



RAMIRO  
A. CALLE

EL GRAN  
LIBRO  
DE LA  
MEDITA  
CIÓN



m̄r

## Índice

Portada

Dedicatoria

Agradecimientos

Introducción

Primera parte

I. La naturaleza de la mente

II. Las ataduras de la mente

III. Los aliados de la mente

IV. Obstáculos en la meditación

V. Requisitos para la meditación

VI. Una meditación, muchos métodos

Segunda parte

I. Yoga

II. Meditación taoísta

III. Meditación zen

IV. Meditación budista

V. Meditación budista tibetana

Tercera parte

I. Las santas moradas

II. Paciencia, generosidad y renunciación

III. La meditación

IV. La meditación amorosa

Apéndices

I. La conquista de la percepción pura y la vía meditacional

II. Más sobre la naturaleza de la mente

Biografía

Créditos

*Dedico con profundo agradecimiento y cariño este libro a todos mis alumnos de yoga mental y meditación del Centro de Yoga Shadak, que han depositado en mí su incondicional confianza a lo largo de más de cuatro décadas*

## *Agradecimientos*



Siempre estoy muy agradecido a ese formidable profesional de los medios que es el gran periodista, estupendo amigo y gran persona Antonio San José. Mi reconocimiento al profesor de yoga mental y buen amigo Paulino Monje. Toda mi gratitud para Joaquín Tamames, con el que me unen muchos vínculos de amistad y de espíritu.

Asimismo, toda mi gratitud para el magnífico profesor de yoga y entrañable amigo Víctor Martínez Flores, por su confianza y aliento. Siempre estoy en deuda de gratitud con mi amigo del alma Jesús Fonseca, extraordinario periodista, exquisito poeta y persona noble donde las haya. Todo mi agradecimiento para Carmen Fernández de Blas, Rebeca García y todo el excelente equipo editorial de Ediciones Martínez Roca. Estoy profundamente reconocido a las decenas de miles de personas que han asistido a mis clases de meditación y a todos mis alumnos en general, que me honran con su inquebrantable confianza, siguiendo mis enseñanzas en el centro de yoga que dirijo.

## *Introducción*



**D**e la misma forma que hay que cuidar, atender y ejercitar el cuerpo, con mucha mayor razón si cabe hay que proceder del mismo modo con la mente, ya que esta es el órgano de percepción y cognición, nuestra inseparable compañera de por vida y con la que todo lo vivimos y experimentamos. No es, pues, de extrañar que Buda aseverase que la mente es la precursora de todos los estados y declarase:

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.

Y para el desarrollo metódico de la mente se concibió y ensayó hace milenios la meditación, siendo los primeros practicantes de la misma los yoguis de la India.

Mediante la meditación se adiestra, desarrolla y cultiva la mente, con lo que no solo se le otorga serenidad, sino también sabiduría transformativa y liberadora, liberándola de sus ataduras y favoreciendo la experiencia de la iluminación. Pero aun si una persona no puede alcanzar ese elevadísimo estado que es el de la iluminación, sin duda puede conseguir una salud psicosomática más estable, una consciencia más intensa y penetrativa, una sensación de profunda tranquilidad y un entendimiento correcto, y todo ello le será de enorme ayuda también en su vida cotidiana, pudiendo así enfrentar las vicisitudes con más calma, equilibrio y lucidez. La meditación libera la mente de una masa ingente de sufrimiento inútil y le enseña a ver las cosas como son, sin distorsiones ni falseamientos.

Lo esencial es la práctica. Meditando aprenderemos a meditar. La paciencia y la disciplina son insoslayables. A través de ellas terminaremos, afortunadamente, por incorporar la meditación a nuestras vidas y convertirla, sin duda, en un noble arte de vivir.

Aunque la meditación como tal es una, existen muchos sistemas, métodos y técnicas de meditación. Se han recogido en esta obra los más importantes y efectivos de diferentes tradiciones. Es la gran proliferación de métodos y técnicas la que confunde a muchas personas y de ahí que el autor de esta obra considerase oportuno un libro en el

que se explicasen con detalle y que pueda resultar eminentemente práctico, pues lo que en verdad transforma no es la teoría sino el adiestramiento continuado, que va transformando la mente en su misma raíz y aniquilando sus condicionamientos.

Cuando la persona comienza a meditar, lo más saludable y aconsejable es que no tenga ideas preconcebidas de ningún tipo y que evite identificarse con cualquier adoctrinamiento, porque así realmente tendrá experiencias libres de condicionamientos, sean estos hindúes, budistas, cristianos o agnósticos. Lo que cuenta e importa es la experiencia personal, que es la que transforma y permite a la persona convertirse en su propia senda y despertar a su maestro interior. La meditación como tal es suprarreligiosa y adogmática y no debe imponer ningún tipo de adoctrinamiento. Es la persona la que, de modo experiencial, tiene que ir profundizando y comprobando los cambios profundos que se producen en su psiquis y subsiguientemente en su comportamiento. El mejor consejo que a mí me dieron varios preceptores en la India es «medita» y es el que yo me permito, agradecido y humilde, trasladarles a los lectores. Medita. Uno mismo va recorriendo esa senda que conduce a lo que está más allá de toda senda.

RAMIRO CALLE

Nota: si desea contactar con el autor, diríjase a su web <[www.ramirocalle.com](http://www.ramirocalle.com)> o a su centro de yoga, Ayala, 10, Madrid.



*PRIMERA PARTE*



# I

## *La naturaleza de la mente*



La mente es la gran desconocida, a pesar de que nos acompaña inexorablemente a lo largo de toda la vida y siempre está con nosotros. La mente, muy a menudo, se convierte en un grave obstáculo en la búsqueda de la libertad interior y el sosiego, porque está encadenada por muchas ataduras que hay que ir liberando para que pueda surgir lo mejor de la misma y eclosionar finalmente su energía de claridad, cordura, comprensión clara e intuición.

Hasta que no se trabaja sobre ella y se purifica y desarrolla, la mente se caracteriza por su inestabilidad, descontrol, ambivalencias y dolorosas contradicciones. Se torna entonces una fábrica de sufrimiento, conflicto, tensión y malestar. Es la mente que limita, encadena, confunde, crea división y se extravía en temores infundados, pensamientos ingobernables, obsesiones y tendencias insanas. Hay un antiguo adagio que reza: «Está en la naturaleza de la mente pensar como en la del fuego quemar», pero sus pensamientos, demasiado a menudo, no son claros, libres de condicionamientos, voluntarios, sino que ellos piensan a la persona, distorsionan la realidad, retroalimentan emociones nocivas y roban la paz interior. Ese tipo de mente labra la esclavitud y se enreda en toda suerte de apegos y aversiones, prejuicios y estrechos puntos de vista. Es la mente la que acarrea los más diversos condicionamientos, que hay que ir resolviendo y superando mediante la práctica de la meditación y el trabajo interior para reencontrar libertad interna. Si consideramos que la mente es la precursora de todos los estados y que todo se percibe y vive con ella, nos daremos cuenta de hasta qué punto es necesario:

- Conocerla.
- Regularla.
- Reorganizarla.
- Sanearla.
- Aquietarla.
- Controlarla.
- Ponerla bajo el yugo (yoga) de la voluntad, la consciencia y la lucidez.

Tal como la mente suele encontrarse, no es más que una fábrica de desdicha propia y ajena. Como la mente es por extensión la sociedad, una mente enferma crea sociedades enfermas; una mente contaminada por la ofuscación, la avidez y el odio genera una gran masa de ofuscación, avidez y odio. En tanto no se modifica la mente, la mayoría de las personas, en uno u otro grado, son arrebatadas y arrastradas por la ofuscación, la avidez y el odio, contaminaciones que engendran mucho sufrimiento que bien podría evitarse transformando la mente y superando sus tendencias nocivas para propiciar las beneficiosas.

La mente es el órgano de percepción y cognición. De acuerdo con la sabiduría antigua de la India y de los yoguis, dispone de cuatro funciones:

1. La receptiva, que conecta con los órganos sensoriales y los de acción.
2. La inconsciente, donde se depositan todos los condicionamientos, huellas e impresiones por debajo de la consciencia, en un reservorio que por lo general es bastante caótico y desordenado. Este plano de la mente absorbe y acumula infinidad de impregnaciones, que con sus hilos invisibles, pero muy poderosos, condicionan las conductas mental, verbal y corporal de la persona, robándole su identidad y su libertad interior.
3. La de la función yoísta o de la individualidad y el ego.
4. La del juicio y el raciocinio.

Mediante el trabajo interior y la práctica de la meditación, se trata de:

- a) Purificar la percepción y alertar los sentidos, para que la información recibida sea más clara y directa y menos falseada, y para que dicha percepción sea más intensa, en el aquí y el ahora, libre de juicios, prejuicios y filtros socioculturales o psíquicos. Una percepción más directa y menos contaminada reporta sabiduría y un informe más acertado y verdadero de lo percibido, o sea, más fiable, y que conduce a la acción más diestra.
- b) Drenar y sanear el inconsciente, ganándole por un lado terreno mediante el ensanchamiento de la consciencia y, por otro, desenraizando los condicionamientos nocivos; ordenar el núcleo de caos y confusión que hay en el trasfondo de la mente, o sea, en la porción sumergida de la mente o subconsciente, eliminando así muchas causas de sufrimiento y logrando superar frustraciones, complejos, traumas o inhibiciones, además de tendencias innatas que son determinadas por los condicionamientos.
- c) Sujetar el ego y evitar que se exacerbe o desmesure, convirtiéndolo en un secretario, pero evitando que se imponga al individuo, convirtiéndole en egocéntrico, egoísta o desequilibradamente individualista. Hay un antiguo adagio que dice: «Si quieres ver al diablo cara a cara, mira tu propio ego». El ego es inevitable, porque es el vínculo

con el cuerpo y la mente, pero debemos dismantelar su densa y ladina burocracia y ponerlo bajo el control de la consciencia. De otro modo, el ego es una fuente de males, tales como el apego, la envidia, los celos, el odio, la ira, el afán de posesividad, la suspicacia y el egoísmo. Mediante la práctica de la meditación y el discernimiento correcto, el ego ocupa su lugar y es bien encauzado y dominado.

- d) Purificar al máximo el raciocinio para que facilite el entendimiento correcto y la acción diestra; refinar el juicio para que dé por resultado la sabiduría discriminativa, y para que en la límpida pantalla de esta función superior de la mente se pueda reflejar el Sí mismo o la naturaleza real de la persona, llámesela a esta el Vacío Primordial, el Todo, la Nada, el Ser o el No Ser. Para ello se requiere un tipo de conocimiento superior que no es el conocimiento ordinario y que también nace de la percepción directa y penetrativa, que da por resultado el entendimiento correcto que desemboca en la intuición liberadora o sabiduría.

### ***Conocimiento y sabiduría***

No se trata solo de ser una persona de conocimiento, sino una persona de sabiduría. La diferencia es enorme, casi abismal. En la mente también está el pensamiento. El pensamiento es análisis y tiende a comparar, medir, diferenciar, pero basándose en lo denominados pares de opuestos o contrarios: amargo-dulce, caliente-frío, arriba-abajo. El pensamiento es dual y por tanto divide y fácilmente engendra conflicto e incluso nesciencia, porque, como dice un antiguo adagio: «Por mirar un lado, no ves el otro». Hay que aprender a ver los dos lados y tener no solo un conocimiento lógico o analítico, binario, sino también integral, unificado y más total y sabio.

El pensamiento es información y datos, tiempo y espacio, saber libresco, erudición y a menudo también irrupción de contenidos absurdos y automatismos que dislocan la mente de la persona y la agitan. La información nos la pasamos unos a otros. Es el conocimiento ordinario. Es como moneda falsa que nos vamos quitando de encima. No procura dicha estable, ni madurez psicológica, ni avance espiritual, ni bienestar psicofísico. Los egos se divierten y afanan mucho con los conocimientos y tratan de imponerse unos a otros, alardeando, envaneciéndose, demostrando cuánto saben..., pero siguen siendo muy doctos en su ignorancia. El pensamiento ordinario no libera, y apenas transforma en el mejor de los casos si es pensamiento recto que induce al trabajo interior y el autodesarrollo. No se pueden lavar manchas de grasa con grasa. El pensamiento tiene en último lugar que rendirse y humillarse para dar paso a la sabiduría. La información y el conocimiento no nos pertenecen. Unos nos los damos a los otros y así sigue el proceso ad infinitum, pero ningún ratón de biblioteca está psíquica y espiritualmente más evolucionado porque acumule muchos datos y puede seguir

cargando en su mente ofuscación, avaricia, odio, miedo y otras ataduras. Mucho conocimiento, pero nada de sabiduría. Puede llegar a ser premio Nobel, pero sin la menor sabiduría; puede escribir una enciclopedia de cien volúmenes, pero sin sabiduría.

El pensamiento es un logro importante en la evolución humana, pero es insuficiente y además puede utilizarse muy dañinamente para crear una hipertécnica destructiva o convertirse uno en el mejor torturador, verdugo o dictador. El pensamiento empañado por la ofuscación, la avidez y el odio toma derroteros nefastos y causa mucho dolor. Es importante e inevitable para la vida diaria, pero su alcance es limitado en la búsqueda espiritual, en el autodesarrollo y la madurez interior. Nos permite recorrer un trecho y por la comprensión intelectual podemos hacernos cargo de que hay que obtener otro tipo de comprensión más elevada, o sea, supraconsciente o intuitiva, de igual forma que la percepción común no libera, y hace falta una percepción especial o yóguica, que también trata de desarrollar la práctica de la meditación. Un automóvil puede llevarnos hasta la orilla del mar, pero luego hay que tomar un transbordador. El mismo pensamiento tiene que comprender en última instancia que hay que ir más allá del pensamiento, que tiene que rendirse humildemente para que pueda aflorar otro tipo de entendimiento más elevado y revelador. Pero el pensamiento consciente, reflexivo y controlado es muy útil y beneficioso, además de que el pensamiento tiene que ser utilizado en la vida diaria, en el trabajo, al leer y al comunicarnos, al informar y ser informado. Hay tres clases de pensamiento:

1. El que no es más que automatismos o charloteo mental, que irrumpe en la mente descontroladamente y la anega, y que ocupa un espacio y lo perturba. No pensamos en tales circunstancias, sino que nos dejamos pensar por los pensamientos, que además nos confunden y no son más que inútil hojarasca. Hace la mente inquieta y ruidosa, como un mono saltando de una a otra rama.
2. El pensamiento más elaborado, pero guiado o mal guiado por la ofuscación, la avidez y el odio, entre otros oscurecimientos, y que crea sufrimiento propio y ajeno, arrebatando el sentido, atolondra a la persona, la deshumaniza y la afínca en lo peor de su ego.
3. El pensamiento correcto, que es el reflexivo, lúcido, directo, regido por la voluntad y la claridad mental, libre de ofuscación y por ello de tanto apego y aborrecimiento, más ecuánime, constructivo, una herramienta fiable y eficaz.

Mediante la práctica de la meditación se aprende a pensar y dejar de pensar. Si importante es pensar bien, más lo es saber dejar de pensar y darse un baño del propio ser o conectar con la mente quieta.

Aun el pensamiento correcto es insuficiente y se basa en los pares de opuestos, en esa lógica que todo lo rotula y etiqueta, y llega a robarle frescura a la vida o incluso a disecarla y asesinarla. Ese pensamiento está muy bien, hay que cultivarlo y desarrollarlo,

pero hay que dar paso asimismo a otra manera de ver y sentir, de percibir y ser, a través de la mente supramundana o intuitiva, que da por resultado y, a la vez, es el resultado de la Sabiduría.

Una persona te puede dar su conocimiento, pero no su sabiduría. La sabiduría es intransferible. Tu sabiduría es tu sabiduría y la mía es la mía. Nos pueden facilitar métodos y enseñanzas para desarrollar la sabiduría, pero no nos pueden dar sabiduría. Tú tienes que ganarla por ti mismo; yo tengo que ganarla por mí mismo. La sabiduría es una visión clara y lúcida de las cosas y fenómenos como son, libres de engaños y oscurecimientos, y viene en la medida en que la mente se transforma y se va liberando de ataduras y oscurecimientos. No depende del pensamiento ni del saber libresco, sino más bien de aprender a, como diría Patanjali, suspender las ideaciones y hacer posible otro tipo de percepción y conocimiento; una percepción lúcida y penetrativa, y un conocimiento hiperconsciente, intuitivo, que llega al alma misma de las cosas y que permite también la captación directa de lo más íntimo y real de uno mismo. El conocimiento ordinario no libera; la sabiduría, sí. El conocimiento ordinario no cambia, no transforma; la sabiduría, sí. El conocimiento ordinario no sabe ver en la naturaleza última de las cosas; la sabiduría, sí. El conocimiento pertenece al pensamiento y a la mente más de superficie; la sabiduría a la mente más profunda, silente y quieta, con la que trata de conectar el meditador para recobrar su sabiduría innata, su lucidez prístina, su claridad sin límites e inegocéntrica, por tanto, transpersonal.

Pero no hay que infravalorar el pensamiento correcto, aunque no sea de total alcance. Es una buena base, porque incluso ayuda a comprender que él mismo tiene en última instancia que sacrificarse para dar paso a otro tipo de cognición. Tiene cosas muy buenas cuando se ha liberado del egocentrismo, la ofuscación, la avidez, el odio y el miedo, y entonces se torna un fiel aliado y una fuente de dicha y bienestar. Para ir consiguiendo un pensamiento correcto y la sabiduría se requiere una honda transformación de la mente, que exige tanto aprender como desaprender. Solo después de este proceso de transformación la mente se torna más fiable y podemos decir con un texto antiguo: «El yogui es quien sabe poner la mente bajo el control de su voluntad».

### ***La transformación mental***

En la mente están también la memoria, la imaginación y la consciencia, funciones preciosas que hay que perfeccionar y saber dirigir, pues, al ser muy poderosas, son como la electricidad, que tiene el doble signo de procurar luz y calor o electrocutar al individuo. La memoria y la imaginación mal utilizadas y fuera de control causan mucho dolor, neurosis y tendencias patológicas, en tanto que bien controladas y dirigidas son de gran ayuda e importancia. Hay que aprender a refrenar la memoria negativa, que provoca dolientes nostalgias, abatimiento o desmotivación, y saber servirse de la memoria

selectiva; asimismo, hay que encauzar la imaginación y prevenirse contra esa imaginación negativa que se extravía en inciertas expectativas de futuro que causan ansiedad o en anticipar calamidades o en ver las cosas como uno quiere o teme que son, pero no como son. La memoria, la imaginación incontrolada, los contenidos psíquicos y condicionamientos, las emociones nocivas, el falso entendimiento y el egocentrismo, son velos que perturban la percepción y la cognición, incitan a la acción torpe o inadecuada y generan mucha insalubridad y sufrimiento. Hay que ejercitarse en encauzar positiva y creativamente la imaginación y no ponerla al servicio del miedo, la suspicacia o las tendencias perjudiciales.

Como el alquimista trataba de transformar los metales de baja calidad en metales preciosos, el meditador se empeña en transformar sus tendencias nocivas en beneficiosas y en ir mejorando su calidad de vida psíquica y todas las funciones de la mente, pues es la mente enemiga la que hay que tornar amiga, y la mente que crea desdicha en la que produzca contento interior, y, en suma, la mente que encadena, en la mente que libera. Como dijo Buda, nada es menos provechoso que una mente mal gobernada y no desarrollada, pero en cambio una mente bien gobernada y desarrollada es de gran provecho. Las conductas verbal, emocional y corporal vienen dictadas por la mente. Una mente bien vigilada, saneada y bien dirigida, dará por resultado conductas adecuadas. La persona se servirá de palabras precisas, justas, ecuanímes, claras, que tienden a unir y concordiar, libres de embustes o mentiras, así como de acritud o sarcasmos, difamaciones o calumnias; asimismo, su conducta emocional será armónica, madura y equilibrada, tendentes a propiciar emociones saludables, como ecuanimidad, compasión, alegría por los éxitos ajenos, tolerancia e indulgencia; también sus actos corporales estarán guiados por la benevolencia y no la malevolencia, por la acción más desinteresada y no solo la egoísta, sabiendo conciliar los intereses propios con los ajenos y viviendo la acción con consciencia, para actuar en la medida de lo posible diestramente.

En el proceso de transformación también hay que mutar muchas actitudes y enfoques, liberándose del aferramiento a los estrechos puntos de vista, dogmas y opiniones, sabiendo relativizar y ver las cosas como son, desde la claridad de la mente y no desde los filtros socioculturales, los adoctrinamientos, los apegos y aversiones o los dogmas. La actitud es el modo en que se toman las cosas y se procede en consecuencia. Una actitud basada en pilares como la atención consciente, la ecuanimidad, el sosiego y la lucidez es la más solvente. Dependiendo de las actitudes, las cosas son de uno u otro modo y de ahí el antiguo adagio: «Lo que a unos debilita, a otros fortalece». De la actitud nace la reacción o la neurótica reactividad. La actitud condiciona para bien o para mal muchos de nuestros actos.

Para ir logrando la transformación adecuada y beneficiosa de la mente se requiere:

- El discernimiento correcto.
- La superación de muchos condicionamientos tanto psíquicos como sociales.

- El verdadero autoconocimiento que viene dado por la observación y examen de sí.
- La reflexión consciente y lúcida, y no las inútiles y farragosas racionalizaciones.
- La firme resolución de modificarse y poder liberarse de muchos contenidos que ni siquiera nos pertenecen, porque incluso muchas veces los deseos de los demás se convierten en nuestros propios deseos o vivimos basándonos en una descripción o patrón o engañados por nuestro yo idealizado, de espaldas a nuestra verdadera identidad.
- La práctica asidua de la meditación, para desembobinar mucho material acumulado que entorpece el desarrollo interior y el proceso de maduración; superar condicionamientos; restablecer la calma mental y desalienarnos; ensanchar la consciencia y refrenar la mecanicidad; lograr la ecuanimidad que previene reacciones anómalas que intensifican los condicionamientos.

Mediante la observación y examen de sí se va obteniendo el autoconocimiento y el descubrimiento de sí, que hace posible saber qué transformar y nos lleva a la senda de la autorrealización. ¿Qué es la autorrealización? Hacer real justo aquello que nunca dejó de serlo; realizar lo que verdaderamente uno es, o sea, la naturaleza real, el *substratum* o vacuo más allá de la organización psicosomática.

