al cuerpo y sus sensaciones, pero mostraremos dos de ellos. Tengamos en cuenta que el cuerpo siente y que es un hervidero de sensaciones gratas e ingratas y, por otro lado, agradables, desagradables o neutras.

En los ejercicios de atención al cuerpo, éste se convierte en el soporte de la atención pura; pura en cuanto que hay que evitar todo tipo de juicios y prejuicios, estar a favor o en contra, reflexionar o analizar. Se limita uno a percibir, o sea, a darse cuenta del cuerpo y de las sensaciones, sin reaccionar, con la más firme ecuanimidad.

El cuerpo como objeto de concentración: Retire la mente de todo y céntrala y concéntrala en el cuerpo. El cuerpo se convierte en el objeto de atención pura y el secreto de este ejercicio está en sentir sin reaccionar, es decir, sin estar a favor ni en contra de los sentidos y sin someterlos a valoraciones de ningún tipo. Sienta. La mente se retira de todo y se instala en el cuerpo. Primero, durante unos instantes, tome conciencia de la postura, vívala. Después sienta el cuerpo por partes y también en conjunto y esté muy atento a las sensaciones, burdas o sutiles, que se vayan presentando. Cada vez que la mente se escape, en cuanto se dé cuenta de ello, retómela y retrotráigala al cuerpo.

El recorrido del cuerpo: Se trata de ir moviendo lenta y minuciosamente el foco de la conciencia por todas las partes del cuerpo, sin que ninguna de ellas pase desapercibida. No es un ejercicio de pensar o imaginar, sino de sentir o no sentir. Cuando no se siente, se sabe que no se siente. Hay que ir deslizando el foco de la atención desde la cima de la cabeza hasta el dedo gordo del pie y del dedo gordo del pie a la cima de la cabeza, lentamente. Cuando no sienta una zona, deténgase un ratito en ella y luego, la sienta o no, siga adelante. No se trata de sumar recorridos, sino de hacerlo bien, con máxima

atención y ecuanimidad.

Efectos

- Desarrollan en alto grado la atención y la ecuanimidad.
- Ayudan a afirmar el poder interior y la capacidad de mayor resistencia psíquica ante las adversidades.
- Favorecen la unidad psicósomática.
- Ayudan a eliminar los condicionamientos psíquicos y reportan libertad interior.
- Drenan el inconsciente y lo reorganizan.
- Modifican la actitud de la mente y la hacen mucho más estable, favoreciendo la visión cabal y la transformación interior.

Se tiene que hacer el ejercicio que se elija de quince a veinte minutos.

Atención a la mente

En este ejercicio tiene uno que volverse espectador implacablemente atento, pero sereno, desapegado y ecuánime de todo lo que vaya haciendo la mente (todos sus movimientos) y aquello que vaya pasando por ella, ya sean recuerdos, proyectos, procesos mentales, estados de ánimo, emociones, imágenes o lo que fuera. Hay que mirar inafectadamente, sin aprobar ni desaprobar, sin aceptar o rechazar, desde cierta «distancia» interior, tratando de no perder el puesto de observador, para lo que hay que evitar que los pensamientos nos arrebatan, pero si sucede, en cuanto nos percatemos de ello debemos recuperar la actitud de testigo inafectado. No debemos intervenir ni para crear pensamientos ni para inhibirlos; simplemente hay que observar con mucha atención el ir y venir de la mente, sin juzgar ni estar a favor ni en contra. Si la mente se queda en silencio, así se la observa y, si comienza a funcionar, se mira su curso sin injerir. No importa si los pensamientos son gratos o ingratos, bellos o feos; se observan inafectadamente, sin que intervengan juicios de valor, y lo mismo con respecto a estados de ánimo o emociones que se vayan presentando.

Efectos

- Permite un mejor conocimiento de la mente y sus mecanismos.
- Ayuda a desidentificarse de los procesos mentales automáticos.
- Reporta libertad interior.

- Fortalece en grado sumo la conciencia-testigo.
- Evita la servidumbre de los pensamientos.

Se puede hacer el ejercicio de diez minutos en adelante.