La mente es un producto o resultado, donde se acumulan tanto los condicionamientos evolutivos —propios de la evolución de la especie— como los de la propia historia personal, así como patrones, filtros, adoctrinamientos, esquemas y creencias. En el trasfondo de la mente todo es incoherente y confuso, como un sótano con toda suerte de cachivaches; en la superficie hay agitación, automatismos e inestabilidad. Hay mucho que desaprender, de lo que despojarse, para que pueda aflorar la energía de la claridad y el orden. Si por algo se caracteriza la mente es por su constante dispersión. No deja de fluctuar y así se fragmenta, debilita y neurotiza. Hay que ir aprendiendo a concentrarla cuando sea necesario, consiguiendo así la unidireccionalidad del pensamiento y haciéndola más penetrativa y reveladora. Aprender a sujetar los pensamientos, a pensar correctamente y dejar de pensar, a percibir sin prejuicios y a conocer en profundidad, forma parte de la senda de la transformación mental y en este sentido la meditación es la piedra angular y juega un papel muy destacado, porque limpia la mente, la estabiliza, desarrolla, sana y reorganiza, poniéndola al servicio del bienestar propio y ajeno, de la acción recta y hábil, de la relación fecunda y de la capacidad por darle a la vida un sentido, donde hacerse más y más consciente (y por tanto lúcido y compasivo) se torna un propósito bello y sumamente valioso.

La transformación de la mente hace posible un modelo de nuevo entendimiento que nada tiene que ver con el común, sometido a todo tipo de condicionamientos. Ese entendimiento que se va conquistando con el trabajo interior y la meditación, que algunos han llamado intuitivo o supraconsciente, revela «aquello» que no es aprehensible a través

del pensamiento ordinario. Es un entendimiento que no está ligado ni supeditado a la lógica ordinaria o a los procesos psicofísicos, sino que surge de un lado insospechado de la mente, que es donde hay inmensa quietud e inefabilidad. Aunque toda división es artificial en último término, se puede uno servir de ella a modo de conveniencia y así haremos, distinguiendo entre la mente ordinaria y la mente quieta.

La mente quieta o profunda está libre de pares de opuestos y de pensamiento binario, y reporta una sensación de plenitud y sublimidad que no es experimentable en la mente ordinaria; es la portadora de la sabiduría y por eso podría decirse que, a la vez, es personal y transpersonal, y ofrece respuestas, suprarracionales, que no pueden nacer de la mente ordinaria, donde rige el pensamiento conceptual y donde imperan los contrarios (frío-calor, amargo-dulce). La sabiduría innata se halla en esa mente quieta y profunda a la que trata de acceder el yogui y de hecho todas las técnicas del yoga, incluso las del hatha-yoga o yoga psicofísico, tienen por objeto abrir la puerta de esa mente silenciosa, profunda y reveladora, que además desencadena un estado de plenitud, inmensidad y presencia bienaventurada del ser, produciendo modificaciones ciertas en el carácter de la persona y cambiando sus actitudes nocivas por otras más positivas y guiadas por la luz de la consciencia y de la compasión. Profundizando en la mente quieta, se desvanece el pequeño «yo» y se conecta con una realidad de totalidad. Se desliga el practicante de su cuerpo y de sus procesos psicometales, y se absorbe en su ser en la fuente de la mente, en la raíz de los pensamientos. La mente, estabilizada, queda totalmente vuelta hacia su propia fuente, colapsándose tanto las ideas como la función egoíca. Es el estado de no mente (*unmani*) o de lo que los taoístas denominaban no pensamiento (*wu-nien*). Tan diferente es la mente quieta y profunda a la ordinaria, que se la denomina no mente, y es alcanzable cuando se sigue una disciplina meditacional larga y consistente, apoyada por la ética genuina y una óptima capacidad final de interiorización. Como explico en mi relato espiritual *El faquir* (2004), el yogui aprende a desligarse de sus envolturas psicósomáticas y extasiarse en su naturaleza real, ausente el ego y los fenómenos ilusorios. Ni que decir tiene que ese estado es de gran dicha, sosiego, plenitud, pero que no se experimenta todo ello de modo referencial, aunque sí deja una fragancia que permanece tras emerger de dicha experiencia. Una vibración de poderosísima quietud impregna a la persona y muchas de las impresiones mentales, de los inveterados condicionamientos, son aniquilados.

La mente quieta nos pertenece. No hay que ir a buscarla a ningún lado; está dentro de nosotros, pero solo casualmente la visitamos y tenemos fugacísimos atisbos de su vibración de quietud. El núcleo de caos y confusión que anida en el subconsciente esconde esa mente quieta, como el ruido oculta el silencio, y, sin embargo, el silencio siempre está ahí. Es necesario ir aquietando la mente, eliminando su agitación, consiguiendo que las ideaciones mecánicas cesen, y por eso la antigua instrucción reza: «Cuando cesan los pensamientos, surge la luz del ser».

Son numerosos los factores que producen la dispersión e inestabilidad de la mente, que hay que ir descubriendo y desde luego transformando. Entre otros, cabe destacar:

- La agitación propia de la mente, pues hasta que no se va sosegando y entrenando, está en sí misma dispersarse.
- El descuido que hemos tenido con respecto a la mente durante muchos años, sin ocuparnos de ella ni ejercitarla, sosegarla y unificarla; somos víctimas de una mente muy diseminada que hemos apoyado con nuestra negligencia.
- El *substratum* de la mente, caótico y desordenado, con todos sus condicionamientos y que da lugar a una gran inestabilidad en la superficie de la mente.

El trabajo sobre la mente no es nada fácil. Muchos años de una mente descarriada exigen un trabajo muy riguroso, para ir consiguiendo estabilizarla y reeducarla y poder liberarla de sus oscurecimientos y ataduras y que puedan así eclosionar finalmente el sosiego y la sabiduría.

### ***El punto de quietud***

A modo de conveniencia, desde hace muchos años, he venido denominando el punto de quietud a un «lugar» que existe en la mente profunda del ser humano, que se caracteriza por su calma intensa, su quietud plena y su silencio perfecto y que se experimenta en el recogimiento meditacional, pero también en la vida diaria, aunque sea de modo más fugaz o menos intenso. El que accede a ese ángulo de quietud tiene una experiencia sublime de tranquilidad, menos egocéntrica y más transpersonal. Hay, al experimentarlo, un sentimiento de plenitud, «completud» y bienestar, que a veces incluso se traduce en un estado muy satisfactorio de bienaventuranza. ¿Dónde está este ángulo o punto de quietud? Al decir de todos los grandes maestros, está en lo hondo de la mente o en la raíz del pensamiento, la antesala de la actividad mental ordinaria. No hay ser humano que no haya tenido un atisbo o vislumbre de esa paz. En ese punto de quietud hay un tipo especial de percepción y cognición y eclosiona la energía de la inteligencia primordial o intuición. Se produce, pues, una modificación sustancial de la percepción y, por tanto, de la cognición. Ese ángulo de quietud se sitúa más allá del núcleo de caos y confusión que hay en la mente subterránea o inconsciente. Cada vez que uno entronca con ese punto de quietud, la mente y el carácter se renuevan, el ánimo se sosiega y estabiliza y la percepción de ser —sin actividad egocéntrica— se incrementa. Uno se da un baño de sí mismo, del que sale aquietado y fortalecido, más vital y más preparado para encarar las dificultades cotidianas. Surge una energía de claridad y sosiego en lo profundo de la mente y se va modificando constructivamente la manera de ser. Se suspende en cierto

modo, más o totalmente, el río o flujo de los pensamientos. Se descubre una realidad interior que pasaba desapercibida o era insospechada, llámesela el Sí mismo o el Vacío Primordial. Decía Ramana Maharshi:

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

En el punto o ángulo de quietud no hay ego, ni autorreferencias, ni división, ni memorias o expectativas; solo hay inmensa calma purificadora, quietud que integra y transforma. Ese punto de quietud es el portón a lo Incondicionado, la entrada al centro de la circunferencia interior, al núcleo del núcleo. Aunque solo se haga una muy corta visita a esa estancia de la mente quieta, esta reporta un tipo muy especial de conocimiento y ser. Es una experiencia indescriptible, solo para ser experimentada. Eclosiona una energía de gran pureza, que limpia, drena, reorganiza, ordena y armoniza. Se descubre un espacio ilimitado de quietud, un sentimiento muchas veces de cosmización, y se van desmantelando muchos condicionamientos y se abrasan muchas latencias del inconsciente que robaban la libertad interior. Brota la sensación de inquebrantable ecuanimidad y un conocimiento interno que escapa a la mente ordinaria o dual. Al desasirse de los automatismos o bloquearlos, la persona penetra en una dimensión de lo incondicional que modifica muchos puntos de vista y enfoques. El subconsciente se purifica, las emociones se embellecen, el comportamiento se armoniza y la persona aprende a estar más tranquila en la inquietud y a bregar mejor con los problemas de la vida cotidiana.

### *Las fases de la mente*

La mente atraviesa diferentes fases desde que nacemos. Durante la primera infancia es extraordinariamente movable, pero más libre de conceptos y elaboraciones intelectivas; se caracteriza por su ausencia de fijación. Después comienza a recibir información, datos y experiencias, y se va convirtiendo en un reservorio de memorias, esquemas, modelos y creencias. La mente del joven y del adulto se hace más fija, pero a la vez sigue siendo muy fluctuante y carente de verdadera concentración, salvo casos esporádicos. Hay un control muy limitado sobre ella, aunque mayor fijeza de atención que en el niño de muy corta edad. Salvo que no se trabaje sobre la mente, esta seguirá siempre teniendo un gran déficit de atención y concentración, pero si se entrena, puede pasar a una fase de mayor estabilidad y donde se hace más unidireccional; si se continúa con el asiduo ejercitamiento puede ganar una fase de verdadera concentración y fijación cuando así se lo proponga la persona, adquiriendo mayor fuerza mental e interior, más atención y

diligencia para la acción, más capacidad de vigilancia y autovigilancia, lo que redundará en mayor intensidad, vitalidad y la eficacia, previniendo la dispersión, la negligencia y la agitación mental. Mediante la práctica, la persona va accediendo a la mente quieta y conectando con su punto de quietud. La quietud da por resultado la lucidez y la comprensión clara.

### ***Planos de la mente***

De acuerdo con los antiguos yoguis, los planos de la mente son tres básicos: el consciente, el subconsciente y el supraconsciente, y cada uno se define por sus funciones. Hay que trabajar sobre los tres pacientemente para perfeccionarlos, y en tal sentido juega un papel importante, una vez más, la práctica de la meditación.

La consciencia es la función que nos permite darnos cuenta, percatarnos, sentir y sentirnos, percibir. Es una función preciosa e importantísima, pero escasamente desarrollada, porque más que estar conscientes, la mayoría de las veces estamos semiconscientes y nos dejamos vencer por la mecanicidad, tanto al pensar, como al hablar y al actuar. La mecanicidad nos embota y los pensamientos incontrolados, el charloteo mental, nos distancian de lo que es y nos anclan al pasado y al futuro, robándonos el momento presente. Al pensar, hablar y actuar tan mecánicamente, somos víctimas con no poca frecuencia de la torpeza o lo inadecuado. En el *Dhammapada* podemos leer: «El que está atento está vivo, pero el negligente es como si ya hubiera muerto». La atención es la hermana gemela de la consciencia y al estar más atentos estamos más conscientes. Uno de los grandes propósitos de la existencia humana debería ser permanecer más conscientes y hacernos más conscientes día a día, porque la consciencia es la luz de la mente, es vitalidad e intensidad, y favorece una percepción más nítida y una cognición más veraz, y, por tanto, una acción más diestra. Hacerse consciente debe ser un empeño de toda persona que quiera darle un sentido más pleno a la vida. Son innumerables los beneficios de todo tipo que se consiguen elevando y ensanchando la consciencia y pudiendo así combatir la mecanicidad, las reacciones emocionales incontroladas, los hábitos psíquicos y la dispersión mental. Como dicen los maestros zen, al ser más consciente, el color es más color y el sonido más sonido, y se activa también el discernimiento. La consciencia más intensa nos hace más dueños y conocedores de nosotros mismos y nos da un toque de reflexión que nos impide cometer tantos errores e infligir tanto daño innecesario a nosotros mismos y a los demás. Todas las formas de yoga, todas, son instrumentos para el desarrollo de la consciencia y en todas ellas hay, pues, que tratar de estar muy atentos y conscientes al ejecutar sus milenarias técnicas. La consciencia se va desarrollando más y más en la medida en que estamos más vigilantes a la mente, las palabras y los actos, y vamos trasladando esa

consciencia a cualquier actividad que llevemos a cabo. Al desarrollar y ensanchar la consciencia, también estaremos más conscientes de nosotros mismos y cultivaremos la presencia de sí. La práctica de la meditación activa enormemente la consciencia

Por debajo de la consciencia, sumergido, está el subconsciente, que ya los yoguis descubrieron y denotaron como esa sustancia en la que quedan todo tipo de huellas, impresiones y condicionamientos. El subconsciente tiene su especial sabiduría, pero es asimismo un verdadero revoltijo de impregnaciones, huellas y material desordenado, incoherente y caótico. Hay que reorganizarlo, drenarlo, ponerlo a favor de la verdadera evolución interior. En el subconsciente hay un núcleo de caos y confusión que agita la mente y origina ansiedad y desconcierto, visión incorrecta y proceder inadecuado. Mediante la práctica de la meditación se va purificando y ordenando el inconsciente y la consciencia le va ganando terreno, pues esa sombra que es el inconsciente va siendo iluminada por el poder de la consciencia. Tanto las técnicas meditacionales de absorción o silenciamiento interior como las de concentración, observación inafectada u otras, tienden a pacificar el inconsciente y frenar muchos de sus condicionamientos y, por tanto, sus tendencias. Es en el inconsciente donde residen, de acuerdo con los yoguis antiguos, primeros investigadores de la psicología humana, los denominados samskaras y vasanas. Los samskaras son las impresiones inconscientes y los vasanas, las tendencias e inclinaciones que los mismos provocan. Los samskaras y los vasanas roban libertad a la persona, agitan la mente, determinan las conductas mental, verbal, emocional y corporal, y hay que irlos desarticulando para poder encontrar la paz y la libertad interiores. Con la meditación y el trabajo interior (incluyendo el trabajo consciente sobre el cuerpo y la respiración) se van «quemando» esas impresiones y la persona va convirtiéndose en dueña de sí misma y encontrando satisfacción y dicha interiores. El control del pensamiento es muy favorable en este sentido, así como el silencio mental y el desarrollo del «observador» atento e imperturbado, capaz de burlar las reacciones de apego y aborrecimiento.

Un plano elevado de la mente es la supraconsciencia o mente supramundana. Se trata de la consciencia altamente desarrollada, que da por resultado una percepción muy especial y su correspondiente cognición. Es la consciencia libre de condicionamientos y de los grilletes del ego, intuitiva más que analítica, que representa una conjunción de los contrarios mentales (frío-calor, amargo-dulce) y va más allá del pensamiento ordinario, los conceptos e ideas que muchas veces han usurpado el lugar de la realidad y que impiden la visión penetrativa y liberadora. La supraconsciencia es un estado muy elevado de la mente, inasequible a las palabras o descripciones, propio de la persona que va completando realmente su evolución consciente y convirtiéndose en una persona liberada o realizada. El ego se debilita, la percepción atraviesa la bruma de las ilusiones y se aprehende la realidad tal cual es. Surge cuando la ignorancia básica de la mente, que crea

ofuscación e ilusión y se enreda con las apariencias, es trascendida y brota la inteligencia primordial o visión intuitiva, que es altamente transformadora y reveladora. Shankaracharya reseña:

Cuando la mente reconoce la identidad del espíritu con el Absoluto, cuando ha trascendido las superposiciones y, por ende, la dualidad, cuando está impregnada de conocimiento puro, recibe el nombre de suprema iluminación. El que la posee es conocido como un ser de firme sabiduría.

### ***Estadios mentales***

Los estadios mentales son cuatro: sueño con ensueños, sueño sin ensueños, vigilia y consciencia-despierta.

Todas las personas pasan por los tres primeros estadios, pero el cuarto, o de consciencia-despierta, solo es obtenido por aquellos que siguen la senda de la autorrealización y despiertan a la realidad superior. Aquel que alcanza ese estado de orden superior, denominado turya, se percata de que el estado de vigilia en realidad no lo es, pues en el mismo la consciencia está embotada y carente de verdadera lucidez. Por eso, volviendo a Shankaracharya, este especifica:

Este mundo es como un sueño, colmado de amores y odios. En su dimensión brilla como una realidad, pero al despertar se transforma en irreal.

Este mundo pasajero brilla como si fuera real, como la plata imaginada en una concha perlífera; tal es así en tanto no se conozca al Ser, que es la sustancia sin segundo de todo.

Mediante el entrenamiento interior se va conquistando ese estadio de la mente despierta, que desencadena bienestar interno, sabiduría y sosiego. Ese estadio reside potencialmente en todo ser humano, pero hay que írselo ganando con el trabajo sobre uno mismo.

### ***Saltando fuera del circuito y la libertad interior***

Estamos arrinconados en una estrecha dimensión de la mente, que se caracteriza por los condicionamientos y tendencias de apego y aborrecimiento, aferramiento y odio, y que nos impide, por tanto, una percepción más pura, una mejor cognición, una acción más recta y mayor libertad interior. En esa atmósfera repetitiva y enrarecida de la mente no hay entendimiento correcto y mucho menos verdadera satisfacción. Insatisfechos, seguimos rastreando estímulos y situaciones, metas y logros, cuya consecución no nos satisfará del todo, porque el apego y el aborrecimiento no tienen fin si no se resuelven y agotan sus impulsos.

La meditación, en tanto que se sirve de tres factores muy importantes para dismantelar la vieja estructura de la mente (la atención, la ecuanimidad y el sosiego), le va permitiendo al practicante saltar fuera de ese circuito y utilizar la totalidad de la mente y no solo una parte, muy condicionada, de la misma.

Tanto las técnicas meditacionales de absorción como las de observación inafectada van modificando los viejos modelos de pensamiento basados en el apego y el odio y que tanta desdicha propia y ajena causan. Las primeras de ellas limpian mediante el silencio mental y la no reacción, y las segundas mediante esa observación inafectada y arreactiva que agota la energía de los condicionamientos al no retroalimentarlos.

También la práctica de la meditación abre la mente a realidades que se sitúan más allá del pensamiento binario y los pares de opuestos, pues la persona aprende a pensar y a dejar de hacerlo, a desarrollar una percepción más desnuda y directa, y por tanto fiable, y una cognición no solo de orden lógico, sino también supraconsciente o intuitiva. La mente nacida de la meditación (a la luz de la consciencia y la ecuanimidad) es bien diferente a la mente condicionada que acarreamos y que engendra todo tipo de conflictos y tendencias insanas e incontroladas, además de sumar más ignorancia y bruma mental que conducen a la acción torpe e inadecuada.

Mediante la práctica asidua de la meditación, la persona desarrolla el sentido del aquí y del ahora, sustrayéndose a las influencias del inconsciente al ensanchar la consciencia y desarrollar la diligencia mental. La mente va madurando hasta conseguir vislumbres de otra realidad que no es la aparente o la que nosotros hemos interpretado con un discernimiento incorrecto. Al ir metódicamente intensificando y purificando la atención, sobreviene la comprensión clara y de esta surge una acción más diestra y menos egocéntrica. Se desarrolla una comprensión clara de lo que es lo idóneo y oportuno, así como del objetivo y de los medios hábiles para aproximarse al mismo. La comprensión clara y profunda de los fenómenos da un vuelco a la mente ordinaria y surge otro tipo mucho más transformativo de entendimiento.

## II

### *Las ataduras de la mente*



La mente está lastrada y encadenada. Se convierte así muchas veces en un fardo. La mente vieja está llena de condicionamientos, complejos e inhibiciones, patrones y modelos, creando tendencias insanas y dolorosas, miedos y emociones nocivas. Esa mente perjudica mucho a la persona y urge cambiarla, e ir logrando que aflore una mente renovada, libre de estrechos puntos de vista, modelos y prejuicios, creencias dogmáticas y entendimiento incorrecto. La meditación es una práctica para provocar la mente nueva, una mente nacida a la luz de la consciencia, la atención, la sabiduría y el sosiego, evitando reactividades que intensifican los condicionamientos en lugar de resolver su energía y agotarla. Una mente vieja es una mente confusa y ofuscada, saturada de inútiles «cachivaches», repetitiva y neurótica, lo que no quiere decir que parte del material de la misma no sea aprovechable o incluso laudable. NO hay que hacer componendas con ella, sino transformarla. Es muy sabia la parábola de Jesús en la que se especifica que si a paño viejo echas remiendo, tirará más del paño y más lo rasgará. No se trata de hacer componendas, sino de poner todos los medios para que eclusione una energía de claridad y cordura que está en la mente misma, pero que los autoengaños, las ataduras mentales y las tendencias insanas (que encuentran sus raíces en los condicionamientos o impresiones del subconsciente) ocultan u obstruyen.

Son muy numerosos los oscurecimientos y ataduras de la mente. Buda hablaba de tres raíces básicas de lo insano y tres raíces básicas de lo sano, siendo las primeras la ofuscación, la avidez y el odio, y las segundas y sus antídotos, la claridad, la generosidad y el amor.

Examinamos ahora sucesivamente parte de esos oscurecimientos y ataduras.

#### ***La ofuscación***

Es la oscuridad o neblina de la mente que distorsiona la percepción, crea ataduras muy consistentes como el apego y el odio, perturba la cognición y malogra la acción. Es confusión y desorden, entendimiento incorrecto. De ella nacen infinidad de emociones nocivas y aflictivos estados mentales. Es la ignorancia básica de la mente, la nesciencia,

que crea autoengaños, oscurecimientos y trabas mentales, frenando el proceso de evolución consciente y engendrando mucho sufrimiento innecesario para uno mismo y para los demás.

Hay que ir superando la ofuscación mediante la práctica de la meditación, el discernimiento purificado y el entendimiento correcto. Su antídoto es la lucidez o claridad mental.