Cortar los pensamientos en su propia raíz

Se enfoca uno muy atentamente sobre la propia mente, con la muy firme determinación de cortar el pensamiento en cuanto surja. No importa que al cortar uno aparezca otro (que lo hará a menudo): de lo que se trata es de no permitir que los pensamientos nos piensen y evitar que configuren un discurso o un proceso mental. Hay que inhibir una y otra vez el pensamiento cuando se presenta, con inquebrantable resolución, y, ya con ello, se irá comprobando cómo desciende el número de pensamientos mecánicos y se va dejando de ser pensado. Para lograrlo, y conseguir así deshabituarse de los pensamientos que nos piensan, sólo contamos con la fuerza de voluntad y la atención muy vigilante.

Efectos

- Nos enseña a no ser pensados por los pensamientos y a no dejarnos arrastrar por pensamientos intrusos o parásitos.
- Activa la voluntad y la vigilancia para poder suspender el charloteo mental.
- Nos capacita para estar más atentos y libres de pensamientos intrusos en la vida diaria, permitiéndonos conectar con cada instante.
- Forma una mente más silenciosa y atenta, donde la percepción y la cognición son más claras.

Se puede hacer el ejercicio diez minutos o más.

Atención al cuerpo y a la mente

Este ejercicio exige una extrema receptividad. Tiene usted que convertirse en el espectador extraordinariamente atento, inafectado y sosegado de todo lo que surja y se desvanezca en el cuerpo y en la mente: sensaciones, percepciones, pensamientos, estados mentales y emocionales. No hay que intervenir ni estar a favor ni en contra, sino solamente estar atento a todos los procesos psicofísicos tal como van surgiendo y pasando, evitando reaccionar o interferir con juicios de valor. Operan la atención mental

pura y la perceptividad clara.

Efectos

- Desarrolla la actitud del mirar imperturbado.
- Equilibra las funciones psicosomáticas.
- Desarrolla ecuanimidad y visión cabal.
- Esclarece la percepción y la cognición.
- Drena el inconsciente y ayuda a resolver condicionamientos internos.
- Cultiva metódicamente la atención mental pura.
- Estimula la capacidad de observación.

Puede hacerse el ejercicio de diez a quince minutos.

Meditación con mantras

Un mantra es una palabra o fonema cargado de un sentido especial; también puede ser un sonido. El mantra se utiliza como medio para concentrar la mente y actualizar sus energías aletargadas, pero también para interiorizarse y, evocando aquello que significa el mantra, conseguir determinados estados de conciencia y plenitud interior. Hay innumerables mantras, pero nos referiremos a dos en concreto: el mantra que designa el poder cósmico y el mantra natural o de la respiración.

El mantra OM: Éste es el sonido cósmico que produce la energía dinámica al operar. Es la vibración ultrasutil que todo lo impregna y que las personas creyentes identifican con el Poder Supremo y las que no, con la fuerza cósmica y cinética. El mantra puede recitarse verbal, semiverbal o mentalmente, siendo la manera más eficaz la mental, aunque para muchas personas la más fácil es la verbal.

Al recitar el mantra, hay que dejarse tomar por lo que el mantra significa y tratar de interiorizarse tanto como sea posible. El mantra puede ejecutarse asociado a la respiración o al margen de la misma. Asociado a la respiración satura mejor la mente, la va absorbiendo al tiempo que va frenando los pensamientos intrusos y parásitos. Al inhalar, alargándolo, se recita el mantra OM, y al exhalar, alargándolo, se recita el mantra OM. OM al inhalar y OM al exhalar, dejándose impregnar por su vibración y su sentido.

El mantra HAM SA: Es el mantra natural que produce la respiración al ser ésta movimiento. La persona se interioriza, pausa la respiración y, al tomar el aire, recita

mentalmente, alargándolo, HAM, y, al exhalar, mentalmente, y también alargándolo, SA. Ham Sa, Ham Sa. Cuando la persona va dominando la técnica, tiene también que tratar de estar atenta al «gozne» o confluencia entre Ham y Sa y Sa y Ham.

Efectos

- La recitación mántrica favorece la concentración y unifica la conciencia, previniendo la dispersión mental.
- Interioriza y renueva el contenido mental.
- Equilibra emocionalmente.
- Favorece los procesos somáticos.
- Tranquiliza.
- Enriquece espiritualmente.
- Actualiza potenciales mentales aletargados.
- Seda el sistema nervioso y previene contra la ansiedad, el estrés y la agitación en general.

La meditación del silencio

Deje fuera todas sus actividades cotidianas, que ya retomará después. Por eso el mundo no se para. Usted es el que tiene que parar. Por un lado, ignore todos sus pensamientos y ni siquiera se oponga a ellos. Déjelos pasar como nubes que vienen y van, pero sin que le arrebaten. Ponga todo su interés, atención y energía hacia dentro, para ir interiorizándose cada vez más. Suméjase en usted mismo y vaya cultivando un espacio interior de calma y de silencio, tratando de desarrollar la conciencia de sí, es decir, la sensación (no idea, sino sensación) de ser, vivir, existir, como una sensación intensa y pura. Cada vez que la pierda, trate de reconectarla y, cada vez que la mente le exteriorice, vuelva hacia dentro, a zambullirse en usted mismo.

Efectos

- Favorece la interiorización.
- Cultiva el espacio interno de silencio y quietud.
- Le permite a uno hallar refugio en sí mismo y renovarse mental y psíquicamente.
- Desarrolla la preciosa conciencia de ser y frena la actividad del pensamiento y del ego.
- Enriquece espiritualmente.

Se puede hacer el ejercicio de quince a veinte minutos.

La alerta sosegada

Cuando realizamos este ejercicio, siempre les indico a mis alumnos que representa una verdadera «escuela de vida», en la medida en que, al ejercitarlo, cada día podrá uno estar más atento en la vida diaria y conectar con el instante presente.

Es el único ejercicio en el que no hay un objeto fijo en el que concentrarse, porque de hecho consiste tan sólo en estar atento aquí y ahora, de modo tal que cada vez que la mente se escape hay que reseñar por un momento qué la ha distraído y volver al aquí y ahora. Si por ejemplo la ha dispersado un recuerdo, toma uno conciencia de ese recuerdo por un fugaz momento y vuelve al aquí y ahora; si ha sido una fantasía, se percata uno de la fantasía que ha dispersado la mente y vuelve al aquí y ahora. Se trata, pues, de estar atento a todo pero a nada en concreto, desde la atención pura y el sosiego.

Efectos

- Ayuda a conectar con el momento mismo.
- Cultiva la atención mental pura, combinada con el sosiego y la ecuanimidad.
- Perfecciona y limpia la función perceptiva.

Hacer el ejercicio durante diez minutos.

La visualización

Los ejercicios de visualización consisten en ir recreando mentalmente una imagen, asociándola a una emoción positiva. Los hay desde muy simples a muy sofisticados. Incluimos aquí algunos de los básicos, pero eficaces.

Visualización de infinitud: Visualice la bóveda celeste y vaya identificándose con ella tanto como pueda. Vaya fundiéndose con el cielo claro, despejado y sin límites, a la vez que va produciendo un sentimiento de expansión, inmensidad, infinitud. Si vienen pensamientos, que sean como nubes que vienen y van por la mente, pero usted siga bien identificado con el firmamento y trate de generar ese sentimiento de inmensidad e infinitud.

Visualización de tranquilización: Seleccione una imagen que le resulte tranquilizadora (un lago, una pradera, etc.) y desarróllela en la mente, imprimiéndole ese sentimiento de sosiego profundo.

Visualización de la luz blanca en expansión: Visualice que de su entrecejo parte un punto de luz blanca, pura y resplandeciente. Visualice que ese punto de luz comienza a expandirse en todas las direcciones hasta configurar un océano de luz blanca y pura del que usted forma parte, con un sentimiento de expansión y plenitud.

Efectos

- Reeducan las emociones.
- Reacondicionan positivamente el subconsciente.
- Colaboran en la transformación psíquica.
- Estimulan la imaginación creativa y controlada.

La meditación analítica

La meditación analítica consiste en la utilización consciente y bien encaminada de la reflexión. Puede utilizarse sobre cualquier tema, asunto o problema que se seleccione, que hay que tratar de pensar con la mayor precisión, ecuanimidad y claridad posibles y de ver con imparcialidad y desde todos sus ángulos. No es fácil, porque para que el objeto de meditación analítica pueda ser analizado del modo más idóneo se requiere una mente calma y clara y, por tanto, hay que evitar los engaños y velos de la mente condicionada.