La ofuscación viene dada por todo tipo de condicionamientos, aferramiento a ideas y estrechos puntos de vista, ausencia de desarrollo mental y de conocimiento de uno mismo. Ella insufla el ego y es a su vez resultado del ego desmesurado. Pervierte la visión y la persona, desde el entendimiento incorrecto, no sabe discriminar entre lo genuino y lo falso, lo fundamental y lo trivial, lo esencial y lo banal, el yo real y el yo social. Se le escapa el sentido profundo de la vida y pone el acento en lo superficial, frustrando la visión penetrativa y cierta de lo que es. Embota la consciencia y refrena el impulso hacia la libertad interior, falseando la cognición e incitando a la acción inadecuada. Se ha comparado la ofuscación con la visión que uno obtiene a través de un cristal muy impuro y rugoso, que nada tiene que ver con el objeto visto. Produce aferramiento a las ideas y opiniones, agita la mente y falsea el entendimiento. Un célebre texto, el *Dhyanabindu Upanishad*, dice:

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

La ofuscación, pues, impide distinguir entre lo real y lo falso. De la ofuscación nace ofuscación, y la persona se extravía en sus imágenes mentales, en la tela de araña de sus apegos y aversiones, en las sinuosas y nocivas tendencias de la mente, sin saber poner el acento en lo esencial de la vida y proceder en consecuencia. La mente se enreda con todo lo ilusorio y sufre desencanto, frustración y desvitalización. La ofuscación crea actitudes extremas en la persona, origina dogmatismos e ideas fijas, empaña la visión, tiñe todos los impulsos de avidez y origina el deseo compulsivo de imponerse sobre los demás. En el *Sutta Nipata* leemos:

Para quien alcanza la libertad con visión lúcida 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.

Es debido a la ofuscación, y por tanto a la carencia de entendimiento correcto y claro, que surgen en la mente innumerables tendencias nocivas, entre otras, dos muy prevalentes y generales: la avidez y el aborrecimiento, que crean una cantidad terrible de sufrimiento, lo que llevó a Buda a aseverar:

Arrebatados por el apego, el odio y la ofuscación, los hombres, 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.

Estas raíces nocivas de la mente crean otras muchas y no solo perjudican a la persona, sino a otras personas, y frenan el desarrollo de la evolución interna y además pervierten las relaciones con las otras criaturas y menoscaban la relación de afecto. La práctica de la meditación va erradicando estas espinas venenosas, en la medida en que va transformando la mente y embelleciéndola. Estas raíces originan infinidad de tendencias y propensiones igualmente intensas, egoístas y despiadadas. Hay que descubrirlas y debilitarlas hasta poder aniquilarlas. Buda explicaba:

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

El discernimiento bien entrenado va poco a poco disolviendo la oscuridad de la ofuscación y en la medida en que la ofuscación es desplazada por la claridad mental, muchas raíces nocivas se erradican y por tanto también dejan de tener apoyo y alimento las tendencias e inclinaciones perniciosas. Muchas de esas tendencias son hostiles y por eso hacen daño a uno mismo y a los demás. La ofuscación las enmascara y además tiende a que la persona se autoengañe o incluso se arrogue cualidades positivas de las que carece. La ofuscación falsea y distorsiona, frustra cualquier intento de ecuanimidad y desorbita todas las reacciones nocivas, con lo cual aún se potencian más las raíces nocivas. Hay que purificar la mente y esclarecerla para que la bruma de la ofuscación se vaya desvaneciendo y surja la lucidez o visión clara. Abolviendo la ofuscación, se erradican muchas tendencias nocivas y aflictivas.

La ofuscación no solo es fuente de autoengaños, distorsiones y tendencias perjudiciales, sino que también induce a la apatía, la pereza, la confusión interior, el afán de posesividad, el aborrecimiento, la soberbia y muchas de esas zonas oscuras de la mente que he tratado en mi obra *Las zonas oscuras de tu mente* (2002). También de la ofuscación nacen la intolerancia, el dogmatismo, la envidia y la prepotencia, la vanidad y la susceptibilidad, además de que genera conflictos personales y sociales, división y resentimiento. La ofuscación empaña la consciencia, embota la mente, ciega el entendimiento y no permite el desarrollo de la comprensión clara y dilucidadora. Es siempre fuente de conflicto, tensión, incompreensión y desdicha. Hay que ir superando mediante el trabajo interior, pues no es posible hacerlo con el saber libresco, la erudición o el simple intelecto, aunque ayuda a la reflexión consciente y rigurosa, que empieza por hacernos ver que de la ofuscación solo puede nacer ofuscación y que es el origen de innumerables males. Está muy arraigada en la mente humana y solo pacientemente se pueden ir disipando sus densos y negros nubarrones. En la medida en que se va superando, van surgiendo en ayuda de la persona la visión clara y la comprensión profunda, que hacen posibles las tendencias constructivas, sanas y beneficiosas, que empiezan a contrarrestar las perniciosas.

La ofuscación crea acciones torpes, descuidadas y muchas veces perjudiciales, del mismo modo que la visión clara conduce a la acción diestra. El cultivo metódico de la atención (mediante la práctica asidua de la meditación y el establecimiento de la atención en la vida cotidiana) va consiguiendo debilitar la ofuscación y se evita que la mente la siga albergando para mal propio y de los demás. Al ir debilitándose la ofuscación, subsiguientemente lo irán haciendo (entre otras raíces y tendencias nocivas) la avidez y el odio. En el *Itivuttaka* podemos leer:

Cuando se extinguen estos tres fuegos,  
sabios, infatigables día y noche,  
se liberan completamente.  
Trascienden totalmente todo mal.

Hay que ir reorganizando la mente y limpiándola para que la ofuscación se disipe como la gota del rocío con los primeros rayos del sol. La meditación es el método por excelencia para irlo logrando. Buda señalaba: «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».

## ***El apego***

El apego es una inclinación vigorosa hacia aquello que produce placer o resulta agradable, y que origina afán de posesividad y aferramiento, una excesiva afición o adicción al objeto del goce, sea este material o de cualquier orden, pues los apegos más poderosos a veces son los emocionales o hacia las ideas. El apego es, pues, encadenamiento y servidumbre con lo que resulta atractivo, pues no le basta a la persona con disfrutarlo, sino que se puede llegar a obsesionar por retenerlo o intensificarlo y surge el miedo a la pérdida. Hay muchos grados de apego y cuanto más intenso sea el apego, mayor dependencia y esclavitud, y mayor miedo a perder el objeto del apego.

El apego ocupa un gran espacio en nuestras vidas y nos llena de dependencias e incertidumbres, pero además roba la libertad interior, origina muchas injusticias y corrompe las relaciones humanas. Es avidez, codicia, ambición desmedida, avaricia, voracidad. Es la peor cara del ego puesta en acción. No tiene fin cuando se dispara y hace que la persona jamás esté satisfecha, como el sediento que come pescado en salazón y cada vez está más sediento. Muchas son las personas arrebatadas por la codicia y la avidez, porque el apego es una raíz muy honda en la mente humana. Tanto los grandes yoguis como Buda y otros maestros han señalado que el apego es uno de los mayores obstáculos, que nubla la visión y endurece el corazón y que recrea el egoísmo, la insensibilidad, la envidia y el desorbitado afán de acumular y retener.

Mediante el influjo hipnótico del apego la persona es acaparada por los objetos del apego y el apego se torna una gran ligadura, sobre todo cuando es intenso.

La avidez y el apego nacen de una visión incorrecta, o sea, de la ofuscación. Si la persona tuviera el conocimiento lúcido de que todo es transitorio y efímero, no habría lugar para tanto apego o codicia, y sería más desasida. Se puede disfrutar mucho más si no existe la hipoteca terrible del apego y se pierde mucha energía en aplacar el dragón de la codicia. El apego se presenta porque la sensación agradable (sea física o mental, mundana o espiritual) causa mucha afición y finalmente encadenamiento y servidumbre. Hay que desarrollar ecuanimidad y entendimiento correcto para superar el apego, al menos el excesivo, y fomentar el desprendimiento y el desapego. Decía Krishnamurti:

Tengan la bondad de explorar la naturaleza del apego. Este engendra ansiedad, temor, pesadumbre, celos, odio. Todas estas cosas son las consecuencias del apego.

Cuando hay apego, el poseedor es lo poseído y la mente pierde su aquietamiento y lucidez. ¡Cuántos horrores ha generado la codicia en este mundo, cuántas desigualdades y miserias! El apego nace también del egoísmo, de la preocupación excesiva por uno mismo, e impide la generosidad, pudiendo llegar a dominar toda la vida psíquica de la persona e incluso a atormentarla. Es feo y mezquino, impropio de cualquier persona noble. No procura el verdadero contento y puede hacer a la persona dura e insensible. Son muy sugerentes y bellas las palabras de Vivekananda y deberíamos tenerlas presentes:

Trabajad por amor al trabajo. Hay en cada país unos pocos seres humanos que son, realmente, la sal de la tierra y trabajan por amor al trabajo, sin preocuparse del renombre ni la fama, ni siquiera de ir al cielo. Trabajan simplemente porque de ello resulta bien.

No es nada fácil llegar a ese grado de desapego, desde luego, pero todos podemos ir logrando una acción menos apegada, ser más desasidos, y conseguir así también que la acción no se torne tan alienante ni una atadura, ni nos obsesionen y perturben los resultados.

El apego también conduce a menudo a la amarga frustración, porque la persona ávida se desespera, frustra y conduele cuando no puede alcanzar lo que desea. Hay en el apego un anzuelo pronto a ser ingerido, porque el cebo comido con avidez se torna un venenoso ardid.

Mediante la atención, la ecuanimidad, la práctica de la meditación, la reflexión consciente y la lucidez, así como a través del desasimiento y la generosidad, hay que ir reduciendo la masa de codicia o apego.

Aunque hay muchos objetos de apego, el apego es uno. Todo apego intenso esclaviza e incluso los apegos más laudables tienen que debilitarse para hallar más paz interior y libertad interna. Si todo es efímero, ¿a qué tanto apegarse? Leemos en el

## *Vajracchedika Prajnaparamita:*

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

Como de la práctica de la meditación brota la sabiduría y la sabiduría es uno de los grandes antídotos de la avidez, si meditamos estaremos mejor preparados para no dejarnos atrapar tanto por las sensaciones deleitosas y poder vivirlas con ecuanimidad, sabiendo asir y soltar, sin obsesionarnos por los objetos del goce.

Los actos inspirados por la avidez no son los adecuados, como no lo son los pensamientos y palabras mal guiadas por esa raíz de lo insano. La avidez es causa de aflicción, enemistad, división y odio. Hay que tratar de apaciguarla para seguir madurando emocionalmente, continuar la evolución consciente y ser más pleno y dichoso a la par que hermosamente generoso.

El apego en sus diversas modalidades (avidéz, codicia, aferramiento, afán de posesividad) siempre es una identificación con lo placentero que desencadena una afición excesiva a ese objeto deleitoso que es el que produce la sensación grata. Pero al final es el cebo que incita a tragarse el anzuelo, pues detrás del aferramiento siempre hay sufrimiento y miedo. En el *Dhammapada*, a propósito de los ávidos, se nos dice:

Acorralados por la avidez, están aterrados como liebres cautivas. Encadenados por grilletes, hallarán sufrimiento una y otra vez por mucho tiempo.

Y también:

Aquellos que están infatuados con la codicia penetran en una corriente que les atrapa como la tela que la araña ha tejido de sí misma.

Es asombroso y alarmante hasta qué punto la raíz de la avidez está en la mayoría de las mentes humanas, tornándolas voraces, rapaces, incontenibles en su codicia, y ha llevado a toda clase de desigualdades e injusticias. A menudo, cada vez que se produce en la persona una sensación grata o deleitosa, surge con fuerza la avidez y con ella la codicia, el aferramiento, el sentimiento de posesividad y el egoísmo. No es fácil por ello superar la avidez, pero esta produce siempre desdicha, frustración, resentimiento, rabia, codicia insaciable, insatisfacción profunda y reacciones ausentes de verdadera afectividad. Bien es cierto que hay muchos grados de codicia o avidez, y que esta raíz está mucho más desarrollada en unas personas que en otras, pero son innumerables los objetos que pueden despertar avidez, y no solo, por supuesto, los materiales.

La avidez desmesurada lleva a no pocas personas a actos impuros e incluso deleznable, a la usura, el soborno, la explotación y la denigración, el egoísmo atroz. Por avidez se puede calumniar, difamar, engañar y ser cruel. Es una espina muy venenosa y

que crea muy nocivas tendencias, diseccionando el corazón de la persona y convirtiéndola en el peor depredador. En el *Itivuttaka* podemos leer:

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

La avidez origina una gran insatisfacción y no tiene fin, por lo que se la ha comparado con querer apagar un fuego echándole más leña o aplacar la sed comiendo pescado en salazón. El entendimiento correcto y la falta de visión clara de la transitoriedad abandonan la avidez, el apego, la desmesurada codicia. También está detrás del ego voraz y compulsivo, con su demencial afán de posesividad. La codicia llega a obsesionar, robar la paz y la libertad interior, producir mucha desdicha propia y ajena. ¡Con lo hermosa que es la generosidad, qué fea es la avidez! La avidez embrutece, encallece y roba la sensibilidad al ser humano.

Hay que trabajar sin descanso sobre uno mismo para liberarse de las tendencias de avidez, porque de otro modo la codicia no tiene fin y cada vez se torna más imperiosa, por lo que el *Bhagavad Purana* apunta:

Una persona puede satisfacer sus necesidades comiendo o bebiendo, o calmar su ira al comprobar que se ha hecho justicia, pero nunca podrá saciar su codicia, ni aun después de haber conquistado y disfrutado del mundo entero.

La avidez y el apego generan todo tipo de tendencias insanas; si somos capaces de ir erradicando estas raíces, podremos liberarnos de muchas inclinaciones aflictivas. Avidez, odio y ofuscación se apuntalan y retroalimentan, creando un circuito muy nocivo que hay que quebrar. En el *Dhammapada* leemos: «No hay fuego como el apego; no hay atadura como el odio; no hay red como la ofuscación; no hay río como la avidez».

Y Buda instaba: «Como palidecen y caen las flores del jazmín, arrojad fuera y totalmente la avidez y la malevolencia».

## *La aversión*

La tendencia de aversión condiciona extraordinariamente la vida de una persona aunque no se percate de ello. Es antipatía, resistencia, rechazo, y engendra conflicto, rabia, aborrecimiento y odio. Del mismo modo que el apego es aferramiento a lo placentero o deleitoso, la aversión es rechazo a lo que no agrada, perturba o incomoda, y genera mucha tensión en contra, conflicto y rabia y finalmente puede conducir al odio e incluso a la violencia. Desencadena un sentimiento muy nocivo de aborrecimiento, en grado menor o mayor. Añade sufrimiento al sufrimiento y crea también rencor y resentimiento. Como el apego, nace de la ofuscación y de la falta de visión clara de que todo es transitorio y no merece la pena estar creando aversión y rechazo, porque no solo daña uno a los demás, sino a sí mismo. Hay infinitos objetos de rechazo, incluso la aversión a uno mismo y a personas que queremos, pero que nos despiertan aversión cuando nos contrarían. Por la aversión también se llega a la ira y siembra uno su vida inútilmente de disgustos, enfados y reacciones de irascibilidad.

Mediante la reflexión consciente y lúcida, la práctica de la meditación y el trabajo interior, se va superando esta traba mental y raíz insana que es la aversión, fuente de la ira y el odio, que hay que aprender a refrenar y transformar. Es una emoción que puede uno llegar a ver (desarrollando la autovigilancia) cómo surge y, con ecuanimidad, sustraerse a la misma para que pase y agote su impulso. Como es algo nocivo y dañino, hay que erradicarlo, y juegan un papel muy grande en tal sentido la atención y la ecuanimidad, que son también garantía de saludable autocontrol. Mediante pensamientos de afecto iremos también aprendiendo a disipar los de aversión e ira, los de rabia y aborrecimiento. El antídoto del odio es la compasión.

El odio es una raíz sumamente dañina, en primer lugar para el que no es capaz de desembarazarse de ella, y en segundo lugar para otras personas si ese odio puede ejercerse con ira, infligiendo daño o siendo cruel. El odio en los pensamientos tinta las palabras y los actos de rencor, frustra la hermosa energía de la compasión y la indulgencia, robustece muchas emociones y tendencias nocivas. Nada constructivo se puede esperar del odio y, sin embargo, es una tendencia muy vigorosa, que hay que ir paulatinamente frenando y transformando. En el *Anguttara Nikaya* podemos leer:

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

Una persona que odia, dominada por el odio, con sus pensamientos controlados por el odio, lleva una mala forma de vida en sus actos, palabras y pensamientos, no sabe lo que es realmente ventajoso ni para ella misma, ni para los demás, ni para ambos.

El odio genera odio. Hay que combatirlo con la reflexión lúcida, la compasión, el saber ponerse en el lugar de los otros, la transformación interior y el ser un poco más caritativo con uno mismo, pues siempre es fuente de ansiedad y puede conducir a actos indeseables de los que uno luego tenga que arrepentirse, porque tiene una rara capacidad de cegar a la persona y robarle el juicio. En el *Itivuttaka* se nos dice:

El odio es causa de daño.  
Nos trae inquietud a la mente.  
Este peligro que ha crecido dentro  
es ignorado por la gente ciega.  
El que odia es incapaz de ver los hechos.  
Queda sumergido en la completa oscuridad.  
Pero el que llega a renunciar al odio  
y no odia lo que incita al odio,  
conseguirá que el odio se desprenda de él rápidamente,  
como cae de la palmera el fruto maduro.

Mediante la visión clara y la comprensión profunda que reporta la práctica de la meditación, iremos venciendo todo atisbo de odio y dejando que aflore la energía constructiva y reconfortante de la compasión. En el mismo texto puede leerse:

El odio, por el cual enfurecidos  
van los seres a un destino nocivo,  
lo desechan aquellos con visión cabal,  
porque comprenden plenamente ese odio,  
y habiéndolo descartado,  
nunca vuelven a este mundo.

## ***La negligencia***

La negligencia es descuido, atención descarriada, imprudencia, y conlleva resultados indeseados. Por negligencia, y no por perversidad consciente, todos podemos incurrir en hacer daño a los demás, y también a nosotros mismos. Es muy mala consejera y a menudo impide atender lo que debe ser atendido y hace que se atienda lo que no debe ser atendido. Origina falta de precisión y de cordura, embotamiento mental, acciones torpes, estupidez y equivocaciones que muy bien podrían haberse evitado. También frena la diligencia, invita a la imprudencia y la pereza, crea anarquía interior y desorden exterior. Debido a la negligencia surgen muchos estados mentales y emocionales nocivos y expresamos emociones que perjudican a los demás y a nosotros mismos. Frustra el autocontrol, nos hace mecánicos y opaca la consciencia. En el *Dhammapada* se nos previene: «No os recreéis en la negligencia». Nos hace indolentes, nos roba la energía, nos herrumbra. Muy a menudo frustra el esfuerzo correcto, nos desanima y nos impide

meditar. Buda valoraba enormemente el esfuerzo que previene contra la negligencia, al igual que los más elevados maestros del espíritu. Por ello instaba una y otra vez al entrenamiento y decía:

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

Es por negligencia que pensamos incontroladamente, hablamos mecánicamente y actuamos insensata o imprecisamente. Nos impide la práctica asidua y nos hace más inestables, despistados y volubles. Es signo de dispersión mental y, a su vez, colabora en la dispersión de la mente. Hay que evitar permitírsela.

### ***La pereza***

La pereza termina conduciendo a la apatía y la indolencia y las energías se bloquean o paralizan. Pereza llama a pereza y la mente de la persona se embota y su carácter se herrumbra. La pereza es un verdadero freno e impide seguir con diligencia y constancia una disciplina, con lo que la persona no prospera emocional y espiritualmente. Hay que vencerla mediante la motivación inquebrantable, el anhelo de evolucionar conscientemente y la práctica asidua. El esfuerzo o energía, la voluntad reeducada, tienen que ir consiguiendo disipar la pereza. Una cosa es el ocio y el disfrute, y otra la pereza, que se vuelve incluso insuperable desidia y dejadez y a veces es un signo del abatimiento o depresión. Buda indicaba:

A través del esfuerzo, la diligencia, la disciplina y el autocontrol, que el hombre sabio haga de sí mismo una isla que ninguna inundación pueda anegar.

### ***La duda escéptica***

Hay una hermosa historia. Un discípulo llega a visitar a su maestro y este le dice:

—Eres como una vaca.

El discípulo protesta, replicando:

—No lo creo.

—Eso te diferencia de ella —dice el mentor—. Que dudas.

La duda es constructiva. Invita a buscar, explorar, sondear y conocer. Pero la duda escéptica o sistemática es una traba que hay que superar, pues le roba a la persona su motivación y entusiasmo, la torna vacilante y meliflua. La duda escéptica no permite

experimentar las enseñanzas y métodos para saber por uno mismo si son provechosos. Dudar por sistema impide la experiencia directa y conlleva el fracaso por anticipado.

### ***El desasosiego***

¿Quién no conoce de primera mano el desasosiego, esa sensación de inquietud, zozobra, ansiedad o angustia? Desestabiliza la mente, frustra la visión clara, provoca agitación y malestar. Buda lo reseñaba como uno de los grandes obstáculos. Hay que poner los medios para irlo venciendo y poder combatirlo mediante el sosiego, esa vivencia tan rica de quietud que integra y produce gozo. La práctica de la meditación y la del hatha-yoga son instrumentos muy importantes para otorgar quietud a la mente y sosiego al carácter. Muchas veces el desasosiego deviene por conflictos internos, actitudes incorrectas, traumas y complejos, visión incorrecta, apego y egocentrismo, y, en suma, condicionamientos psíquicos, además de los factores ansiógenos o productores de ansiedad que encuentran su origen fuera de nosotros, como un entorno desapacible, dificultades familiares y laborales, etcétera. También la ecuanimidad ayuda mucho a disipar el desasosiego y cultivar la quietud. Todo lo que coopere en calmar la mente será de gran ayuda para conquistar la experiencia del sosiego.

### ***El abatimiento***

El abatimiento no es solo tristeza, sino melancolía, alicamiento profundo, depresión. Es falta de energía, interés y motivación, que le hace sentirse a la persona sin vitalidad, alicaída, incorregiblemente triste. La práctica del yoga psicofísico es excelente para superar el abatimiento, así como buscar intereses vitales, practicar la meditación, corregir actitudes, resolver conflictos internos, favorecer la auténtica autovaloración y ayudarse de todo lo que ponga en marcha y actualice los potenciales internos. A veces el abatimiento y el desasosiego se alternan o incluso simultanean y son debidos al núcleo de caos y confusión que hay en la psiquis de las personas y que hay que ir reorganizando mediante la práctica de la meditación, el autoconocimiento y el trabajo interior en general.

### ***El trasfondo de la mente***

Uno de los mayores obstáculos en la senda de la liberación y el bienestar es el trasfondo de la mente, ese reservorio de experiencias, memorias, huellas, complejos y conflictos, en suma, condicionamientos, que tanto agitan la mente y turban la psiquis de la persona,

creándole confusión, ansiedad o abatimiento, u otros estados mentales y emocionales aflictivos. Mediante la práctica de la meditación se va reorganizando la psiquis, eliminando el núcleo de caos y confusión, ganando terreno a la sombra de la mente mediante la luz de la consciencia y agotando el impulso de muchas tendencias nocivas. Poner orden en ese informe universo inconsciente es necesario para que la mente pueda formarse más armónicamente. De algún modo, todas las técnicas de meditación tratan de armonizar el inconsciente y asimismo de drenarlo y purificarlo, pero además, como todas estimulan la consciencia, el factor vigil más desarrollado e intensificado también es de gran ayuda para ordenar y limpiar el trasfondo de la mente y permitir que eclosionen energías que estaban reprimidas. La práctica asidua de la meditación desreprime y muchos potenciales larvados entonces se actualizan.

### ***Las trampas mentales***

La mente es una gran farsante, una timadora incorregible hasta que no se esclarece y somete. Además, es difícil de controlar y dirigir y ella se las arregla para confundir a su propietario y pensar por él. Ya se nos dice en el *Dhammapada*: «Esta mente voluble e inestable, tan difícil de gobernar, la endereza el sabio como la flecha».

La práctica de la meditación es uno de los logros que se propone para que la mente que encadene, libere, y la que procura inquietud otorgue calma. Volviendo al *Dhammapada*: «Es bueno controlar la mente: difícil de dominar, voluble y tendente a posarse allí donde le place. Una mente controlada conduce a la felicidad».

Pero la mente es sabia en todo tipo de trampas y artimañas. Es como una ilusionista que escamotea la realidad y presenta una «realidad» que no lo es. La mente es un grave obstáculo en sí misma en tanto no se ordena, gobierna y esclarece. Hay muchas sombras o zonas oscuras en la mente y he abordado medio centenar de ellas en mi citado libro *Las zonas oscuras de tu mente*. Hay que ir descubriendo sus patrañas y superándolas, pues la mente está llena de insatisfacción y aturdimiento y eso hace que vea lo que quiere ver o lo que teme ver o lo que le gustaría ver. Es inconstante y agitada, descontenta por naturaleza, dispersa y superficial. Hay que reeducarla y desenmascarar sus trampas, falacias, pretextos y justificaciones. Le gusta estar en el antes y en el después, pero no en el ahora. En lugar de apreciar lo que es, se ansía por lo que tiene que llegar a ser. Rechaza lo que es y anhela lo que no es. Es parcial e inarmónica. Cuando no tiene problemas reales crea los imaginarios. A menudo se cree sus propias creaciones y fantasmagorías. En lugar de resolver las complicaciones, las complica.

Por todo lo expuesto, hay que trabajar muy seriamente sobre el órgano psicomental para ordenarlo y ponerlo al servicio del progreso interior y la dicha interna. En este sentido, una vez más, la práctica de la meditación juega un papel esencial y mediante ella vamos consiguiendo que la mente inestable y engañosa se torne estable y veraz.



### III

#### *Los aliados de la mente*



**E**n todo ser humano hay recursos internos que se pueden potenciar, facultades anímicas positivas que es posible actualizar, simientes mentales y emocionales muy constructivas y laudables que es posible germinar. Para ello se nos han procurado, desde la noche de los tiempos, enseñanzas, mapas espirituales, sendas de autorrealización y métodos, entre los que destacan el yoga (que en sí mismo ha sido el método del que se han apropiado las más distintas sendas de autoconocimiento y realización de sí) y la meditación.

La práctica asidua de la meditación va generando los llamados factores de autodesarrollo y perfeccionamiento, de los que examinaremos una parte, que están en simiente en todo ser humano y que hay que ir desarrollando para que afloren en todo su esplendor y cooperen en la autorrealización y el cambio profundo de la mente, así como en facilitar un modo de vivir recto y la aprehensión de la naturaleza real que palpita en uno mismo. Ya el hecho de practicar la meditación requiere directamente la puesta en marcha de algunos de estos factores, tales como la energía o esfuerzo, la atención consciente, la ecuanimidad, la paciencia y otros. Hay algunos factores más importantes que otros, pero todos son relevantes para ir esclareciendo la mente y liberándola de sus ataduras. Procedemos, pues, a examinar algunos de los más importantes factores de autodesarrollo y realización de sí, así como perfecciones que también estimulan el autodesarrollo y lo afirman.

#### ***Esfuerzo consciente***

El esfuerzo consciente es energía y hace posible la disciplina a seguir para la transformación y realización de sí. Depende de la voluntad y nace más fácilmente si hay la suficiente motivación, en este caso la motivación por hallar la paz interior y la libertad interna. Es el antídoto de la apatía, la negligencia y la desgana, y hay que aprender a dosificarlo y administrarlo. No se trata de ejecutar esfuerzos compulsivos o desorbitados,

sino bien dirigidos, en su justo término, pero perseverantes, para ir así pudiendo regular las conductas mental, verbal y corporal y poder ejecutar con la asiduidad necesaria la práctica de la meditación. Esfuerzo asimismo para:

- Afirmarse en el propósito de mejorar y desarrollarse interiormente.
- Renunciar a la malevolencia, la avidez, el odio y otros estados mentales y emocionales aflictivos e insanos.
- Permanecer más atento y ecuánime en la vida diaria.
- Estar más vigilante de la mente, la palabra y la obra.

Del mismo modo que por lo inintencionado se llega a lo intencionado, como decían los antiguos sabios chinos, por el esfuerzo se llega al esfuerzo sin esfuerzo y la propia meditación —que al principio requiere mucha energía y esfuerzo— enseña a meditar.

Hay, asimismo, que ejecutar un esfuerzo para transformar la mente y que en lugar de desdicha origine dicha. Decía Santideva: «El Buda ha proclamado que todos los peligros y todos los miedos, y el inconmensurable sufrimiento, surgen solo de la mente».

Hay que esforzarse por ir propiciando el lado luminoso de la mente que vaya disipando el oscuro. El esfuerzo consciente hace posible:

- Desalojar de la mente los estados mentales o pensamientos insanos que ya hubiere.
- Evitar que otros estados mentales o pensamientos insanos entren en la mente.
- Suscitar estados mentales y pensamientos sanos.
- Fomentar y desplegar esos estados mentales y pensamientos sanos.

También se requiere esfuerzo y firme resolución para aprender a controlar, contener o dirigir los pensamientos, así como aprender a inhibirlos u observarlos inafectadamente, o para engendrar pensamientos sanos que vayan destruyendo los insanos. Vencer los obstáculos que se presentan en la vida diaria y los que surgen en la meditación solo puede hacerse mediante el esfuerzo bien dirigido y consistente. Conviene el esfuerzo para refrenar las memorias o ensoñaciones nocivas y para mejorar la relación con las otras criaturas. El esfuerzo es inviable al principio para estar observante y ecuánime en las distintas circunstancias, para afrontar situaciones difíciles y no dejarse desfallecer psíquicamente, para abordar inconvenientes con paciencia y sosiego, para seguir con éxito la larga marcha de la autorrealización. Y no poco esfuerzo hay que hacer para limitar las manifestaciones exacerbadas del ego y apoyarse en la voluntad para no dejarse arrastrar por reacciones emocionales negativas o hábitos psíquicos nocivos. Como uno mismo es en último lugar su propio maestro, uno mismo tiene que hacer el esfuerzo necesario, renunciando a lo que nos hace mal o hace mal a los otros, intensificando el anhelo por la libertad interior, desenraizando las raíces nocivas y apaciguando la mente. La pereza y la apatía son obstáculos, y no menores, en la senda de la madurez emocional

y el desarrollo interior. El gran místico Kabir dijo: «Miradme a mí, soy un esclavo de mi propia intensidad». El desarrollo de la voluntad también forma parte del trabajo interior y proporciona virya (energía, fuego interior) y esta nos es de gran beneficio y apoyo ante las vicisitudes de la vida diaria. La voluntad es reeducable y una voluntad firme, no coactiva, siempre nos será como una buena amiga incluso en las más penosas circunstancias.

No se trata de ser un voluntarista compulsivo, ni de ejercer violencia sobre uno mismo, pero como el escultor esculpe, hay que ir esculpiendo la consciencia y sacar lo mejor de ella. Para bien y para mal somos seres humanos (u homoanimales todavía) y tenemos que realizar ciertos esfuerzos para poder llevar a cabo determinadas acciones y no dejarnos vencer por una esterilizante holgazanería. En el *Viveka Chudamani* se nos aclara:

Por medio de la información, cavando y arrojando las piedras a los lados, puede encontrarse un tesoro, pero no llamándolo para que salga.

Del mismo modo, por el esfuerzo constante ganan el conocimiento aquellos que conocen al Absoluto, la solitaria e impoluta realidad que está libre de toda ilusión, pero no por el estudio.

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

El esfuerzo procura disciplina, coherencia, constancia y finalmente gana el éxito espiritual.

### ***La atención vigilante***

Ha sido considerada un factor transformativo y liberatorio de primerísima importancia por todos los grandes maestros y todas las grandes vías de autorrealización, hasta tal punto que se la ha denominado la lámpara de la mente, el asilo de la mente, la luz de la mente o la llama de la mente. Es la función que nos permite darnos cuenta y centrarnos en el instante presente, haciendo posible la percepción y la percepción de sí.

En una gran mayoría de personas la atención es muy débil y demasiado fluctuante y está condicionada por prejuicios, modelos, patrones y juicios, con lo que resulta superficial y poco fiable. Cuando la atención es débil también se resiente la percepción y, por tanto, hay mayor riesgo de que esta se falsee y la acción resulte inadecuada. La falta de atención embota la mente, apaga la actividad sensorial, roba intensidad y frescura a cada momento, empobrece la consciencia y estrecha su campo en lugar de ensancharlo y acrecentarlo.

La atención es el filtro, custodio y centinela de la mente. Es también una guía formidable y cuanto más atenta esté la persona, será más vital, intensa, reflexiva, sanamente autocontrolada, medida y calma. Y ello no es en absoluto posible sin la

aplicación de la atención. Cuando esa aplicación es sobre uno mismo, nos permite vigilarnos, observarnos, descubrirnos y conocernos, para desde ahí ir transformándonos y realizándonos.

La atención puede ser abierta o concentrada, y, según lo requieran las circunstancias, así el individuo debe servirse de una u otra forma. La atención flotante o abierta es la que se limita a captar lo que es a cada momento o los procesos que se van sucediendo dentro o fuera de nosotros, y la atención concentrada es la que se unifica sobre un objeto particular. Ambas son complementarias y muy útiles, y quienes infravaloran la atención concentrada (y Krishnamurti cae en este error) es porque no han entendido bien su poder y porque además no han comprendido que una no excluye a la otra y ambas son de utilidad según las circunstancias. Volviendo a Santideva, aseveraba:

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

La atención es tan estimada como factor liberatorio y de iluminación, que Buda declaró que era útil en todo momento y circunstancia, y es que lo es tanto para manejarnos en la vida cotidiana como en nuestro universo interior. La atención firmemente cultivada dará por resultado la comprensión clara y, como explica Santideva:

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

Y él mismo especifica, con gran acierto, que «una mente desprovista de la clara comprensión es como un colador».

Mediante la atención podemos estar más vigilantes a la mente, la palabra y las obras, y así podremos refrenar muchos apegos, resolver falsos puntos de vista y proceder más rectamente. La atención y la clara comprensión tienen que llevarse a la vida diaria y mantenerse en todas las actividades que llevemos a cabo, con lo que combatiremos la mecanicidad mental y la somnolencia psíquica e iremos caminando por la senda del despertar. La atención vuelta sobre la mente nos enseña a escudriñarla y comprenderla, a examinar sus estados y a poder propiciar lo mejor de la mente e ir debilitando lo peor. Ya Buda le aconsejó a su hijo que fuera reflexivo siempre antes de hablar y hacer, lo que quiere decir estar muy atento a las palabras y los actos, así como antes a los estados de la mente. También en este sentido se define Santideva y nos señala:

Cuando después de considerar bien algo uno haya comenzado a hacerlo, debe ante todo realizarlo con plena concentración de la mente, sin pensar en ninguna otra cosa. De ese modo todo se hará bien; en caso contrario se malograrán la atención y la clara comprensión, y la corrupción que consiste en la falta de clara comprensión aumentará.

Y además la atención, sobre todo asociada a la ecuanimidad, nos permitirá ser más juiciosos e imparciales y llevar a cabo la acción recta e idónea. Agrega Santideva:

Si uno quiere moverse y hablar, debe primero considerarlo en la mente y luego actuar con habilidad y energía. Pero cuando se note que la mente está siendo influida por la atracción o la aversión, no debe uno actuar ni hablar, sino ser como un trozo de madera. Del mismo modo, si la mente está engreída, irónica, arrogante, sarcástica, falta de sinceridad, engañosa, inclinada a alabarse a sí misma, a culpar, a desdeñar o insultar a los demás o con espíritu pendenciero, entonces uno debe ser como un trozo de madera.

La atención sobre la palabra evitará la mecanicidad al hablar, la incontinencia verbal y utilizar la lengua como un estilete para dañar a los otros. Podrá uno servirse de palabras más cuerdas, precisas y moderadas, pues como dice el antiguo adagio: «Una vez dicha la palabra nos hace sus cautivos».

La atención siempre nos protegerá y en cualquier momento nos ayudará, y máxime si va asociada a la ecuanimidad. El hecho mismo de estar más atento también favorece la unidad psicosomática y el cerebro y previene contra el atolondramiento, que muchas veces lleva consigo un precio muy elevado. En el *Dhammapada* leemos: «Si uno se aprecia a sí mismo, deberá protegerse bien. La persona sabia permanece atenta en cada una de las tres viglias».

La atención hay que ir la estableciendo en todos los momentos de la vida, como magnífica compañera y consejera de sabiduría que es. A veces uno se puede entrenar metódicamente en la misma aplicándola incluso a actividades aparentemente menores, pero que cuando son objetos de atención adquieren un rango elevado. Asvaghosa explicaba:

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.

Ninguna pasión surgirá en aquel que ha obtenido la atención en el cuerpo; protegerá su mente en todas las circunstancias igual que una nodriza protege al niño.

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

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

Todos los grandes maestros le han dado a la atención un carácter protector. Como de la mente surgen todos los peligros, como apuntaba Buda, la atención nos enseña a descubrirlos y solventarlos. Siempre ha sido dicho por los sabios de Oriente que hay que proteger la mente como un herido protege su herida inmerso en una multitud. A ello también ayuda la atención, como nos sirve en la que denominaban los místicos de Occidente «la guarda de los sentidos», es decir, estar más atentos a los objetos sensoriales y a la información que nos reportan los sentidos, pudiendo así también saber qué reacciones de apego u odio generan en nosotros las sensaciones que nos facilitan.

Mediante la atención uno está más vigilante de los procesos que cursan dentro y de los que cursan fuera. En el *Dhammapada* se nos dice: «El ignorante es indulgente con la inatención; la persona sabia custodia la atención como el mayor tesoro».

Y también:

Cuando un sabio supera la inatención cultivando la atención, libre de tribulaciones, asciende al palacio de la sabiduría y observa a la gente sufriente como el sabio montañero contempla a los ignorantes que están abajo.

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

Hay que trabajar con la atención mental directa y pura (libre de juicios y prejuicios), voluntaria y consciente (la llamada atención vigilante), estimulada por la voluntad y el esfuerzo adecuado y bien dirigida y debida. Se llama atención debida a aquella que se aplica a lo que debe aplicarse y no se descarría. Una atención tal es la que adquiere todo su gran poder transformador y liberatorio.

La atención vuelta sobre uno mismo favorece la vigilancia de sí, de la mente, de las palabras y los actos; nos hace más reflexivos y nos ayuda a vigilar los sentidos para superar la ofuscación, la avidez y el odio. En el *Majjhima Nikaya* podemos leer:

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.

La atención disciplinada, que hace posible la vigilancia de sí, previene contra la ofuscación y las tendencias nocivas que parten de la misma. Buda explicaba:

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

## ***Ecuanimidad***

Con razón podemos leer en el maravilloso texto de yoga *Yoga Vasishtha*: «La ecuanimidad es de un agradable sabor y posee el poder sobrenatural de transformar todo en ambrosía».

Es cualidad de cualidades, es el bálsamo para muchas heridas psíquicas, es el ánimo que no se herrumbra ni resquebraja, es la capacidad de mantenerse firme en uno mismo a pesar de las vicisitudes y las inevitables alternancias. La ecuanimidad es ánimo estable, imparcialidad, mente firme, humor sereno, mentalidad imperturbada; pero no es nunca desinterés, ni falta de intensidad, ni abulia ni indiferencia, todo lo contrario. Se puede ser

muy vital e intenso, muy pleno, pero desde la ecuanimidad o ánimo estable y firme. La antigua instrucción reza: «Si lo puedes remediar, remédialo. Si no lo puedes remediar, acéptalo».

La persona ecuánime es diligente y pone los medios hábiles para proceder lo mejor posible y resolver las cuestiones como buenamente pueda de acuerdo a su entendimiento, pero cuando algo es inevitable no trata de descartarlo, porque eso es necedad y hace malgastar muchas energías. Tiene obviamente sus preferencias y prefiere lo mejor a lo peor, pero ni se aferra a lo mejor ni crea sufrimiento sobre el sufrimiento si acontece lo peor. Trata de mantener el equilibrio ante lo grato y lo ingrato, la victoria y la derrota, el insulto y el halago, sin dejar de ser ella misma, recuperando su centro cuando lo pierde, como el hábil alambrista (símil que orienta todo mi relato espiritual *El faquir*) cada vez que da un traspies y tiene que corregir para no abismarse en el vacío. La persona ecuánime no se deja tanto arrastrar por el apego y la aversión, y, por tanto, por una desmesurada y neurótica euforia o por el abatimiento o la depresión. Se requiere un tipo especial de sabiduría para ser ecuánime, y a ello contribuye y mucho la práctica de la meditación, toda vez que la mayoría de las personas se dejan de continuo arrebatar por el apego y el odio y resultan muy ciclotímicas o fluctuantes, generando aferramiento y aborrecimiento y perdiendo el punto de equilibrio.

La reflexión consciente, la práctica de la meditación y la visión clara reportan ecuanimidad, pues la persona penetra y percibe lúcidamente que todo es efímero y que, por tanto, no hay lugar para estar dejándose arrastrar por el apego y la aversión y es capaz de asegurarse en el medio, entre esas emboscadas que son los extremos.

Mi admirado amigo Nyanaponika Thera, ya extinto, y al que entrevisté muchas veces en su retiro en Forest Hermitage, cerca de Kandi (Sri Lanka), escribía: «Ecuanimidad es el equilibrio perfecto e inamovible de la mente, que tiene sus raíces en la visión mental correcta».

Y también:

La clase de ecuanimidad que se requiere tiene que estar basada en la vigilancia de la mente, no en una indiferente apatía. Tiene que ser el resultado de un entrenamiento duro y deliberado y no el resultado accidental de un humor pasajero. La ecuanimidad no es digna de su nombre si tiene que producirse una y otra vez por un penoso esfuerzo, porque así podemos estar seguros de que se irá debilitando y finalmente perecerá en las vicisitudes de la vida. La verdadera ecuanimidad tiene que ser capaz de afrontar las pruebas más duras y regenerar su fuerza en las fuentes internas, y tan solo tendrá esa capacidad de resistencia y autogeneración si está arraigada en la visión lúcida.

La ecuanimidad es una energía de cordura, equilibrio, precisión, intrepidez, paciencia y fortaleza anímica que nace cuando se obtiene un conocimiento hiperconsciente, o sea, muy lúcido, de la dinámica vital, con todas sus alternancias, cambios y vicisitudes, a las que nadie puede escapar porque es la ley de la vida, ya que la existencia no es estática, sino dinámica, sometida a la ley de la mutabilidad y la transitoriedad. La ecuanimidad nos hace más firmes, resistentes, libres de temor,

capacitados para digerir las inevitables frustraciones y no desmayar psíquicamente ante el fracaso ni envanecernos con el éxito; la ecuanimidad nos mantiene afincados en nosotros mismos, inspirándonos en la sabiduría de la incertidumbre, aceptando conscientemente —y aprendiendo de ellos— los hechos incontrovertibles, no siendo desbaratados por circunstancias favorables ni desfavorables, ni alterados en extremo por situaciones gratas o ingratas, no siendo pues como una brizna a merced de los vendavales inevitables de la existencia y pudiendo recuperar nuestro equilibrio cuando lo perdemos, recobrar nuestra paz interior cuando se aleja. Por eso la ecuanimidad nos da fuerza, nos insufla energía y consuelo, nos hace mantener la calma en la intranquilidad y nos impide precipitarnos en el pozo oscuro de la depresión, la desesperación o el miedo. Aprendemos a tener ecuanimidad —si nos lo proponemos y seguimos el entrenamiento oportuno— incluso ante la muerte propia o de los demás. La ecuanimidad alivia, conforta, fortalece, renueva y mantiene la mente estable a pesar de las innumerables experiencias cambiantes de la vida. Seremos ecuánimes incluso con nuestra falta de ecuanimidad y con los estados, también cambiantes, de la mente, a veces indignos y ruines, otros dignos y generosos. La ecuanimidad nacida de la visión clara proporciona paz y sagacidad a la mente, estabilidad al carácter, belleza y equilibrio al comportamiento, afabilidad e imparcialidad a las palabras.