Se puede seleccionar cualquier tema, tanto de la vida diaria como de tipo existencial o espiritual, o bien un texto que nos sirva de inspiración, siempre y cuando lo hayamos leído con mucha atención y sometido luego a reflexión. Incluimos en esta obra un apéndice con textos para el enriquecimiento interior, el sosiego y la lucidez de la mente que son muy inspiradores y se pueden utilizar como temas de meditación analítica, pues son un precioso alimento para la psique.

En la meditación analítica hay que utilizar el pensamiento consciente y controlado, evitando ser pensado y tratando de impedir, asimismo, circunvalaciones o digresiones inútiles.

Efectos

- Estimula la reflexión consciente, previniendo el charloteo mental.
- Se sirve del pensamiento mejor controlado, directo y provechoso, e impide así el pensamiento mecánico e inconcluso.
- Reeduca la intelección.

- Pone los cimientos para hacer posible la comprensión intelectual y el desarrollo del discernimiento.

La meditación ambulante

La meditación ambulante puede practicarse independientemente o bien combinada con la meditación sentada, alternándola, sobre todo cuando se realizan sesiones largas de meditación sentada.

Indico el método que aprendí directamente de mi buen y recordado amigo, el monje budista, un excelente escritor sobre el tema, Piyadassi Thera.

Póngase de pie, bien erguido, y tome conciencia de que está de pie. Pause la respiración y tome conciencia de la intención de comenzar a caminar. Sin despegar la punta del pie del suelo, adelante un pie, tomando conciencia de tres fases: levantar, desplazar y posar. Efectúe lo mismo con el otro pie. Siga caminando hasta el final del pasillo o el lugar seleccionado para la marcha consciente. Al llegar al final, tome conciencia de la intención de detenerse y de que se detiene. Tome conciencia de que va a girar y del giro, y tome conciencia de que comienza a caminar de nuevo y de los tres movimientos del pie. Proceda de este modo a lo largo de diez o quince minutos.

Efectos

- Cultiva metódica y armónicamente la atención pura a través del movimiento corporal.
- Favorece la contemplación de los procesos psicofísicos.
- Desarrolla la ecuanimidad.
- Ayuda a complementar la meditación sentada y desentumecer el cuerpo.

IX

El cuerpo como instrumento de calma y lucidez

Los yoguis siempre se han referido al cuerpo con la expresión «el templo del Divino». De ese modo ratifican su extraordinaria importancia, puesto que el cuerpo es el vehículo del ser interno, igual que el cerebro lo es de la mente. El cuerpo se convierte en instrumento de desarrollo mental y despertar de la conciencia, así como en el medio para otorgarle a la mente calma y claridad. Hay muchas maneras de trabajar con el cuerpo, ya sea a través del yoga psicofísico (hatha-yoga) o convirtiendo el cuerpo en objeto de atención en la meditación. Tanto en uno como en otro sentido, el cuerpo es así un medio excepcional de crecimiento interior y desarrollo de la conciencia. A propósito del cuerpo podemos leer en el *Yoga Vasishtha*:

«Para el ignorante, este cuerpo es una fuente de interminable sufrimiento; pero para el sabio, es una fuente de infinito gozo.

»Para el sabio, su desaparición no representa pérdida alguna, pero mientras dura constituye un completo manantial de gozo.

»El sabio utiliza el cuerpo a modo de vehículo capaz de transportarle con toda rapidez a través de este mundo; se lo conoce como el carro para alcanzar la liberación y el infinito deleite.»

Se convierte el cuerpo en una ciudadela, en un soporte de atención, en un medio de transformación. Buda, por ejemplo, les pedía a sus discípulos que fueran conscientes de las posiciones y movimientos del cuerpo para desarrollar la atención y, además, prevenir la mecanicidad, o sea, lo que en psicología moderna llamaríamos «desautomatizar». El sabio Asvaghosa recomendaba: «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 las pasiones, igual que una ciudad bien guardada no puede ser conquistada por el enemigo.»

Los discípulos de Buda eran tan conscientes al moverse, que se cuenta que uno de ellos, al pasarle un cubierto a otro de un modo que de repente percibió como mecánico, volvió a recoger el brazo y luego volvió a estirarlo con plena conciencia y lucidez.

Como mientras vivimos el cuerpo está siempre presente, es un objeto idóneo para tomar conciencia del mismo y cultivar así metódicamente la atención pura, en el aquí y ahora, sin juicios de valor.