En la medida en que una persona trabaje sobre sí misma para debilitar el ego, también estará logrando mucha más ecuanimidad, porque el ego exacerbado es de todo menos ecuánime o equilibrado. La ecuanimidad debilita las tendencias de codicia y odio, y logra que la persona esté mucho más serena y dichosa. Dota a la mente de imperturbabilidad, pero sin resentir su hermosa sensibilidad. Nos hace pacientes, compasivos sin falsos sentimentalismos, diligentes pero no compulsivos, apaciguados pero no indolentes..., por algo es equilibrio y es un estado mental que ha caracterizado a los más grandes maestros y yoguis.

El *Kularnava Tantra* nos instruye con las siguientes palabras:

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. El yogui, conocedor de la Verdad suprema, reside en el cuerpo como un viajero, sin deseos, siempre contento, con visión de igualdad, dueño de sus sentidos.

Y el *Dhammapada*: «Como la tierra, una persona ecuánime y bien disciplinada no se resiente. Es comparable a una columna. Es como un lago cristalino».

A mayor lucidez, mayor ecuanimidad. Cuanto más se percate supraconscientemente la persona de la ley de la transitoriedad, más espontáneamente se irá haciendo dueña de la ecuanimidad.

## ***Calma***

La verdadera calma implica tanto la ausencia de agitación mental como emocional o incluso somática. Un ladrón de la calma es el pensamiento incontrolado, con sus apegos, aversiones, ofuscación y miedo. En la medida en que la mente se va poniendo bajo control, la calma comienza a manifestarse. La verdadera tranquilidad también se fomenta con estados de compasión, afecto, generosidad y ecuanimidad. Las emociones nocivas son obstáculos para la quietud; las positivas la fomentan y despliegan.

Hay un buen número de técnicas de meditación para propiciar el sosiego del espíritu y la calma de la mente, entre las que destacan todas las de atención a la respiración, que concentran y tranquilizan la mente. En el *Samyutta Nikaya* podemos leer:

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 angustia y la insatisfacción impiden el sentimiento de verdadera calma, así como actitudes inadecuadas y la comprensión deficiente de la realidad. La calma verdadera nace de la comprensión clara, la aceptación consciente, la madurez emocional y la ejecución de las técnicas psicósomáticas a tal fin.

No hay mayor calma que aquella que eclosiona cuando la mente se ha ido liberando del ego y todas sus tendencias nocivas. El *Varaha Upanishad* nos dice:

Aquel que a pesar de actuar según el apego, la aversión, el miedo o sentimientos semejantes, conserva la pura transparencia del espacio interior, se dice que se ha liberado en vida. Aquel cuyo estado mental no se ve afectado por el ego y cuya mente más elevada permanece impoluta, tanto en la actividad como en la inactividad, se dice que se ha liberado en vida.

## ***Contento interior***

Alegría y contento no son solo respuestas reactivas a un acontecimiento afortunado o una sensación grata, sino que cuando son de verdad estados internos responden a una adecuada actitud, a haberse integrado psíquicamente, conocerse y disfrutar de la fuente de bienestar que hay dentro de uno cuando hay equilibrio psicósomático y calma mental. Una cosa es el goce sensorial y otra el gozo interno. El goce sensorial es tan contingente como lo son los fenómenos externos, pero el gozo permanece y es más hondo e íntimo, porque nace en lo más profundo de uno mismo cuando se han superado apegos, odios, miedos y enfoques incorrectos, y cuando en la propia psiquis, más saneada, se encuentra esa sensación de plenitud que nunca puede derivar de las circunstancias externas. El gozo interno es el resultado del apaciguamiento interior, la lucidez y la compasión, el sentimiento de unidad y totalidad, la visión clara y el comportamiento correcto, el

desapego y el debilitamiento del ego. Yogananda decía: «Cada uno de vosotros está compuesto de miles de pequeñas estrellas: ¡las estrellas de los átomos! Si vuestra fuerza vital fuese liberada del ego, aprehenderíais el universo entero en vuestro ser».

El verdadero contento interior es una experiencia y un estado, y es mucho menos mudable que el contento sensorial. Ese contento se experimenta en algunos tipos de meditación en los que se suspende el río de pensamientos, se va más allá de la actividad egocéntrica y uno queda absorto en sí mismo en la raíz de la mente. El *Yoga Vasishtha* aconseja:

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

Cooperan en ese sentimiento de contento interior la serenidad mental, el desasimiento, el enfoque adecuado de la vida, la ecuanimidad, la compasión y la benevolencia, así como la práctica asidua del yoga, la meditación y el comportamiento equilibrado. Sírvannos de inspiración algunas palabras del *Srimad Bhagatam*:

Permanece contento sin que te importe tu suerte; sé moderado en la comida, la bebida y el tiempo libre; camina por los senderos de la soledad; busca la paz en el corazón; sé amigo de todos, no te quejes de sus fallos. Con simpatía atiende a sus sufrimientos; siempre a punto de recibir ese conocimiento que revela la Verdad. Libre de las redes de la ignorancia, libre de la esclavitud de la conciencia terrenal, conocerás el Ser, el infinito y santo Ser, divinamente libre.

Cuando la persona reencuentra su sabiduría original, el contento se sigue como la luna se refleja en el agua por la noche. ¡Qué sensación de contento y plenitud cuando la simiente de sabiduría se va desarrollando! El texto atribuido a Shankaracharya, el *Atma Bodha*, dice: «De entre todas las causas, la Sabiduría es la única que proporciona Libertad perfecta. Así como sin fuego no habría conocimiento posible, la Libertad perfecta no puede lograrse sin Sabiduría».

### ***Indagación de la última realidad***

Hay un símil clásico: la persona que en el campo tropieza con una cuerda que toma por una serpiente y huye espantada. ¿Qué ha fallado? La percepción, a la que sigue una respuesta inadecuada. Pues del mismo modo, a menudo no vemos lo que ocurre, sino lo que queremos o tememos ver, y por eso en uno de sus sermones Buda dijo: «Venid y mirad». Mirar lo que es y no lo que sospechamos, tememos, queremos o nos gustaría ver. Hay que agudizar la percepción y purificar la cognición para poder ver y mucho más para poder captar la última realidad, la esencia de la esencia, el vacío primordial o, como decían los sufíes, el núcleo del núcleo. A menudo nuestro entendimiento incorrecto o

limitado nos impide aprehender una realidad que se nos escapa y que solo es posible aprehender cuando vayamos mejorando todas las funciones mentales y desarrollando la percepción intuitiva, que no se estrella contra la apariencia de las cosas y las penetra; percepción intuitiva que favorece otro tipo más elevado de conocimiento transformativo. Para despejar el entendimiento y disipar esa bruma de la mente que crea oscurecimientos mentales y autoengaños, hay que superar modelos, esquemas y patrones. Hay una definición de meditación que nos dice que es un método para transformar los estados mentales de confusión en estados mentales de claridad. La mente supraconsciente está capacitada para captar realidades vedadas a la mente ordinaria. Escuchemos a Nisargadatta:

Hay individuo y testigo. Cuando ves a los dos como uno solo, cuando trasciendes a los dos, estás en el estado supremo. No es perceptible porque es lo que hace que la percepción sea posible. Trasciende el ser y el no ser. No es ni el espejo ni la imagen del espejo. Es lo que es: la realidad fuera del tiempo, increíblemente dura y sólida.

A la mente dual le está vedado el conocimiento de que realmente transforma y libera, lo que no quiere decir que el conocimiento y la comprensión intelectuales no sean válidos como base o punto de arranque.

## ***Lucidez***

A innumerables maestros de Oriente les he preguntado qué es la sabiduría y no pocos han contestado que consiste en ver lo que es. Pero para verlo se requiere entendimiento correcto, lucidez, visión clara y cabal, percepción limpia y directa, cognición profunda y libre de condicionamientos, prejuicios, creencias o esquemas. Los sentidos nos reportan un informe falseado de la realidad, porque nuestra mente, que está detrás de los sentidos, está arrebatada por la ofuscación, la avidez, el odio y el miedo. Solo cuando uno se libera de esos condicionamientos surge un modo especial de ver, directo, escueto, desnudo y muy profundo, súbito e intuitivo, que transforma, por tanto, el fondo mismo de la mente. Pero no es fácil comprender mediante conceptos esa especial aptitud de la mente, que hay que ganar mediante la práctica de la meditación y el trabajo interior. El *Majjhima Nikaya* dice:

Resulta difícil comprender el apaciguamiento de todo lo condicionado, la renunciación de toda sustancia contingente, la extinción del apego, el desapasionamiento, la cesación, el Nirvana.

El ego interfiere con toda su densa, hábil y engañosa burocracia. Cuando no está el ego, se acabó el problema. Y entonces se cumple lo que se dice en el *Yoga Vasishtha*: «Conociendo la irrealidad del mundo, ninguna persona con sabiduría se deja engañar por

sus siempre cambiantes decorados».

Como la lucidez es el antídoto de la ofuscación, la ofuscación es el mayor enemigo de la lucidez, y por eso hay que estar muy atentos y ecuanímenes para tratar de que aquella venza a esta. Declaraba Buda, aconsejando así a sus discípulos: «¡Que mi mente no albergue ofuscación con respecto a nada que induzca a la ofuscación! Por esta razón debemos hacer de la atención vigilante el guardián de la mente, por nuestro propio bien».

Mediante la lucidez aprenderemos a captar las cosas como son, más allá de las apariencias, en su modo final de ser; mediante ella aprenderemos esa ley incontrovertible de que todo está sometido a la transitoriedad, y ya no habrá lugar para tanto apego y odio; ella nos ayudará a desenmascarar a ese gran impostor que es el ego y nos ayudará a vencer las tendencias nocivas y los comportamientos innobles. A propósito de esta formidable cualidad de la mente despejada y pura, me reafirmo en lo que tuve ocasión de escribir en mi obra *Las santas moradas* (2005):

La lucidez le permite a la persona ver lo que es sin falsas interpretaciones, procediendo en consecuencia. No hay apego ni odio. Se valora lo que es digno de valoración y no lo que no lo es, y se utiliza debidamente la atención, poniéndola en lo que coopera en el crecimiento interior y en las cualidades nobles. La persona lúcida, y libre pues de ofuscación, no se aferra a ideas, ni a estrechos puntos de vista, ni a opiniones equivocadas, y, por tanto, nunca es dogmática y cuanto menos fanática. Sabe ver desde los diferentes ángulos y es imparcial, ponderada en sus juicios, libre del inútil amasijo de especulaciones o abstracciones. Así como el ofuscado ve lo puro en lo impuro, lo permanente en lo impermanente, lo real en lo aparente, la persona lúcida ve lo puro en lo puro y lo impuro en lo impuro, lo permanente en lo permanente y lo impermanente en lo impermanente, lo real en lo real y lo aparente en lo aparente. Conoce supraconscientemente que lo impermanente es la Sabiduría y lo Incondicionado, y que nada está sometido a condicionamientos.

## ***Paciencia***

Haciendo un juego de palabras es la ciencia de la paz, porque la paciencia reporta paz, equilibrio, fortaleza anímica, lucidez. Es no solo saber esperar, sino hacerlo con calma y comprensión profunda, sin resignación fatalista, pero comprendiendo que muchos hechos son incontrovertibles y no se pueden descartar y otros tienen que seguir su curso y de nada sirve violentarlos. La paciencia nos ahorra energías, nos mantiene en tranquilidad y evita que nos desesperemos, angustiemos o deprimamos. Como decían los padres del desierto, es «la ascesis más difícil», porque todos, debido al ego compulsivo, queremos que las cosas y los resultados sean ya. En mi obra *El arte de la paciencia* (2007) incluyo muchos relatos, instrucciones y comentarios sobre esta maravillosa cualidad.

La práctica de la meditación, que requiere no poca paciencia, fortalece esta cualidad y la afirma, con lo que luego podemos disponer mucho mejor de ella en la vida diaria.

## **Confianza**

La confianza es poder interno y no fe ciega. La confianza es el antídoto de la duda escéptica y desertizante. Hay que aprender a confiar en las Enseñanzas y los métodos que nos han legado los grandes maestros para poder ponerlos en práctica y evolucionar, y confiar, sobre todo, en los propios potenciales internos, que pueden desplegarse en alto grado para propiciar el mejoramiento humano y el incesante aprendizaje hacia la Sabiduría. La confianza en las Enseñanzas y los métodos nos anima a practicar y experimentar por nosotros mismos, y poder así transformarnos. No se requiere ningún tipo de fe ni de aferramiento a credos o ideas; solo la confianza de que podemos evolucionar y perfeccionarnos y darle así un sentido más pleno a la existencia, y ganar paz interior para compartirla con los otros. Esa es la verdadera autovaloración, tan diferente a la falsa autoestima que es más bien egoestima.

La insatisfacción es una gran energía que hay que saber canalizar e instrumentalizar. Para ello están las pautas de referencia y los métodos. La insatisfacción es un poder en marcha para transformarnos y evolucionar, pero si no ponemos los medios necesarios para ello nos puede abrasar. Inspiradoras son las palabras del *Yoga Vasishtha*:

Quienes están insatisfechos con su presente estado y desean progresar, así como aquellos que tienen sed de conocimiento y buscan la Verdad, estos son llamados con razón seres humanos; todos los demás no son más que brutos.

La insatisfacción nos induce a buscar y, para no desorientarnos más, tenemos esas enseñanzas y métodos milenarios que solo son ganchos para abrir el portón interno de la sabiduría, esa sabiduría que representa calma profunda, lucidez y compasión. Las enseñanzas y métodos nos permiten vencer lo ilusorio a través de la percepción yóguica que deviene de la práctica de la meditación y el trabajo sobre uno mismo. Hasta cuando nos vamos a la cama por la noche hay que confiar en que despertaremos, aunque un día no lo hagamos. Pero la confianza no debe nacer de la creencia ciega en maestros, escrituras, costumbres o tradiciones, sino, como decía Buda, cuando descubramos por nosotros mismos que las prácticas nos ayudan y nos hacen sentirnos mejor. Aquello que nos beneficia lo tomamos y lo que no, lo descartamos.

Desde antaño los mentores auténticos invitaban a seguir tres pasos:

- Escuchar la enseñanza (o leerla).
- Reflexionarla conscientemente.
- Practicarla e incorporarla a las actitudes y modos de vida.

Buda decía:

Tomad a un ignorante cualquiera que no escucha a los nobles, que no sabe de sus enseñanzas ni las practica, que no escucha a los buenos, ni sabe de sus enseñanzas ni las practica. Ese vive con la mente ofuscada por la ilusión de que tiene un «yo», es esclavo de esa ilusión y ella le impide conocer la verdadera liberación; vive con la mente ofuscada por la duda, por el apego a ritos y ceremonias religiosas, por la concupiscencia y por la malevolencia; es esclavo de todo eso y ello le impide conocer la verdadera liberación.

### ***Pensamiento correcto e intuición***

El pensamiento incontrolado, anegado por las ataduras mentales, tintado por la avidez o el aborrecimiento —que entroncan en la ofuscación—, es incorrecto, perjudicial y nunca provechoso. Hay que aprender a frenarlo y liberar a la mente del mismo, y trabajar con seriedad y paciencia para ir consiguiendo un pensamiento voluntario, consciente, controlado y guiado por los factores iluminadores de la mente. Ese es el pensamiento correcto, beneficioso y provechoso. Aun así, hay también que trabajar para lograr ir más allá del pensamiento dual y conseguir pasar de la comprensión intelectual a la comprensión intuitiva, del pensamiento binario a la visión penetrativa y cabal. Para todo ello la práctica de la meditación es de gran ayuda y eficiencia, porque nos enseñará a gobernar la mente y, por tanto, a saber pensar y dejar de pensar, saber utilizar el pensamiento correcto y saber ir más allá del pensamiento, donde surge la percepción yóguica y la visión pura.

### ***Amor y compasión***

El amor es una fuerza muy poderosa, formidable, que ayuda a superar todas las raíces negativas de la mente y a tender lazos afectivos verdaderos, consistentes, sanos. Como me dijo Narada Thera, es el resultado de la lucidez, porque el que despeja su mente y obtiene la visión cabal sabe que nada es tan importante como el amor: nace de la inteligencia primordial y nos ayuda a humanizarnos, a ser sensibles desde la fortaleza interior, a poner alas de libertad a los demás y a cooperar en su bienestar y evolución, a debilitar el apego y el afán de posesividad. El verdadero amor nace del ser y no del ego, se basa en la indulgencia, la benevolencia, la comprensión y la entrega incondicional, y nunca es debilidad, sino firmeza: no es sensiblería o sentimentalismo, sino afecto genuino y sano, libre de celos y expectativas, de reproches y resentimiento, de aferramiento o afán de imponerse, exigir y manipular. Es el amor que verdaderamente es amor, que transforma al que lo experimenta y se contagia a los demás, que logra tallar vínculos afectivos auténticos, que no sabe de comportamientos basados en la presión y el rencor, y se vive a la luz de la sabiduría, que a la vez es comprensión mental clara y compasión. Ese amor impregna la mente, las palabras y los actos, y parece irradiarlo todo con su energía de misericordia. No está basado en el deseo o en dependencias, sino en buenos

sentimientos, afecto más altruista e incondicional, e indulgencia no fingida. Es menos egocéntrico, menos personalista, más interdependiente y más fecundo. Es el verdadero antídoto del odio, y por eso Buda declaró: «Hay una ley eterna, y es que el odio nunca podrá ser vencido por el odio; es mediante el amor que el odio puede ser vencido». Para que brote ese amor más incondicional y auténtico hay que ir debilitando esas raíces perniciosas de la mente que son la ofuscación, la avidez, el aborrecimiento y otras. Como recalco en el ya mencionado relato espiritual *El faquir*, lo único que distingue a una persona verdaderamente de otra es la bondad primordial.

## IV

### *Obstáculos en la meditación*



**S**in duda, la meditación no es fácil y durante un tiempo se está más en el intento de meditar que en la meditación propiamente dicha, como el que está dando vueltas alrededor de una casa hasta que por fin encuentra la puerta de acceso y penetra en la misma. Pero absolutamente todos los obstáculos pueden irse salvando, aunque hay que evitar impacientarse o desfallecer y concederse a uno mismo un tiempo para poder entrar en la frecuencia de la meditación, estabilizar la mente y ponerla bajo control e ir consiguiendo todos los frutos de esta beneficiosa práctica. Hay obstáculos externos y una gran mayoría que están en nosotros y no en el exterior. Hacemos referencia a los obstáculos más comunes:

#### ***El entorno***

Ciertamente no vivimos en un entorno que invite al progreso interior, la práctica de la meditación, el autoconocimiento y la realización de sí. Además existen muchos inconvenientes y circunstancias adversas, que unas veces se dan en el trabajo, otras en la familia, otras en las relaciones con los demás. Nadie está libre de todos esos contratiempos y vicisitudes, pero en una sociedad competitiva, despiadada y donde todo se orienta hacia la codicia y la apariencias, y no hacia la generosidad y el ser, todo ello todavía se intensifica más. Tampoco podemos ignorar que hay gentes aviesas y que la tensión en una gran ciudad, divorciada de la naturaleza, todavía es mayor. Pero a pesar de todo ello, siempre es posible disponer de unos minutos y dedicarse a mejorar la calidad de vida interna y efectuar el trabajo interior, pero, además, esos aparentes enemigos pueden transformarse en aliados para desarrollar el esfuerzo, la atención y la ecuanimidad, fortaleciéndose anímicamente y tratando de no generar al menos mayor sufrimiento y ansiedad, sabiendo relativizar y mantener la mente serena y lúcida.

No cabe duda de que la vida en un entorno desfavorable perturba y, por tanto, también puede resultar lesiva para la mente, y alterar y dificultar luego la práctica meditacional. Pero como dicen los yoguis, hay que movilizarse desde donde uno está y precisamente ese entorno desfavorable debe alentarnos para meditar más y así poder

hallar refugio dentro de uno mismo, además de que así estaremos más fortalecidos y preparados para no solo acometer con mayor consistencia la meditación, sino también enfrentarnos mejor a las adversidades cotidianas. En las sociedades muy tensas y ansiosas, brutalmente competitivas, la meditación es una necesidad específica.

### ***Los ruidos***

Salvo en especiales o raras ocasiones, los ruidos son inevitables. Hay que asumirlos y no crear aversión-tensión con respecto a los mismos, porque entonces es como si los intensificáramos y cuanto menos queremos oír algo, más lo oímos. Hay que aplicar la ecuanimidad y tratar de desentendernos de los ruidos, aunque sepamos que están ahí. Basta con ignorarlos y seguir con el ejercicio tan aplicadamente como sea posible.

### ***El propio cuerpo***

Nadie puede abandonar su cuerpo durante la práctica de la meditación. Podemos dejar los zapatos fuera de la clase, pero no el cuerpo. Y el cuerpo, todos lo sabemos, es fuente de placer y de dolor, porque recibe sensaciones gratas e ingratas. Pero el cuerpo, aunque aparentemente sea un obstáculo, puede instrumentalizarse en la meditación y servirse uno de él para desarrollar energía, poder interior, control psicosomático, atención y ecuanimidad.

### ***La agitación de la mente***

Cuando uno se sienta a meditar, se percata en seguida de la dispersión mental, de los pensamientos incontrolados, difusos, agitados y repetitivos. Para, precisamente, entre otras muchas cosas, liberarnos de la agitación mental y subyugar los pensamientos parásitos, meditamos. No hay que desesperarse por las continuas distracciones de la mente durante la sesión de meditación, sino tratar de corregir la atención cada vez que se aleje del objeto de la meditación. Del mismo modo que la mente tiene el hábito de la dispersión, hay que reeducarla para implantarle el hábito del retorno. No importa cuántas veces la mente se vaya durante la práctica mediacional, pues, una y otra vez, si se está atento, lograremos retrotraerla al objeto de la meditación, y eso es lo importante y eficiente.

### ***La propia psicología desarmonizada***

Hay que levantar y sanear todos los lastres psíquicos, que no son pocos, y que durante la meditación se pueden presentar como ansiedad o desasosiego, abatimiento, tristeza o inquietud indefinida. Habrá que no crear aversión contra los mismos, aplicar la ecuanimidad y seguir rigurosamente con el ejercicio.

### ***La falta de motivación***

Cuando no existe la suficiente motivación por el mejoramiento y la conquista de la quietud y la lucidez, se resienten las energías y no se adopta el esfuerzo necesario, con lo que surgen más resistencias a sentarse a meditar, pero lo esencial es sentarse y ponerse a meditar por mucho que no apetezca o por pereza. Hay que remotivarse, poniendo en marcha el impulso de querer sentirse mejor, más equilibrado y armónico, no solo por beneficio propio, sino también para ser más cooperante así con las personas queridas y todas las criaturas en general.