Ramakrishna, el gran místico y yogui de la India, declaraba: «Este templo, el cuerpo, no debe dejarse a oscuras; se debe encender en él la lámpara del Conocimiento.»

El cuerpo debe estar en las mejores condiciones posibles para llevar a cabo con éxito la aventura del espíritu, pero además el cuerpo mismo es un «punto de apoyo» en la senda del bienestar y la realización de sí. Hay que aprender a unificar sus energías y a servirse de técnicas psicosomáticas que beneficien y armonicen todas sus funciones, mantengan en perfecto equilibrio el cerebro y reporten vigor, calma y lucidez.

Ya en tiempos inmemoriales los yoguis concibieron y ensayaron técnicas para favorecer la unidad psicosomática y lograr que la mente se canalizase y ganase en eficacia. Las técnicas del yoga se revierten en todos los campos del ser humano: ético, físico, mental, emocional y espiritual. Hay innumerables técnicas de tranquilización, revitalización, control psicosomático y unificación de la conciencia. En mi obra *Yoga, una medicina natural* recojo las técnicas psicosomáticas más importantes, pero en este capítulo describiré las más idóneas para tranquilizar y esclarecer la mente. No recogeré las posiciones de yoga o asanas, si bien debo decir necesariamente que todas fueron concebidas no sólo para procurarle al cuerpo vigor y bienestar, sino también para tranquilizar la mente y otorgar paz al espíritu, ya que estas posiciones, verificadas a lo largo de milenios, trabajan en tres ámbitos: el físico, el energético y el mental. Describiré algunas técnicas de control respiratorio y de relajación consciente que son extraordinariamente eficientes para calmar y eliminar las tensiones psicofísicas, lo que hace posible una mente más tranquila y perspicaz, dado que existe una estrechísima relación entre la mente y el cuerpo y, en la medida en que se sosiega el cuerpo, se tranquiliza la mente, y viceversa.

Técnicas de control respiratorio

Hay una gran conexión entre la respiración, la mente y el sistema nervioso. Los sabios de Oriente fueron los primeros en descubrirlas y, por tanto, en utilizar la respiración como método de vigorización del organismo y como sistema de integración psicamental. El hecho solo de pausar y hacer un poco más profunda la respiración ya tiene un gran poder ansiolítico.

El ser humano respira de quince a veinte veces por minuto. Lo hace por lo general muy mal, de modo superficial, espasmódico, arrítmico y muchas veces por la boca. Una respiración incorrecta es como una espina en el sistema nervioso: lo enerva y altera. Una

respiración más uniforme es como un bálsamo: relaja y tranquiliza.

La respiración consciente se caracteriza porque se efectúa a la luz de la conciencia y se ejecuta de acuerdo con unos métodos específicos. Existen muchos ejercicios de respiración consciente, pero en este capítulo incluimos los más fáciles, los que están al alcance de todo el mundo, todos ellos con una gran capacidad para sosegar el espíritu. Describiremos las siguientes respiraciones: abdominal, intercostal, clavicular, completa, completa con retención y rítmica. Todas ellas se pueden ejecutar de pie, sentado o incluso caminando, pero si queremos obtener de las mismas su mayor capacidad sedativa es mejor hacerlas en decúbito supino, es decir, extendido sobre la espalda.

Respiraciones abdominales: Se inhala lentamente por la nariz y se lleva el aire al vientre y el estómago. A continuación se exhala el aire por la nariz aproximadamente durante el mismo tiempo que se empleó para inhalar. Si se ejecuta bien esta respiración, al inhalar se dilatan el vientre y el estómago, que regresan a su posición de partida al exhalar.

Respiraciones intercostales: Se inspira lenta y pausadamente por la nariz para conducir el aire a la zona media del pecho, a los costados; se exhala aproximadamente en el mismo tiempo también por la nariz. Si se realiza bien esta respiración, al inhalar se dilatan los costados y la zona media del pecho, que vuelven a la posición inicial al exhalar.

Respiraciones claviculares: Se inspira lentamente por la nariz y se conduce el aire hacia la zona más alta del tórax, hacia las clavículas, para exhalarlo después aproximadamente en el mismo tiempo que se estuvo inhalando. Si se efectúa bien esta respiración, al inspirar se dilata todo el tórax, en tanto que vuelve a la posición de partida al exhalar.