### ***La ausencia de constancia***

Como ya hemos indicado, se aprende a meditar, meditando. Para ello la regularidad es imprescindible, aunque solo se medite quince minutos diarios. Es también el modo de hacerse con la verdadera meditación y facilitar el proceso. La perseverancia, como en cualquier disciplina, es la clave del éxito.

### ***El tedio y otros estados mentales y emocionales negativos***

Durante la práctica de la meditación sale lo que uno lleva dentro. Es un proceso de drenaje y hay que tratar de seguir con el ejercicio y aplicar la firmeza de mente. Puede aparecer aburrimiento o incluso mucho tedio, rechazo a la meditación, sentimiento exacerbado de soledad, amargura o resentimiento, irritabilidad u otros estados negativos.

### ***Las falsas expectativas y la ansiedad de resultados rápidos***

Hay personas que creen que con poco esfuerzo y muy rápidamente se pueden lograr resultados evidentes. Esa no es una actitud adecuada, porque conduce al desánimo y al final se deja muy pronto la práctica. Es mejor trabajar seriamente con la meditación, sin negociar con ella, y ella nos transformará y ayudará mucho más incluso de lo que podamos imaginar, pero se requiere paciencia y el proceso sigue su curso inevitable. De

nada sirve el sentimiento de urgencia, pues como reza el antiguo adagio: «Nadie puede empujar el río». No se puede, ni mucho menos, esperar resultados inmediatos, toda vez que la meditación es de gran alcance y tiene que reorganizar la psiquis, liberar la mente de sus ataduras y superar sus condicionamientos.

### ***El desequilibrio psicosomático y la falta de vitalidad***

Se meditará con mayor energía y poder interior si se propicia el equilibrio psicosomático y se cuida la vitalidad (el prana de los yoguis). Se tendrá entonces más vigor para acometer la práctica meditacional. Para favorecer el equilibrio psicosomático, el entrenamiento con el hatha-yoga no tiene parangón, enriqueciéndolo con la observancia de las cinco fuentes básicas de energía: la alimentación sana, la respiración correcta, el descanso adecuado, el sueño profundo y las actitudes mentales equilibradas. Si atendemos estas fuentes de energía dispondremos de mayor vigor para la práctica de la meditación.

### ***La somnolencia***

El sopor es un obstáculo que aparece con frecuencia en la meditación, sobre todo cuando se ejecuta al declinar el día o entre principiantes. Hay que vencerlo como sea, irguiendo la postura, abriendo los ojos y haciéndose el firme propósito de no dejarse acarrear por la somnolencia. No se la puede uno permitir, ya que frustra el proceso meditacional, inhibe la atención y baja el nivel de la consciencia, cuando uno de los propósitos de la meditación es elevarlo cuanto sea posible. Si uno no puede vencer el sueño, es mejor retrasar la sesión o incluso dejarla para el día siguiente, pero si la postura es impecable y se mantienen los párpados abiertos, será mucho más difícil adormecerse.

### ***El desánimo***

En la senda de la autorrealización podemos asegurar que los retrocesos son solo aparentes y nos ayudan luego a progresar con más consistencia y celeridad. Pero el desánimo puede surgir, sin duda, cuando comprobamos que la mente sigue dispersándose durante la meditación o que no terminamos de superar nuestros hábitos nocivos de carácter o nuestras actitudes inadecuadas. Hay que evitar ser excesivamente autoexigente y comprender que la transformación es lenta pero definitiva. Cuando surja el sentimiento de desánimo, lo mejor es verlo como un simple proceso de tantos y aplicar la firmeza de mente o ecuanimidad, sin dejarse encadenar por pensamientos de desfallecimiento.

Prosigamos la labor con paciencia e inspirémonos en unas palabras del *Dhammapada*: «Un solo día de la vida de una persona que se esfuerza con firme resolución vale más que cien años de la vida de una persona perezosa e indolente».

El desánimo es fluctuante: viene y parte. No le demos mayor importancia y que no se convierta en falaz pretexto para no seguir con el trabajo meditacional.

Debemos señalar que todos los obstáculos que puedan presentarse durante la meditación, sean los referidos u otros, son perfectamente salvables y nos ayudan a alertar aún más la atención, desplegar en alto grado la ecuanimidad, fortalecernos anímicamente y actualizar recursos internos que permanecían larvados o semialetargados. La práctica es la que transforma, e incluso a ella no le importa si uno cree en ella o no; lo esencial es comprobarlo sin dejar de ejercitarse, así obtendremos la perla de la Sabiduría. Que nos sirvan de orientación las palabras de Yogananda:

No condenes al océano por el hecho de que no hayas encontrado en él la perla a través de una o dos inmersiones. Condena más bien tu modo de sumergirte. Aún no has buceado con la suficiente profundidad.

### ***La vida demasiado dispersa o disipada***

Es sin duda un obstáculo, porque centrifuga en exceso la mente, la externaliza demasiado, y al final disipa la energía y la persona no encuentra ni tiempo, ni fuerza ni ganas para practicar con alguna asiduidad la meditación. Es importante equilibrar. No se requiere austeridad, pero sí cierta regulación de la propia vida para no dejarse ganar por la dispersión o disipación y acaparar, por tanto, por la vida y sus espejismos, valorando no solo el placer, la diversión y la buena calidad de vida externa, sino también una mejor calidad de vida interna y el sosiego y lucidez de la mente.

*Requisitos para la meditación*

**H**ay una serie de requisitos que conviene respetar rigurosamente en la práctica de la meditación para que esta alcance mayor profundidad y sea más provechosa. Estos son:

***La postura corporal***

La postura ideal para la meditación es sentado con la espina dorsal y la cabeza erguidas, pero evitando crear tensiones en el tronco. Se puede adoptar cualquiera de las posturas clásicas de meditación, sentándose en el suelo sobre un cojín, siendo la postura más sencilla y asequible la denominada del sastre, que consiste en tener las piernas simplemente cruzadas. En cualquier caso, hay que ser muy cuidadosos siempre con la articulación de las rodillas y evitar forzarlas. También se puede practicar la meditación sentado en una silla, con cabeza y tronco erguidos. Lo esencial es moverse lo imprescindible e ir logrando una posición estable. Hay un adagio al respecto que reza: «Sin postura, impostura». Por la inmovilidad del cuerpo se llega a la inmovilidad de la mente. Al principio la posición puede resultar incómoda y pueden surgir sensaciones ingratas, pero será una ocasión preciosa para aplicar la ecuanimidad y adquirir mayor fortaleza anímica. Los ojos por lo general permanecen cerrados en casi todos los tipos de meditación, excepto en las del zen; pero si la persona lo prefiere, puede mantenerlos abiertos, perdidos en el espacio o mirando un punto fijo. Deben, eso sí, estar abiertos cuando hay sueño, para así prevenirlo más eficazmente.

***La respiración***

La propia meditación va imponiendo la respiración oportuna, pero en principio es mejor ejecutar una respiración tranquila y regularla por la nariz, porque es muy tranquilizante y seda el sistema nervioso. Obviamente, si hay obstrucción nasal, se ejecutará la respiración, también regular y uniforme, por la boca.

## ***La actitud mental***

Tenemos que cultivar una actitud mental de recogimiento y motivación que nos ayude a combatir la pereza o apatía y nos procure vitalidad y entusiasmo para no desfallecer. La meditación nos enseña a meditar. Hay que evitar desanimarse y seguir tratando de conectar con la frecuencia meditacional.

## ***El esfuerzo consciente***

Hay que realizar un esfuerzo bien aplicado y dosificado, pues, una y otra vez, habrá que combatir la dispersión mental y retrotraer la mente al objeto de la meditación cada vez que uno se percate de que la mente se ha extraviado. Solo mediante ese esfuerzo sostenido vamos logrando poner la mente bajo control y disminuir su agitación y dispersión.

## ***La atención***

No hay meditación sin atención vigilante. Hay que tratar de mantenerla en todo momento y circunstancia e incluso estar atento a los momentos de inatención para corregir lo antes posible y retrotraer la mente al objeto meditacional, porque incluso así los instantes de inatención se consciencian y cooperan en el cultivo metódico de la atención. Hay que irse adiestrando para estar atento pero no tenso. El esfuerzo no tiene que ser autocoactivo, pues entonces uno se tensa demasiado y en seguida se fatiga. Se requiere un esfuerzo energético, pero no demasiado intenso, sino sostenido.

## ***La ecuanimidad***

Comportarse ecuanímente durante la meditación quiere decir evitar el apego a las sensaciones o estados mentales y emocionales agradables y la aversión hacia los desagradables, tratando de mantener la mente firme e inafectada, libre de reacciones, y el ánimo estable y sereno. No es fácil, pero se va consiguiendo esa actitud de equilibrio mediante la práctica asidua.

## ***La perseverancia y la paciencia***

Somos personas en continuo aprendizaje. Tuvimos que aprender a caminar y a hablar, entre otras muchas cosas. Lo pudimos hacer siguiendo una disciplina constante. El secreto en el logro de toda disciplina, cualquiera que sea, es la perseverancia y la paciencia, y en la meditación es lo mismo. Hay que aplicarse con asiduidad y sin desánimo a la práctica de la meditación, y esta nos permitirá cultivar la atención metódicamente y luego poderla también mantener en la vida diaria.

### ***La confianza en los recursos internos y las enseñanzas***

En toda persona hay potenciales internos que se pueden desarrollar y recursos interiores latentes que se pueden actualizar. Había un antiguo adagio que decía: «Lo mejor de un ser humano surge cuando es puesto contra la pared». En las circunstancias requeridas, los recursos internos nos apoyan, pues son nuestros aliados. Estos recursos también se van activando con la meditación y hay que confiar en la eficacia de la misma, no por fe ciega, sino experimentando por uno mismo y dándole a la meditación un voto de confianza. Las enseñanzas han sido dadas por los más grandes mentores y mentes realizadas, por aquellos que con su conducta y temperamento demostraron ser dueños de la sabiduría. Los ha habido en todas las épocas, latitudes y tradiciones, y son las consciencias que han escalado a la cima de la consciencia humana. Deben pues ofrecernos cierta confianza para comprobar esas enseñanzas y no darlas alegremente de lado. Todas ellas invitan a desarrollar lo mejor de uno mismo en un ser humano: lucidez, generosidad, sosiego, sabiduría y amor. Buda, Mahavira, Lao-Tse, Pitágoras, Jesús, Sócrates, Shankaracharya, Séneca, Ramana Maharshi y tantos otros maestros o filósofos en busca del sosiego han coincidido en las enseñanzas y actitudes. Los grandes maestros, todos ellos, meditaron incansablemente y siguieron las pautas del trabajo interior. Así consiguieron limpiar la mente y sacar a flote su sabiduría innata, y a esos el *Dhammapada* se refiere como nobles:

Aquel cuya sabiduría es profunda, que posee la visión correcta y penetrativa, adiestrado en conocer cuál es el sendero correcto y cuál el equivocado, que ha alcanzado el final más elevado, a ese llamo yo noble.

Aquel cuyo apego y odio, orgullo e ignorancia, han caído como la semilla de mostaza desde la punta de la aguja.

### ***La intrepidez***

Se requiere cierta intrepidez para estar con uno mismo, enfrentarse a los lados más oscuros de sí mismo, drenarlos, aplicar la ecuanimidad e ir eliminando los condicionamientos nocivos. También esa intrepidez es necesaria para poder desenmascararse y liberarse de patrones y modelos, aferramientos y opiniones, pudiendo

así recuperar la esencia prístina, más allá del yo social y la máscara de la personalidad. Para asumirse, aceptarse conscientemente y conocerse hace falta un valor especial, porque habrá resistencias y puntos ciegos que nos salgan al paso en la senda de la meditación y del autoconocimiento, así como componendas y pretextos falaces a los que se aferra la vieja psicología y los antiguos patrones para frustrar el cambio y frenar el impulso hacia la realización de sí. Pero para el que anhela ese mejoramiento y practica asiduamente la meditación, los aparentes obstáculos finalmente se convierten en aliados y en puntos de apoyo, a modo de eficientes palancas, para saltar de la orilla de la servidumbre a la de la libertad interior.

## VI

### *Una meditación, muchos métodos*



**L**a meditación es una, pero hay muchos sistemas y métodos de meditación. Todos tienden a favorecer la mente, mejorar la percepción y la cognición, ponerla bajo control, reorganizar la psiquis, drenar el inconsciente, cultivar la atención mental pura, equilibrar el entendimiento y desarrollar sosiego, lucidez, sabiduría y una nueva manera de ser.

Aunque toda clasificación es en cierto modo artificial, nos servimos de la siguiente a modo de conveniencia, si bien iremos luego detallando cada sistema y técnica de meditación de acuerdo a las diferentes técnicas de autorrealización. Como tales técnicas de autorrealización, lo que en último término pretenden es la realización o liberación del individuo, es decir, que pueda florecer en él lo que verdaderamente es real y que a menudo no se aprehende por la ignorancia básica de la mente y sus oscurecimientos y ataduras.

Detallamos los siguientes grupos:

#### ***Concentración pura***

Tratan de potenciar la capacidad concentrativa e ir logrando la unidireccionalidad de la mente para ir obteniendo grados de abstracción cada vez más intensos. Para ello se selecciona un objeto de concentración que permita unificar la atención sobre el mismo. Es un objeto fijo y repetitivo, para evitar así que la mente esté fluctuando, e incluso suelen ser objetos anodinos, que aún exigen más energía y fuerza de voluntad para poder estar concentrado en los mismos. Podemos definir la concentración como la fijación de la mente en un objeto con absoluta exclusión de todo lo demás. Se puede seleccionar una figura geométrica, un color o cualquier otro soporte para que la mente vaya absorbiéndose en el mismo, con exclusión en lo posible de cualquier ideación.

#### ***Atención a la respiración***

Siendo la respiración una función que se repite de quince a veinte veces por minuto y que enlaza el cuerpo con la mente, se puede utilizar como magnífico soporte para el cultivo metódico de la atención, el sosiego y la lucidez. Hay numerosos ejercicios de atención a la respiración, todos muy eficientes. Se trata de hacer consciente una función que opera inconsciente y mecánicamente, y conseguir así potenciar la concentración o atención unificada y calmar la mente, además de sedar el sistema nervioso, pues son ejercicios también muy beneficiosos psicósomáticamente. Unifican el inconsciente, recentran y ayudan a suspender los automatismos mentales e inútiles ideaciones.

### ***Atención a la respiración con visualización***

Son ejercicios que desde antaño han utilizado los yoguis no solo para activar todos los potenciales mentales, sino también para recrear estados emocionales positivos mediante la asociación de visualizaciones constructivas asociadas a la respiración. Como la respiración es también un puente entre el consciente y el inconsciente, estas técnicas son muy transformativas y dejan simientes beneficiosas en el inconsciente que van floreciendo.

### ***Técnicas de observación imperturbada***

Son técnicas muy importantes que ya utilizara en su máximo desarrollo el mismo Buda y que mostró con gran precisión a sus discípulos. Aunque ya eran conocidas por los yoguis miles de años antes, Buda las sistematizó con extraordinaria eficiencia. Se toman como objeto de observación y exploración los propios procesos psicósomáticos: el cuerpo, las sensaciones, la mente y los estados de la mente. La observación debe ser muy atenta y ecuánime, evitando cualquier reacción de apego o aversión. Ayudan a cultivar en grado sumo la atención, a conocerse directamente, a reafirmar la ecuanimidad y firmeza de mente, a desarticular la estructura del ego, a drenar el inconsciente y liberar la mente de condicionamientos y ataduras y a purificar la percepción y la cognición, reorganizando la psiquis en lo más profundo.

### ***Técnicas de interiorización***

Consisten en retirar la mente de todo e interiorizarse tanto como sea posible, quedando absorto en uno mismo y silenciando la mente, para que se manifieste la consciencia de ser. Son, pues, técnicas de introspección, mediante las cuales el meditador se radica en la

fuente de su mente sin dejarse turbar por las actividades mentales o emocionales. La mente se vuelve sobre sí misma y el meditador se va sumergiendo cada vez más en sí mismo.

Estas técnicas son extraordinarias para darse un «baño de sí mismo», conectarse con lo más profundo de uno, recobrar un conocimiento interno especial y renovar por completo la mente. Mediante ellas, uno halla refugio en sí mismo.

### ***La meditación con recitación de mantras***

Se selecciona un mantra o fonema y se recita (ya sea mental, semiverbal o verbalmente) para ir concentrando la mente en el mismo y evocar lo que significa. Mediante el mantra la mente se fija y estabiliza, se introvierte y se libera de parloteo y crispaciones.

### ***La meditación analítica***

Se sirve de la reflexión consciente y el análisis voluntario y racional. Se selecciona un tema y se reflexiona sobre el mismo, pero dirigiendo consciente y voluntariamente los pensamientos y evitando inútiles disgregaciones o dejarse pensar por los pensamientos. Cualquier tema puede someterse a la investigación analítica, y hay que tratar de explorarlo más allá de juicios, prejuicios, aferramiento a opiniones o conceptos.

### ***La meditación de autoindagación***

Estriba en tratar de investigar en la esencia de uno mismo, desidentificándose del cuerpo y la mente y produciendo la sensación desnuda e inegocéntrica de ser un elemento aparte de la organización psicosomática. Le va abriendo al meditador una vía hacia lo más íntimo y profundo de uno mismo.

### ***Técnicas de alerta pura***

Consistentes en mantener la mente muy alerta, pero sosegada, en el instante presente, sin dejarse arrastrar por los pensamientos y manteniendo la percepción tan pura como sea posible.

## ***La meditación de visualización***

Todos conocemos bien el poder de una imagen mental. No sentimos lo mismo si recordamos a una persona querida que a una detestada o si traemos a la mente la imagen de un vergel o de un estercolero. De acuerdo a la imagen también cambia el estado anímico y se producen unas u otras emociones. Mediante las técnicas de visualización (en las que deben trabajar la mente y el sentimiento) se trata de propiciar estados mentales y emocionales positivos para que vayan transformando las actitudes de la persona.

## ***La meditación deambulante***

Para cultivar la atención mental y estimular la consciencia, se concentra el meditador en el cuerpo paseando, tomando consciencia de la postura, de las sensaciones corporales y de las intenciones o estados mentales.

Cada sistema filosófico-religioso o técnica de autorrealización se ha servido de la meditación para, por un lado, obtener todos los frutos que la misma reporta y, por otro, ponerla al servicio de sus enseñanzas, para que el practicante pueda experimentarlas y conducirlas a su vida. El sistema más aséptico, puro método, ha sido el yoga, que es asimismo la técnica de autorrealización y mejoramiento humano más antigua del mundo. Todos los sistemas de liberación espiritual se han servido o ayudado de sus métodos, aunque han propiciado más la práctica de unos que de otros o han sistematizado el método de acuerdo a las enseñanzas o experiencias del maestro. Así, por ejemplo, las técnicas de atención a la respiración o de la respiración como vía de interiorización y silencio interior (puramente yóguicas) han sido incorporadas a su seno tanto por budistas (de todas las escuelas o tendencias, tanto en la meditación vipassana como en la zen, la tántrica-tibetana y otras) como por hindúes, jainas, tántricos, sufíes o hesicastas. Los maestros después han puesto el énfasis más sobre una técnica que sobre otra o las han elaborado de acuerdo a sus experiencias o incluso las han sistematizado a su modo. Así, por ejemplo, Buda concibió genialmente e impartió la meditación vipassana (técnicas que estaban más difusas en el yoga) o el zen se sirvió de los koans como métodos meditativos; pero la meditación como tal fue un resultado de las investigaciones espirituales incansables de los primeros yoguis, que ya se servían de métodos específicos para provocar el samadhi (enstasis, estado de supraconsciencia del yoga). Tengamos en cuenta que la meditación ha sido por excelencia el método: métodos de reintegración y liberación de la mente y, por tanto, de liberación de todo ese sufrimiento que engendra la mente nesciente. La meditación forma parte medular del trabajo sobre uno mismo, que

se apoya también, insoslayablemente, en la ética adecuada y el desarrollo de la sabiduría. Es un sabio aquel que elimina la ignorancia básica de la mente y se libera de los grilletes, convirtiéndose en un emancipado. Leemos en el *Dhammapada*:

Quien ha superado la aidez, este dificultoso sendero, el océano de la vida, la ignorancia, el que ha cruzado la orilla y llegado más allá, que es meditativo, libre de aferramiento y dudas, que a nada se encadena y ha alcanzado el Nirvana, a ese llamo yo noble.

Se entrena la mente para que pueda ofrecer otro tipo de percepción, aquella que le está vedada a quien no ejecuta el trabajo sobre sí mismo y se queda estancado en un tipo de consciencia semidesarrollada. De acuerdo a muchas tradiciones espirituales genuinas, en la mente misma, más allá del núcleo de caos y confusión del inconsciente y de todos los condicionamientos, hay una especial sabiduría que cuando se reactiva modifica las estructuras mentales, proporciona la percepción yóguica y transforma al individuo, además de ponerle en mejores condiciones para que pueda aprehender lo que escapa a la mente ordinaria. Así la meditación es muy válida por un lado para sanear la mente y procurarle bienestar y dicha, pero también, por otro, y más importante este si cabe, para que la mente desarrolle su elemento vigil al máximo y pueda, libre de condicionamientos, ver lo que se le oculta al pensamiento binario. Por esto la meditación es terapéutica, sí, pero mucho más que eso: es iluminadora. Mediante su práctica no solo se desidentifica uno de sus componentes psicossomáticos y del yo social para captar la realidad más íntima, sino que se conecta con la mente ilimitada, liberada de ego, clara consciencia desprovista de conceptos, capaz de reflejar lo que es para afuera y para adentro. La experiencia de esa mente de claridad y sabiduría no es reductible a conceptos y por eso escapa a toda explicación intelectual. La meditación es, pues, siempre experiencia y mediante esta se logra un estado superior de consciencia que es a la vez sabiduría y compasión.