Se puede hacer una veintena de veces cada una de estas respiraciones.

Respiraciones completas: Una vez que la persona se ha familiarizado con las tres respiraciones anteriores, comenzará a practicar la respiración completa, que consiste en lo siguiente: se inhala lenta y pausadamente por la nariz y se lleva el aire hacia el vientre y el estómago; se continúa inspirando sin interrupción y se lleva a la zona media del pecho, hacia los costados; se prosigue inspirando sin interrupción y se lleva el aire hacia las clavículas. Después se exhala el aire por la nariz aproximadamente en el mismo tiempo que se tardó en inhalar. Si se ejecuta bien esta respiración, primero se dilatan el vientre y el estómago, luego la zona media del tórax y por último todo el pecho.

Se puede efectuar esta respiración de quince a veinte veces.

Respiraciones completas con retención: Se trata de retener el aire durante cinco o

diez segundos tras la inhalación. Con la práctica, y subiendo la retención paulatinamente, se puede llegar a retener de veinte a treinta segundos, siempre sin forzar.

Se puede efectuar esta respiración de quince a veinte veces.

Respiraciones rítmicas: Se ejecuta una inspiración completa, como en las respiraciones completas; se retiene el aire siete segundos; se realiza una exhalación completa y se retiene el aire a pulmón vacío siete segundos. Son, pues, como las respiraciones completas, pero con la salvedad de que hay dos retenciones del mismo tiempo: una a pulmón lleno y otra a pulmón vacío.

Se puede ejecutar esta respiración de quince a veinte veces.

Trate de tomar tanto aire como pueda al inhalar y de expulsar todo el que pueda al exhalar, pero evite siempre cualquier esfuerzo. Proceda con prudencia. La mente debe estar muy atenta y seguir todo el proceso respiratorio.

Efectos

- Sedan el sistema nervioso.
- Eliminan bloqueos y crispaciones.
- Previenen contra desórdenes del aparato locomotor.
- Ayudan a prevenir o combatir la ansiedad, el estrés y la psicastenia.
- Mejoran el alimento a las células y la calidad de la sangre.
- Purifican el cerebro y mejoran todas las funciones orgánicas.
- Aumentan la resistencia del sistema inmunológico.
- Estabilizan las emociones.

La relajación consciente

La relajación consciente es una técnica muy antigua. Es relativamente fácil y, por tanto, agradecida. Si una persona se somete a un autocurso de relajación de veinte minutos diarios a lo largo de seis semanas, obtendrá un excelente nivel de relajación y conseguirá hacerse con la denominada «respuesta de relajación», que luego se puede conseguir en cualquier momento y circunstancia en pocos segundos. Para ello hay que entrenarse.

Los efectos beneficiosos de la relajación, como luego reseñaremos, son muy numerosos, pero anticipemos ahora que se trata de una técnica idónea para sedar el sistema nervioso, eliminar las tensiones neuromusculares y sosegar la mente. Consiste en ir sintiendo minuciosamente cada parte del cuerpo e ir aflojándola. En pocas sesiones,

uno va familiarizándose con las tensiones y disipándolas. De nuevo, es cuestión de asiduo ejercitamiento. Desempeña en la relajación un papel esencial la atención, pues debe ir discurriendo por todas las áreas del cuerpo para sentir y soltar, sentir y soltar.

Requisitos

- Seleccione una habitación lo más silenciosa posible.
- Utilice prendas holgadas.
- Sírvese de una luz baja.
- Échese sobre su espalda en una superficie ni demasiado dura ni demasiado blanda (una moqueta, una manta doblada, una alfombra).
- Coloque los brazos a ambos lados el cuerpo, las piernas ligeramente separadas y la cabeza en el punto de mayor comodidad.
- Cierre los ojos.
- Efectúe una respiración pausada y regular, preferiblemente por la nariz.
- Vaya desplazando el foco de la atención, muy lentamente, por los pies, las piernas, el vientre, las nalgas, el pecho, la espalda, los hombros, los brazos, el cuello y las distintas partes de la cara, sintiendo y soltando, sintiendo y soltando.
- Después revise partes del cuerpo en las que se percate de que puede haber tensión, introduzca en ellas la mente y sienta y suelte.
- Siga soltando y soltando.
- Concentre la mente en la respiración y aproveche cada exhalación para soltarse más y más, dejándose llevar plácidamente por la sensación de relajación.
- Mantenga la relajación el tiempo fijado.
- Antes de salir de la relajación, respire varias veces a pleno pulmón, vaya moviendo poco a poco las distintas partes del cuerpo e incorpórese lentamente.