## *SEGUNDA PARTE*



# I

## *Yoga*



### ***Apunte sobre el yoga***

El yoga es la primera técnica del orbe para la conquista de estados superiores de la consciencia y la aprehensión de la última realidad, así como de la liberación de la mente de todas sus ataduras y la conquista de la propia naturaleza real. El yoga arcaico tiene una antigüedad de más de 7000 años y hubo corrientes de yoga tanto teístas como agnósticas. Sus más antiguos procedimientos trataban de inducir el trance yóguico o enstasis (samadhi) para recobrar la naturaleza original, liberándose de todos los condicionamientos y consiguiendo la Sabiduría liberadora, la que convierte a un ser humano en un jivanmukta o liberado-viviente.

El yoga, además de ser la técnica espiritual más solvente de Oriente y que tanto influyó en otros sistemas filosóficos religiosos y métodos liberatorios y de autorrealización, es un sistema de mejoramiento humano para completar la evolución consciente y conseguir la percepción yóguica, muy superior a la ordinaria, y que permite la captación de lo que está más allá de las formas y las apariencias.

El término yoga quiere decir «unión» o «uncir». Se pretende la unión del cuerpo y la mente, la naturaleza real que alienta en uno mismo con lo Incondicionado, el consciente con el inconsciente. El yoga es armonía, equilibrio, actitud vital, pero hay también en el yoga metafísica, medicina natural, psicología (la primera del mundo) y ciencia psicosomática. El yoga es, sobre todo y asimismo, un formidable cuerpo de enseñanzas para la autorrealización y de procedimientos psicofísicos y psicomentales para hacerla posible. Es un método de autoconocimiento y autodesarrollo, y, como tal, sus técnicas han sido incorporadas a la mayoría de los sistemas orientales de liberación: hinduismo, budismo, jainismo, tantra, sufismo, etcétera.

En el yoga se han dado, pues, dos vertientes definidas: la de la técnica espiritual, que es la más esencial y genuina, y la de sistema de salud integral, armonía, equilibrio y bienestar.

El yoga es como un gran árbol con muchas ramas (las diferentes modalidades del yoga) y muchos frutos (sus solventes y milenarias técnicas). Hay numerosas modalidades yóguicas, siendo las básicas el radja-yoga (yoga mental), el gnana-yoga (yoga del

discernimiento), el bhakti-yoga (yoga devocional), el karma-yoga (yoga de la acción consciente y más desinteresada), el mantra-yoga (yoga de la recitación de mantras), el hatha-yoga (yoga psicofísico) y el kundalini-yoga (yoga del potencial cósmico individuado). El hatha-yoga y el kundalini-yoga son yogas tardíos. Cada modalidad yóguica dispone de sus técnicas meditacionales, que iremos exponiendo y describiendo. Podemos asegurar que todas las técnicas del yoga, incluidas las del hatha-yoga, se ponen al servicio de la evolución consciente del ser humano y su transformación interior, pero además todas ellas otorgan sosiego y lucidez a la mente y ayudan a combatir la mecanicidad y la nesciencia. Cada modalidad del yoga se sirve de unos instrumentos y técnicas para la elevación espiritual. Daremos un breve apunte de cada una de estas modalidades y expondremos sus técnicas meditacionales.

### ***Meditación radja-yoga***

El radja-yoga es una modalidad de yoga tan importante que es conocido como yoga real, pues además sus enseñanzas, prescripciones y métodos han sido incorporados a su seno por los otros yogas y por muchas escuelas de sabiduría orientales e incluso occidentales. Este yoga se inspira en enseñanzas y métodos muy antiguos del yoga, parte de ellos sistematizados por Patanjali, un relevante sabio y yogui indio que vivió para unos antes de Cristo y para otros dos siglos después del mismo, y al que se atribuye una obra llamada los *Yogasutras*. Patanjali solo recoge parte de los innumerables métodos de inducción al trance yóguico y para el desarrollo de la sabiduría discriminativa que el yoga venía utilizando desde hacía miles de años. Para entender bien el porqué de sus métodos concentrativos y meditativos, hay a su vez que disponer de un conocimiento básico de sus enseñanzas y pautas de orientación yóguicas, que son válidas para todas las formas de yoga, pues tanto el gnana-yoga como el bhakti-yoga, el mantra-yoga o el karma-yoga se inspiran en tales instrucciones.

El radja-yoga se nos anuncia como un sistema para suprimir las modificaciones de la mente (sus torbellinos) y para que de tal modo el contemplador se establezca en su propia naturaleza. O sea, que inhibiendo o controlando los procesos o automatismos mentales, el «observador» recupera su naturaleza real o auténtica identidad, más allá del cuerpo y la actividad psicamental. Como reza el antiguo adagio yóguico: «Al cesar los pensamientos, se revela la naturaleza real», o esa instrucción que dice: «Entre dos pensamientos, yoga». Son los pensamientos los que interfieren en la aprehensión de la naturaleza real, porque dada su fuerza centrífuga externalizan la mente y le impiden situarse en su raíz. Muchas de las técnicas del radja-yoga no solo otorgan, por supuesto, sosiego a la mente, sino que inhiben el pensamiento para que el practicante se vaya

afirmando en su naturaleza real, desarrollando un tipo especial de percepción — percepción yóguica— que ayuda a captar esa naturaleza allende la organización psicosomática y todas sus actividades o procesos.

Mediante la inhibición o control de las ideas en la mente, el «observador» deja de identificarse con los procesos mentales y va logrando la identificación con su naturaleza real. Para ello tiene que recurrir, además de a la meditación, al dominio de la mente mediante el esfuerzo constante y bien aplicado y el desapego. Solo mediante el esfuerzo consciente y bien dirigido se va consiguiendo subyugar la mecánica dinámica mental, y solo mediante el desapego es posible ir frenando la inclinación aferrante a los deleitosos objetos sensoriales. El cultivo de las actitudes y emociones positivas (alegría, misericordia, entrega a los demás), el control respiratorio, el desarrollo del sosiego interior, el desasimiento de los objetos sensoriales y, por supuesto, la meditación, van consiguiendo que la mente evolucione y vaya habiendo una aproximación a esa experiencia liberatoria e imposible de ser reducida a conceptos que es el samadhi. Para ello también hay que observar los siete pasos del yoga o fases que conducen a la octava, el samadhi, y que son:

1. *Yama* o preceptos morales que deben regir la vida interna y externa del aspirante, tales como no robar, no ambicionar, no ser violento, no mentir y regular la vida sexual.
2. *Niyama* o prescripciones para la purificación externa e interna, tales como la limpieza interna y externa, la conveniente austeridad, el contento interior, el pensamiento dirigido a lo Absoluto, la investigación de la última realidad, el examen de uno mismo y el entrenamiento interior.
3. *Asana*, o sea, la postura del yoga, que debe resultar estable para favorecer la meditación y la interiorización, y que ayuda a desligarse de la actividad sensorial, domeñar la mente y unificarla. La estabilidad corporal induce a la estabilidad mental.
4. *Pranayama*: técnicas muy elaboradas y verificadas de control de la respiración, a fin de, mediante el mismo, controlar la mente y frenar sus automatismos. Todas estas técnicas de restricción respiratoria sosiegan la mente, equilibran psicosomáticamente y activan la capacidad de interiorización.
5. *Pratyahara*: es la retracción sensorial, es decir, desconectarse de los sentidos para poner toda la mente hacia su propia fuente y facilitar el estado de absorción y la presencia de ser, desarrollando también así la denominada consciencia-testigo.
6. *Dharana*: es la concentración de la mente en un soporte con absoluta exclusión de todo lo demás, para que la mente vaya logrando una perfecta unidireccionalidad y frenando los procesos mentales ajenos o parásitos.
7. *Dyana*: es la intensificación, estabilización y profundización del dharana, lográndose una mayor absorción y la captación de la esencia misma del objeto del dyana. Dyana, que se traduce por lo general como meditación, es un estado de unificación

intensa y persistente de la mente.

8. *Samadhi*: estado de supraconsciencia; mente supramundana. Se trata de un estadio muy especial de la mente que surge cuando todos los procesos mentales se han inhibido y la mente se establece en su fuente, produciéndose una desidentificación del «espectador» con las envolturas psicofísicas y un estado de bienaventuranza que resulta muy transformativo y liberatorio, y reporta un tipo de sabiduría intuitiva que nada tiene que ver con el conocimiento ordinario.

Las primeras siete fases (que no se practican sucesivamente sino en conjunto) van conduciendo progresivamente a la conquista de la octava, el *samadhi*. Hay diferentes grados de *samadhi*, siendo el más elevado el denominado *nirvikalpa*, que desencadena una experiencia muy profunda e irreversible de iluminación y libera la mente de sus condicionamientos (*samskaras*) y sus tendencias coaguladas (*vasanas*), por lo que la persona alcanza su pureza prístina y la plena libertad interior. Las impresiones subconscientes son eliminadas.

En la senda hacia la supraconsciencia, el aspirante se encontrará con muchos obstáculos, siendo los más básicos la ignorancia fundamental de la mente, el egoísmo, el apego, la aversión y el anhelo obsesivo de vida. La ignorancia de la mente es nesciencia pura e impide la captación de lo que es y turba y confunde a la persona. Se define como «considerar lo transitorio, lo impuro, lo doloroso y el no yoga como lo eterno, lo puro, lo dichoso y el Yo».

Como nos indica Patanjali, estos obstáculos pueden ser combatidos mediante el cultivo de actitudes opuestas y, por supuesto, mediante la concentración y la meditación, que al «quemar» los condicionamientos desarticulan estas tendencias. Hay, pues, que cultivar la lucidez mental, la humildad, el desapego, la compasión y la ecuanimidad.

Patanjali nos define sucintamente la concentración, la meditación y el *samadhi* como sigue:

La concentración es la fijación de la mente en un solo punto.

Cuando el conocimiento sobre el objeto es continuado se obtiene la meditación.

Cuando las formas son trascendidas y únicamente subsiste la significación del objeto sobreviene el *samadhi*.

La observancia de la ética genuina y el entrenamiento mental van conduciendo a la liberación de la mente y la conquista de la sabiduría. Patanjali brinda unos objetos de apoyo a la concentración en un punto, una sensación, el mantra *Om* o incluso el Absoluto (*Ishwara*), que se convierte así no en finalidad sino en medio concentrativo.

Pero el *radja-yoga* se ha ido posteriormente enriqueciendo con otras muchas técnicas y el valiosísimo aporte de los innumerables maestros que han ido surgiendo y transmitiendo sus enseñanzas. Se han incorporado métodos de autoexamen, autoconocimiento y autoinvestigación; técnicas de atención a la respiración e

interiorización; ejercicios de observación inafectada y mayor perceptividad de los sentidos, así como del desarrollo de la sabiduría discriminativa y la búsqueda interior. Muchas de las enseñanzas vertidas en los *Upanishads* y otros valiosísimos textos también han entrado a alimentar la viva corriente de gran sabiduría del radja-yoga, así como el *Bhagavad Gita* y otras obras de incomparable valor, como el *Yoga Vasishtha*.

## Técnicas de meditación del radja-yoga

### *Concentración pura*

Se trata de fijar la atención concentrada sobre un soporte seleccionado a tal fin. Cada vez que el meditador compruebe que la atención se ha desviado, debe tomarla y redirigirla al objeto concentrativo, para ir logrando la unidireccionalidad y abstracción mentales, haciendo caso omiso de todo lo demás. Mediante el esfuerzo sostenido se va consiguiendo cada vez una más intensa unificación de la consciencia, lo que suspende las ideaciones y estabiliza en grado sumo la mente, favoreciendo grados elevados de absorción mental que van procurándole a la mente sosiego, ecuanimidad y una percepción especial.

Entre otros, se pueden seleccionar los siguientes soportes meditacionales:

- Un punto negro sobre una cartulina blanca. Se observa con fijeza durante unos minutos, para luego cerrar los párpados y tratar de representarlo mentalmente.
- Una figura geométrica o diagrama (en el yoga se utilizan diagramas con significado místico que se denominan yantras).
- Un círculo de color, que se observa con los ojos abiertos durante varios minutos, absorbiendo la mente en el mismo, para luego cerrar los ojos y representárselo mentalmente. Según el temperamento del meditador, el maestro seleccionaba unos u otros colores para él.
- La llama de una vela en la oscuridad. Se la observa muy atentamente con los ojos sin parpadear durante tres o cuatro minutos. Después se cierran los párpados, se presionan ligeramente con las manos y se trata de mantener tanto como sea posible la imagen sostenida en la retina con gran concentración sobre la misma. Se puede hacer el ejercicio dos o tres veces.
- Un punto luminoso a la altura del entrecejo.
- El entrecejo: se dirige la atención mental al espacio entre las cejas y se mantiene ahí tanto como sea posible, retomándola cada vez que se desvíe. Es un ejercicio muy importante para frenar el pensamiento y poner la mente sobre control y se conoce como brahmadya-drishti. Se puede hacer dirigiendo los ojos al entrecejo o manteniéndolos relajados.

- Un círculo luminoso, como la luna o el sol.
- Un sonido repetitivo, el de un metrónomo o el tictac de un reloj.
- Sonidos de la naturaleza, como el trino de los pájaros o el rumor de un torrente.
- Sensaciones corporales: se fija la atención mental en una sensación del cuerpo y se mantiene la misma tanto como se pueda en ella. Es un ejercicio muy eficiente para la concentración en las sensaciones que se vayan presentando en las palmas de las manos, sean de calor, humedad, hormigueo, cosquilleo, radiación. Sin ningún tipo de ideación, hay que ir absorbiendo la mente en el objeto de la concentración.
- Percepciones sensoriales: estar muy atento y conectar con las percepciones sensoriales, tratando de que no intervengan los pensamientos ni la mente que compara, mide o diferencia, sino solo tratar de captar en toda su pureza la percepción sensorial, sea auditiva, táctil, gustativa, etcétera.

Se puede elegir cualquiera de los ejercicios descritos y aplicar la concentración en el mismo a lo largo de diez minutos o más.

## Yoni-mudra

Esta es una técnica que también se recoge en los textos de hatha-yoga o yoga psicofísico y que es excelente para interiorizarse y agudizar la concentración y la unificación mental. Tras adoptar una posición de meditación, o sentado en una silla con el tronco y la cabeza erguidos y en la mayor inmovilidad posible, se cubren los oídos con los dedos pulgares; los ojos, con los dedos índices, en tanto que los dedos medios cierran las fosas nasales oprimiendo las aletas de la nariz, los anulares presionan el labio superior y los meñiques el inferior. Después la mente se interioriza y se concentra en uno mismo y en cualquier sonido interno que se produzca, sobre todo en cualquiera que pueda surgir en el oído izquierdo. Cada vez que la mente se despierta, hay que tomarla y volver a sumergirla en lo más profundo de uno mismo. Cuando hay que respirar, se hace con toda naturalidad, pero se aprovechan las retenciones del aire para interiorizarse más y más, ya que al haber una relación muy estrecha entre la respiración y la mente, controlar la respiración ayuda a controlar y vaciar el contenido mental y favorecer así mucho el grado de abstracción en uno mismo. De modo paulatino se van colapsando los automatismos mentales y se va produciendo un estado de fecundo silencio interno.

Este ejercicio se puede aplicar durante diez minutos.

## Atención a la respiración

Nadie como los yoguis ha valorado tanto la respiración en su doble vertiente de: a) técnicas de control para el equilibrio psicósomático y para incrementar todas las energías; b) instrumento para cultivar la atención mental proporcionándole a la mente sosiego y claridad. Todas las tradiciones espirituales de Oriente han instrumentalizado — inspirándose en las técnicas del yoga— la respiración como método para el desarrollo de la concentración y la calma mentales. El yoga también se ha servido, como luego veremos, de la respiración como medio para determinadas visualizaciones. Las técnicas principales son:

- La observación del flujo y reflujo de la respiración: El meditador retira la mente de todo y la concentra en la respiración, efectuando una respiración natural por la nariz. Va siguiendo, de momento en momento, y libre de pensamientos, el curso de la respiración, observando cómo viene con la inhalación y cómo parte con la exhalación. La respiración es como una ola que va y viene y la persona observa atenta y apaciblemente el movimiento de la respiración.
- La atención al curso de la respiración y al instante de confluencia entre la inhalación y la exhalación y viceversa: Se fija la mente en la respiración y se va siguiendo con toda atención, ignorando cualquier pensamiento, el curso del aire, pero se pone todavía más atención para tratar de captar el fugaz momento en el que la inhalación se funde con la exhalación y la exhalación con la inhalación. Hay que tratar de captar ese instante de confluencia tanto como sea posible.
- La atención a la respiración con concentración de energetización:  
Se concentra la mente en la respiración, haciéndola un poquito más larga y más lenta. Al inhalar, uno se colma de energía y vitalidad, y, al exhalar, esta fuerza vital se esparce por todo el cuerpo, mientras se intenta sentir el mayor número posible de zonas del cuerpo.
- La atención a la respiración para desarrollar la presencia de ser:  
*Primera fase:* al inhalar se dice mentalmente «yo», y al exhalar, «soy». Se procede así durante unos cinco o diez minutos, tratando de apoyarse en la respiración y las dos palabras para interiorizarse e ir desarrollando una sensación de recogimiento y ser.  
*Segunda fase:* se prescinde de las palabras, pero se sigue atento a la respiración y se utiliza la misma como soporte de concentración para irse interiorizando más y más e ir desarrollando en el mayor grado posible la sensación de ser y el ensimismamiento.
- Atención a la respiración para fomentar tranquilidad: Se conecta la mente con una respiración regular y apacible. Sin tomar el aire se mentaliza calma, ecuanimidad, quietud. Al expulsar el aire se mentaliza que uno se va despojando de cualquier sensación de desasosiego o ansiedad. De ese modo, poco a poco, se va conectando con el ángulo de quietud y experimentando un estado de profunda tranquilidad.
- Atención a la respiración para suscitar y fortalecer una cualidad positiva:

Se ejecuta una respiración un poco más lenta y larga y se concentra la mente en la misma. Se selecciona una cualidad positiva que uno quiera desarrollar más en sí mismo y se procede de la siguiente manera: al inhalar, uno mentaliza que se satura de la cualidad positiva seleccionada, y al exhalar, que se va desprendiendo de la cualidad opuesta. Si una persona, por ejemplo, selecciona compasión, inhalar se llena de compasión y al ir exhalando se va liberando de cualquier sentimiento de ira o aborrecimiento.

— Atención a la respiración asociándola a un color:

Se selecciona un color y se concentra la mente en la respiración, visualizándose coloreada por dicho color tanto la inhalación como la exhalación. Para la mente alterada se puede elegir el color verde; para la mente fatigada, el rojo; para la dispersa, el azul; para la decaída, el naranja.

Cualquier ejercicio de atención a la respiración que se seleccione debe ejecutarse al menos por un tiempo de diez minutos en adelante.

## Meditación en la sílaba Om

Om representa lo Absoluto, su sonido o vibración. Si pudiéramos escuchar la vibración sutil del cosmos, sería como un Ommmmmm incesante y envolvente que todo lo impregna. Para los hindúes es la sílaba sagrada que designa el Alma Cósmica.

Om es el mantra de los mantras, un fonema muy especial para la meditación. Asumida la posición meditativa, se recita el mantra Om, y esta recitación puede ser verbal, semiverbal o mental, siendo esta última la más poderosa. La persona va repitiendo el mantra y se va interiorizando a través del mismo y trata de vivenciar lo que el Om representa, invocándolo, evocándolo y convocándolo.

La recitación del Om también se puede ejecutar sirviéndose de la respiración, y, en tal caso, al inhalar, alargándolo, se dice mentalmente Om, y al exhalar, alargándolo, se dice Om. O sea, que una vez por inhalación y otra por exhalación, alargando la recitación: Ommmmmmmmmm.

De igual modo se puede recitar Om tratando de vivenciarlo ya sea en el entrecejo, ya sea en la zona cordial. Si se recita verbalmente, hay que intentar sentir la vibración en la zona que se utiliza en el ejercicio como soporte, sea el entrecejo o la región cordial.

## El examen de la mente

Desde niños debería enseñárenos a examinar la mente, que es la única forma de conocerla, saber dirigirla y refrenarla y poder tomar conciencia de lo mejor y lo peor de la misma, así como de sus tendencias y reacciones. Este examen no debe incurrir ni en una actitud de autorrecriminación o autoculpa ni en una de autopretexto o justificación. No es tal lo que se pretende, sino el mirar la mente, concienciando sus estados, tendencias nocivas, condicionamientos y, sobre todo, autoengaños y falaces justificaciones, o sea, oscurecimientos y distorsiones. Se le puede dedicar a este examen unos minutos diarios, eligiendo cada practicante la hora del día que prefiera para ello, aunque muchos optan por hacerlo al anochecer para constatar qué pasó por la mente a lo largo de la jornada. Este examen también permite ir descubriendo las cualidades perjudiciales de la mente, cómo y por qué se producen y en qué modo la condicionan, con lo que prepara mejor a la persona para que pueda con mayor capacidad ir las neutralizando o transformando.

## Combatiendo pensamientos nocivos mediante sus opuestos

Siempre los sabios del yoga, y entre ellos Patanjali, han insistido en la eficacia de ir combatiendo los pensamientos y estados mentales y emocionales perjudiciales mediante el cultivo de sus opuestos, o sea, los beneficios. Así, si una persona tiene, por ejemplo, tendencia a la avaricia, que cultive pensamientos e inclinaciones de generosidad; si es a la intransigencia, de tolerancia; si es al odio, de amor.

## La meditación del silencio

Tras haber estabilizado la posición meditacional, la persona va retirando su atención de las ocupaciones y actividades externas y comienza a interiorizarse. Por un lado, ignora los pensamientos y los deja pasar, como si fueran nubes que vienen y van pero no lo arrastran; por otro lado, pone hacia sí mismo toda la atención, interés y energía, y va sumergiéndose más y más en sí mismo, cultivando un espacio interior de silencio y calma y tratando de desarrollar la sensación desnuda y directa de «ser». Esta sensación se capta por instantes y se pierde, pero cada vez que la persona se percate de que la mente se ha exteriorizado o los pensamientos la arrastran, tiene que volver la atención hacia sí misma e interiorizarse más y más.

Se ejecuta este ejercicio de diez minutos en adelante, pudiendo realizarse hasta veinte minutos o más.

Una variante de este importantísimo ejercicio de meditación consiste en lo siguiente: se toma como punto focal de la mente la región del pecho, el esternón. Desde ahí, la persona trata de interiorizar su mente hacia el corazón (corazón espiritual, no el órgano

físico), y cada vez que la mente escapa, la vuelve al punto focal y desde ahí va interiorizándola más y más. Podemos leer en el *Amrtabindu Upanishad*:

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.