Texto

Hay un texto que suelo utilizar para relajar a mis alumnos y del que uno puede servirse para ayudar a relajar a otro o para aplicarlo a uno mismo; lo esencial es sentir y soltar. El texto, que espero sirva de guía y orientación, es el siguiente:

«Vamos ahora a proceder a la práctica de la relajación profunda. Sitúese cómodamente sobre la espalda y trate de mantener la mayor inmovilidad posible, permaneciendo muy atento. Coloque la cabeza en el punto de mayor comodidad y mantenga los párpados cerrados. Respire de forma pausada, preferiblemente por la nariz. Vaya escuchando mi voz y tomando conciencia de las distintas zonas del cuerpo para

irlas aflojando tanto como sea posible.

»En primer lugar, dirija la atención mental a los pies y a las piernas; sienta todos los músculos de estas zonas y aflójelos profundamente. Se van poniendo flojos, muy flojos, completamente flojos y relajados; sueltos, muy sueltos, completamente sueltos, abandonados, más y más abandonados, más y más abandonados.

»Ahora relaje el estómago y el pecho. Todos los músculos del estómago y del pecho se sumen en un estado de laxitud y abandono, laxitud y abandono.

»Y, a medida que los músculos del estómago y del pecho se van aflojando, también lo van haciendo los de la espalda, los brazos y los hombros. Todos los músculos de la espalda, los brazos y los hombros se relajan más y más, profundamente, más y más, profundamente.

»Dirija ahora la atención mental al cuello. Los músculos del cuello, blandos, suaves, sin tensión, sin rigidez; blandos, suaves, sin tensión, sin rigidez.

»La mandíbula, ligeramente caída, floja y suelta, abandonada; los labios, flácidos; las mejillas, blandas; los párpados, profundamente relajados; la frente y el entrecejo, lisos, sin tensión, sin rigidez.

»Todos los músculos del cuerpo se van aflojando más y más, profundamente, más y más, profundamente. Y cada día la relajación se irá haciendo más profunda y más reparadora. Todos los músculos van siendo invadidos por una sensación de profunda relajación; profunda relajación, bienestar, tranquilidad y descanso; bienestar, tranquilidad y descanso.»

Una sesión de relajación debe prolongarse de diez a veinte minutos.

Síntomas

A veces, durante la relajación, se presentan diversos síntomas, que no deben nunca alarmarnos, pues son totalmente naturales. Son algunos de ellos:

- Hormigueo o cosquilleo.
- Sensación de peso.
- Sensación de calor.
- Sensación de caída.
- Pérdida de noción de una parte del cuerpo o de todo el cuerpo.
- Pérdida de noción del tiempo y del espacio.
- Sensación de elevarse por encima del cuerpo.

Beneficios

Son muy numerosos, pero, entre otros, están los siguientes:

- Incrementa las energías.
- Alivia las tensiones neuromusculares y desbloquea y descontractura.
- Sincroniza la mente y el cuerpo, favoreciendo en general la organización psicosomática.
- Estimula la atención mental.
- Favorece la interiorización.
- Cultiva una actitud de sosiego profundo y la ecuanimidad.
- Concilia a la persona consigo misma.
- Previene el estrés, la agitación, la ansiedad y el nerviosismo.
- Tranquiliza la mente y el sistema emocional.
- Hace a la persona más resistente y aplomada ante los factores ansiógenos procedentes del entorno.
- Ayuda a prevenir o combatir distintos trastornos psicosomáticos, como colon irritable, asma tensional, desórdenes gastrointestinales y otros.
- Previene o ayuda a combatir la ansiedad, el abatimiento, la psicastenia y el insomnio.

Apéndice

Textos para la reflexión consciente y la meditación analítica

A través del esfuerzo, la diligencia, la disciplina y el autocontrol, que la persona sabia haga una isla de sí misma que ninguna inundación pueda anegar.

Dhammapada

El ignorante es indulgente con la inatención; la persona sabia custodia la atención como el mayor tesoro.

Dhammapada

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

Dhammapada

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

Dhammapada

Cualquier daño que un enemigo puede hacer a su enemigo, o uno que odia a uno que es odiado, mayor daño puede ocasionar una mente mal dirigida.

Dhammapada

Como una sólida roca que no se mueve con el viento, así el sabio permanece imperturbado ante la calumnia y el halago.

Dhammapada

Mejor que mil disertaciones, mejor que un mero revoltijo de palabras sin significado, es una frase sensata, al escuchar la cual uno se calma.

Dhammapada

Felices vivimos sin ansia entre aquellos que ansían. Entre aquellos que ansían, vivamos sin ansiar.

Dhammapada

Del aferramiento surge el sufrimiento; del aferramiento surge el miedo. Para aquel que está libre de aferramiento ni hay dolor ni mucho menos miedo.

Dhammapada

No hubo nunca, ni habrá, ni hay ahora, nadie que pueda encontrarse en este mundo que deje de culpar o elogiar a otros.

Dhammapada

Los sabios se controlan en actos, en palabras y en pensamientos. Verdaderamente se controlan bien.

Dhammapada

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

Dhammapada

La cizaña daña los campos como la avidez a la humanidad. El que se desembaraza del odio produce abundantes frutos.

Dhammapada

Como palidecen y caen las flores del jazmín, arrojad fuera y totalmente la avidez y la malevolencia.

Dhammapada

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

Anguttara Nikaya

Sí, lo hueco resuena y lo pleno es apacible; el necio es una olla a medio llenar y el sabio es un lago.

Samyutta Nikaya

Se debe recoger la mente en el corazón hasta que se silencie; tal es conocimiento y meditación, en tanto que lo demás es saber libresco. Como la manteca está escondida en la leche, así habita la Sabiduría en cada uno de los seres. Es necesario manifestarla a través de la mente capaz de percibirla.

Amrtabindu Upanishdad

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

Dyanabindu Upanishad

Cuando la mente ha sido calmada, el yogui alcanza la suprema felicidad del alma que se ha unido al Ser Supremo, felicidad exenta de imperfecciones o pasiones.

Bhagavad Gita

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

Atma Bodha

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

Ashtavakra

El que permanece ecuánime tanto en la censura como en la alabanza, en el frío como en el calor, entre amigos o enemigos, es el maestro del yoga y carece tanto de exaltación como de depresión.

Kularnava Tantra

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

Yoga Vasishtha

Ve y zambúllete en el sereno mar de la soledad espiritual y lava tu alma en el néctar de la meditación. Sumérgete en la profundidad de la Unidad y aléjate de las olas saladas de la dualidad y de las aguas salobres de la diversidad.

Yoga Vasishtha

Agradecimientos

Estoy especialmente agradecido al formidable escritor y periodista, así como profundo humanista y muy bella persona, Jesús Fonseca, por su renovado aliento y su empeño en difundir mis actividades profesionales. Mi gratitud para el profesor de yoga mental Paulino Monje por la fecunda y desinteresada labor que realiza al acercar las enseñanzas del yoga y la meditación a las personas mayores. Siempre estaré agradecido a Delna Jasoomoney, una eficiente y brillante ejecutiva de la cadena de hoteles Taj, por tratarse de una persona realmente deliciosa. Estoy en deuda con Joaquín Tamames, una persona sumamente inteligente y bondadosa, además de un excepcional amigo, que no deja de apoyar mi labor literaria. Mi sentido agradecimiento para mi entrañable y buen amigo Pablo Olmeda, que siempre se ha tomado grandes molestias por facilitarme mis viajes a la India y procurarme todo tipo de asistencia e información; además de ser una gran persona, es uno de esos contados amigos que nunca falla. Mis más expresivas gracias a Ediciones B y todo su excelente equipo editorial por su confianza. Mi gratitud asimismo para tres excelentes e incondicionales amigos: Roberto Majano, César Vega y Helio Clemente. Siempre me siento muy agradecido a Publio Vázquez por su amistad y confianza.

Índice

Título de la Página	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Cita	5
Contenido	6
Prólogo	7
Introducción	9
I	12
II	32
III	40
IV	45
V	54
VI	72
VII	79
VIII	83
IX	94
Apéndice	101
Agradecimientos	105