Mediante los métodos de introspección y ensimismamiento se va desarrollando lo que los yoguis denominan la consciencia-testigo u «observador» inafectado. En el *Kaivalya Upanishad* se especifica: «Yo soy distinto del objeto del gozo, del sujeto que goza y del gozo mismo; yo soy el Testigo, hecho únicamente de inteligencia pura, siempre imperturbable».

## La meditación de desligamiento

Este tipo de meditación también lo utilizan los gnana-yoguis y consiste en ir absorbiéndose de tal manera en el testigo u «observador» que pueda uno irse desligando de sus envolturas psicosomáticas: cuerpo físico, cuerpo energético, la consciencia y los órganos sensoriales y de acción.

El meditador toma consciencia de su cuerpo y se siente más allá del cuerpo; consciencia de su energía y su respiración y se siente más allá de las mismas; consciencia de su mente y sus procesos mentales, y se sitúa más allá de ellos. Se va desligando de sus ropajes psicosomáticos y convirtiéndose en testigo inafectado de los mismos, en la raíz o fuente de la mente. Podemos leer en el *Sarvasara Upanishad*:

No soy el cuerpo, ¿cómo pueden pertenecerme el nacimiento y la muerte? No soy la fuerza vital, ¿cómo pueden pertenecerme el hambre y la sed? No soy la consciencia que percibe, ¿cómo pueden pertenecerme el dolor y la turbación mental? No soy el agente de la acción, ¿cómo pueden pertenecerme la liberación y la esclavitud?

## La meditación analítica

El pensamiento correctamente utilizado y dirigido es muy poderoso y una herramienta que no hay que infravalorar, aunque en muchos aspectos sea insuficiente o incluso pueda entorpecer la captación directa. Pero es muy diferente ser pensado a pensar reflexiva y más objetivamente, sin tanto egocentrismo ni aferramiento a opiniones, sabiendo utilizar el discernimiento como una daga para rasgar el velo de oscuridad de la mente. Es el pensamiento controlado y dirigido, que provocamos consciente y voluntariamente y

tratamos de que sea lo más imparcial e inegocéntrico. Tenemos que utilizarlo para ver el objeto, tema o asunto de la meditación desde todos los puntos de vista, sin prejuicios ni condicionamientos, más allá de esquemas o patrones.

El meditador puede seleccionar cualquier tema o asunto y tratar de indagarlo en lo más profundo, utilizando el discernimiento controlado. Se puede elegir un tema cotidiano, un asunto vital o un objeto o circunstancia. Se puede uno ejercitar haciendo el ejercicio sobre una flor, una sentencia, un fenómeno de la naturaleza o un asunto de carácter personal.

En la antigüedad los mentores recomendaban la reflexión consciente sobre la muerte, para así potenciar la vida, desarrollar el arte del noble vivir y sacar lo mejor de uno mismo para uno mismo y para los demás. Se pueden considerar para la reflexión varios puntos, como por ejemplo:

- La muerte es inevitable.
- Es segura y definitiva.
- Siempre se produce hoy (aunque tenga lugar dentro de varios años).
- Es irreparable.
- Pone fin a nuestro ego.
- Se muere en solitario, aunque hubiera muchas personas a nuestro lado o muchos se murieran a la vez, pero es la propia muerte.

También se puede reflexionar sobre una cualidad positiva y lo que tiene de constructivo y tratar de irse absorbiendo de la misma y darse cuenta de lo esencial que es incorporarla a la propia vida. Todas las cualidades positivas ayudan en el autodesarrollo y, como declaraba Patanjali: «La serenidad de la mente se obtiene a través de la benevolencia, la compasión, el contento y la ecuanimidad hacia la felicidad o la desgracia, el mérito o el demérito».

De igual modo se puede seleccionar cualquier tema para ejecutar sobre el mismo una reflexión consciente o cualquier asunto o problema de la vida cotidiana. Hay que aplicar la consciencia y en lo posible la ecuanimidad, e indagar en el corazón mismo del tema sin prejuicios o ideas fijas. Asimismo, se puede uno entrenar reflexionando conscientemente sobre una flor o cualquier elemento de la naturaleza o elegir una persona espiritualmente relevante y reflexionar en sus cualidades o extender la reflexión a cualquier situación o circunstancia que uno quiera esclarecer y no quedarse en la superficie de la misma.

## Visualización

Hay numerosos ejercicios de visualización y transformación, y en todos ellos debe intervenir la mente y asimismo la emoción y el sentimiento, a fin de que puedan calar en lo más íntimo de la persona y ejercer modificaciones anímicas. Cada una de las técnicas descritas puede ejecutarse de diez minutos en adelante.

— Visualización de infinitud a través de la bóveda celeste:

Hay que representarse el firmamento claro, despejado, sin límites. Del mismo modo que el azúcar se funde con el agua (es solo un símil, que no debe interferir), así tenemos que dejar que todo nuestro ser se funda con aquel y propiciar un sentimiento de infinitud, totalidad, cosmización. Si vienen pensamientos, son como nubes a las que se deja pasar, y uno sigue poniendo todo el énfasis en identificarse con el firmamento y propiciar ese sentimiento de expansión e inmensidad, más allá de las limitaciones del ego.

— Visualización de un lago:

Se visualizan las aguas apacibles, serenas y traslúcidas de un lago y mediante dicha visualización sostenida, y asociada al sentimiento, se trata de ir propiciando y desarrollando una sensación de quietud y ecuanimidad. Cuando vienen pensamientos, son como olas que un momento fluctúan en esas aguas, pero que en seguida se apaciguan y van otorgándole mucha calma a la mente.

— Visualización de la luz blanca:

Visualice que de su entrecejo parte un punto de luz blanca, pura, refulgente. Ese punto de luz comienza lentamente a expandirse e irradiarse en todas las direcciones, lo que le hace experimentar un sentimiento de apertura y expansión. Esa luz blanca y refulgente sigue expandiéndose más y más hasta configurar un ilimitado océano de luz blanca en el que usted está inmerso y fundido, con un sentimiento de plenitud y cosmización.

— Visualización de uno mismo revestido con una cualidad positiva:

Se trata de elegir una cualidad positiva que uno quiera afirmar y desarrollar en uno mismo y visualizarse a sí mismo en diferentes situaciones y circunstancias actuando como si ya se poseyera en alto grado esa cualidad seleccionada.

— Visualización de espaciosidad:

Mentalice un espacio ilimitado en todas las direcciones, generando un sentimiento de apertura y espaciosidad sin límites, con un sentimiento de libertad, más allá del ego y de los pensamientos personalistas.

La observación de los espacios en blanco en la mente

Entre los pensamientos se manifiesta la mente profunda y quieta, menos egocéntrica y más clara. Por eso los yoguis ponen el énfasis en captar los estados de ausencia de pensamientos en la mente, como en este ejercicio, consistente en enfocarse con mucha atención sobre la mente y tratar de captar los intervalos. Del mismo modo que al hablar entre palabra y palabra hay un espacio y al escribir también, así, por muy apiñados que vengan los pensamientos, hay algún espacio de silencio que hay que tratar de percibir y aprehender en este ejercicio.

### La atención sosegada

Estabilizada la posición, este ejercicio consiste en estar atento a todo y a nada en concreto; es la atención alerta, sosegada y que no elige ni tiene preferencia, limitándose a reseñar lo que surja y estando en el aquí y el ahora, evitando pensamientos y reacciones.

### La erradicación de los pensamientos

Estriba en lo siguiente: el meditador se enfoca con mucha atención sobre la propia mente y con la muy firme determinación de cortar el pensamiento en cuanto surge. No importa que el pensamiento surja, pero una y otra vez debe ser truncado, evitando así que procese y forme cadenas de pensamientos. El hecho mismo de estar muy atento a la mente y con esa firme resolución es suficiente para que se reduzca mucho la hiperactividad mental y cesen muchos de los automatismos.

### La observación del flujo de la mente

Consiste en situarse como testigo de todos los procesos que vayan surgiendo y desfilando por la mente, sin aprobarlos ni desaprobarlos, desde una atención alerta y serena, sin intervenir ni para crear pensamientos ni para suprimirlos, creando cierta distancia entre el observador y los movimientos de la mente, cualesquiera que sean estos, dejándolos fluir con libertad, sin aprobarlos ni desaprobarlos.

### ***Meditación gnana-yoga***

El gnana-yoga es el yoga para el perfeccionamiento y purificación del discernimiento y para ir consiguiendo un entendimiento penetrativo y claro de la última realidad, para lo que se requiere un conocimiento de orden superior o supraconsciente, es decir,

Sabiduría. El gnana-yoga pone el énfasis en el descubrimiento de lo que realmente uno es, de esa esencia o núcleo que se esconde tras el cuerpo y la mente, es decir, más allá de las actividades psicofísicas. Aquello que está más allá de esas actividades psicofísicas puede ser denominado con unos u otros términos, pero hay que considerar que la palabra no es la cosa y que se utiliza a modo de conveniencia. Gnana, pues, es conocimiento, pero no el conocimiento ordinario y que no es capaz de captar la esencia de los fenómenos, sino un tipo muy superior de conocimiento o gnosis que es la sabiduría y que nace del entrenamiento asiduo del discernimiento y de la percepción penetrativa y pura. Mediante el ejercitamiento del discernimiento puro se va consiguiendo la sabiduría discriminativa y una visión pura que puede ver más allá de las apariencias y aprende a distinguir entre lo real y lo falso, entre lo esencial y lo trivial, entre la naturaleza real y la personalidad.

El gnana-yogui se esfuerza, pues, y se ejercita sin descanso, en tratar de descorder el velo de las apariencias para aprehender lo más profundo y esencial, denomínesele a «ello» como el Todo o el Vacío, el Ser o el No Ser, pues de hecho está más allá de todos esos conceptos y dualidades. Los gnana-yoguis denominan a «ello» el Ser o Atmán. El *Kaivalya Upanishad* nos dice:

Cuando se ha conocido el atmán supremo, que reposa en un lugar desconocido, sin partes y sin dualidad, Testigo, exento del ser y del no ser, se alcanza la esencia pura del Ser Supremo.

Mediante el trabajo interior, el entrenamiento del discernimiento puro, la indagación constante de lo que es y no solo de lo que parece ser, la práctica de la meditación y la investigación de sí mismo, el gnana-yogui va desarrollando un tipo de conocimiento que no es el ordinario o binario que se torna transformativo y liberador, pues va traspasando los velos de la ilusión y la nesciencia de la mente. Para ello, el gnana-yogui se entrena en el desarrollo de la consciencia-testigo, la que puede atestiguar sin dejarse condicionar por ideas, juicios y prejuicios, y que va logrando que el «observador» se desidentifique de lo observado. Mediante un perseverante trabajo sobre sí misma y una indagación ardiente de la realidad interna, la persona tiene que aprender a conocer al conocedor, saber trasladarse de la periferia al centro y desarrollar ese yo testigo que observa sin dejarse afectar ni colorear. La persona ordinaria siempre está inmersa en sus afanes y se deja atrapar por sus actividades psicofísicas y sus tendencias, pero el gnana-yogui aprende a sustraerse a las mismas y recupera su libertad interior. Se aplica al descubrimiento de «aquello» que hace posible la vista y no puede ser visto, que hace posible el pensamiento y no puede ser pensado. Así se va consiguiendo ir más allá del ego y sus limitaciones e identificarse con la naturaleza real que en uno palpita y que es una con lo Absoluto. Solo mediante la percepción yóguica o supraconsciente se logra captar esa Realidad que está más allá de lo aparente, y cuando el practicante obtiene una captación estable de esa Realidad, sobreviene la iluminación. Nos dice el sabio Shankaracharya:

Cuando la mente reconoce la identidad del espíritu con el Absoluto, cuando ha trascendido las superposiciones y, por ende, la dualidad, cuando está impregnada de conocimiento puro, recibe el nombre de suprema iluminación. El que la posee es conocido como un ser de firme sabiduría.

Esa sabiduría es gnosis pura, libertad perfecta, un sentido de unidad con todo lo existente, una captación muy profunda de lo que es sin dejarse deslumbrar o aturdir por esa «realidad» que se superpone y no es, pero que se toma por real debido a la ignorancia básica de la mente y la ilusión o maya. La persona ordinaria siempre está en la segunda causa, pero el yogui trata de situarse en la primera causa, el testigo, que no está sometido a la fascinación de los cambiantes estados de la mente ni los ilusorios y contingentes fenómenos del exterior. Para el gnana-yogui, la propia esencia o naturaleza real es la Esencia o Absoluto individuado en el ser humano. Uno, engañado y aturdido por el teatro de sortilegios de los fenómenos, se olvida de la propia naturaleza real y de que esta forma parte de lo Absoluto, pero para el que sabe ver todo es diferente. Nos dice Ashtavakra:

Al igual que una tela, al analizar su verdadera esencia, nada es sino hilos, así ocurre con el mundo cuando se lo analiza con atención: nada es sino el Absoluto.

Al igual que el azúcar impregna el jugo de la caña y la dulzura impregna el azúcar, así ocurre con el mundo que me ilusiona, en tanto Yo impregno el mundo.

El gnana-yogui se empeña en la conquista de lo ilusorio para aprehender la última realidad, el *substratum*, y así elevar al máximo su consciencia y realizarse. Es cuando hay una percepción supraconsciente de la propia naturaleza real como lo Absoluto, que sobreviene la libertad interior y la persona se percata de que lo que creía real no lo es porque hay otra Realidad que se le escapa al entendimiento ordinario. El sabio Shankaracharya explicaba:

Este mundo es como un sueño, colmado de amores y odios. En su dimensión brilla como una realidad, pero al despertar se transforma en irreal.

Este mundo pasajero brilla como si fuera real, como la plata imaginada en una concha perlífera; tal es así en tanto no se conozca al Ser, que es la sustancia sin segundo de todo.

El gnana-yogui debe mantener una actitud meditativa en la vida diaria, tratando de no dejarse atolondrar o aturdir por las apariencias y utilizando siempre el discernimiento, que le hará tomar la dirección oportuna y activará su entendimiento correcto. Pero además puede apoyarse en algunos ejercicios de meditación como los que detallamos a continuación, además de todos los propios del radja-yoga.

## Meditación del yo soy él

En la posición de meditación, el practicante se recoge tanto como pueda, haciendo caso

omiso a la dinámica sensorial, al cuerpo y a los pensamientos. Se va interiorizando e interiormente silenciando, desarrollando la sensación desnuda y pura «soy», para después sentir en unidad con lo Absoluto y realizar tan vivamente como pueda esa identificación, que por extensión le lleva a sentirse parte del todo. Así, como explica Shankaracharya, el yo imaginario o ego se diluye en el Ser, en lo Absoluto que todo es y que todo lo impregna. El meditador, cuando consigue esa identificación y ese reconocimiento vivencial de su naturaleza interna como parte del Ser, experimenta un estado de sublime bienaventuranza.

## La conciencia testigo

En actitud meditativa, el practicante se va retirando del mundo exterior y de sus propios procesos psicosomáticos y se vuelve hacia adentro, el espectador, y desde ahí se profundiza más en sí mismo para ir al origen de la mente y lo que la hace posible. Va desligando la mente de todo y dejándola en su naturaleza real de calma y silencio, para que en la misma se refleje el Ser. Explica Shankaracharya:

La forma se ve, el ojo es el observador; la mente es a la vez observador y cosa observada. Los cambiantes estados de la mente se ven, pero el Yo que observa, el observador, jamás se ve.

Pero se trata de ser uno con él, aparte de todas las envolturas psicosomáticas y desarrollar el sentimiento de unidad, ese que condujo al místico Kabir a escribir uno de sus bellos poemas:

El mar y sus olas son una unidad;  
¿qué diferencia hay entre él y ellas?  
Cuando se levanta la ola, es de agua,  
y agua es al caer de nuevo.  
¿Dónde está, pues, la diferencia?  
¿Deja de ser agua porque se la llamó ola?  
Dentro del Ser Supremo existen los mundos como cuentas de un rosario.  
Contempla este rosario con el ojo de la sabiduría.

## Meditación en los elementos

Es un ejercicio para ir desplazándose de lo más denso a lo más sutil. Para ello, en postura de meditación, se visualiza durante tres minutos el elemento tierra, dentro y fuera de uno mismo. Después se visualiza el elemento tierra disolviéndose en el elemento agua, durante otros dos o tres minutos; a continuación se disuelve el elemento agua en el elemento fuego, y así se visualiza el mismo periodo de tiempo; luego el elemento fuego disolviéndose en el elemento aire, para finalmente visualizar la totalidad del cosmos en el

que están inmersos estos elementos que están fuera y dentro de uno; dentro de uno en cuanto que somos un universo en miniatura o microuniverso. La mente tiene que ir accediendo a un estado de consciencia más sutil y cosmizada.

## La sensación desnuda de ser

Esta meditación puede tener comienzo con un preliminar de apoyo como decir mentalmente «yo» al inhalar y «soy» al exhalar, interiorizándose y desarrollando la desnuda y pura sensación de ser. Pero el practicante también puede directamente interiorizarse y cultivar la sensación «soy» y seguir profundizando en la misma hasta quedar absorto en ella y que se torne el «soy» por ser.

Cuando uno inquiera sobre esa sensación de «soy» o «yo» (¿quién soy yo?) se está practicando la técnica de autoindagación o averiguación del yo, que puede llevarse a cabo tanto en meditación sentada como en la vida cotidiana y que no es a través del intelecto que se va desarrollando esa percepción especial y yóguica, sino a través de la autopercepción y la consciencia bien y firmemente encaminada hacia la sensación de ser y querer saber qué es ese «yo» más allá del cuerpo y de la mente. Ningún maestro, que sepamos, ha insistido a lo largo de la historia espiritual tanto en esa autoindagación (vichara) como Ramana Maharshi, un gran gnana-yogui, tenido como altamente iluminado, que indicaba:

Tenéis que formularos la pregunta: «¿Quién soy yo?». Esta indagación al final conducirá al descubrimiento de algo dentro de ti que está detrás de la mente. Resuelve este gran problema y resolverás todos los problemas. La verdadera naturaleza del ser humano es la felicidad. La felicidad es intrínseca al Sí mismo. Su búsqueda de la felicidad es una búsqueda inconsciente de su verdadero ser.

Y también:

Mediante la investigación: «¿Quién soy yo?», uno alcanza el corazón y el yo individual baja la cabeza y, de repente, la Realidad se manifiesta espontáneamente como el yo yo. Y este yo yo no es el yo del ego, sino el perfecto Ser.

## ***Meditación bhakti-yoga***

Bhakti es un término que significa devoción. El bhakti-yoga es, pues, el yoga devocional, el que se brinda a personas con sentimientos devocionales, sean de uno u otro culto o de ninguno. Es el yoga que procura actitudes y métodos para desarrollar la naturaleza

mística de la persona y que entiende que el principio cósmico está dentro y fuera de uno, que lo impregna todo, de lo más infinito a lo más infinitesimal. Así se dice en el *Satapatha Brahmana*:

Medítese en el Ser, que está formado de inteligencia y dotado de un cuerpo de espíritu, con una forma de luz y una naturaleza etérea que cambia de aspecto a voluntad, de resolución cierta y cierto propósito, que se compone de todos los fragantes aromas e impregna este mundo e indiferente universo; como un grano de arroz, o un grano de cebada, o un grano de mijo, o el más pequeño gránulo de mijo, así está en el corazón este áureo Ser, como una luz sin humo, es más grande que el cielo, más grande que el éter, más grande que la tierra, más grande que todas las cosas que existen; ese ser del espíritu es mi propio ser; ese es el que obtendré yo al morir. No existe, en verdad, incertidumbre para aquel que posee esta confianza.

Pero tal confianza solo puede obtenerse a través de la meditación y la contemplación, ese vaciamiento que hace posible conectar con la realidad más íntima y que el practicante experimenta como la realidad que todo lo impregna.

El bhakti-yoga no es un yoga religioso, en absoluto, sino una vía mística mediante la cual el devoto tiene que irse purificando, perfeccionando, sometiendo su ego y descubriendo su naturaleza real. Mediante las técnicas de introspección y contemplación va consiguiendo desasirse de todo para asirse a su ser central o base, a su eje espiritual, y experimenta su naturaleza real como parte del Absoluto o —si no es creyente y queremos verlo de otro modo— su energía como la energía que palpita en todo el universo, porque lo que hay es una transmentalización y, liberado de las cadenas y velos del ego, el practicante experimenta un sentimiento de cosmización. En el *Brihadaranyaka Upanishad* se especifica:

Así como los radios de la rueda están fijados en el cubo y en la llanta, así también todos los seres, todos los dioses, todos los mundos, todos los alientos, todos los espíritus están fijados en el Absoluto.

El bhakti-yogui va liberando su mente de trabas y su corazón de apego, codicia, odio y miedo, y en su morada interior ve el rostro de lo Innombrable, de «aquello», como quiera que se nombre o se conciba, que está allende el pensamiento ordinario, y por lo que el *Kena Upanishad* dice:

Aquello que no es expresado por la palabra y por lo cual la palabra es expresada: has de saber que aquello es, en verdad, Brahmán, no lo que las gentes veneran como tal.

El bhakti-yoga es un yoga místico por excelencia y la mística es bien diferente a la religión y por supuesto a los aparatos eclesiásticos, por lo que el místico suele ser un verdadero revolucionario del espíritu, que lejos de las normas y dogmas se aboca a la búsqueda interior y aprende a desprenderse de su yo para reconocer al Ser o Vacío Primordial; para lograr esa percepción tiene que canalizar todo su ser hacia Aquello y finalmente, para hallar la liberación, reconocer vivencialmente la identificación con el Uno, que está más allá del ser y del no ser.

El bhakti-yogui confía en su potencial de iluminación, en su dios interior, en su esencia divina, para ganar, mediante un formidable trabajo interno, una felicidad incomparable, que es el sentimiento de unión con el Absoluto. Pero el bhakti-yoga no es en absoluto ascesis ni hay que renunciar a otra cosa que no sea la ofuscación, el ego, la codicia y el odio, ejerciendo la persona un sano autocontrol y siguiendo en última instancia su propia vía y su propia doctrina, sin incurrir nunca en la fe ciega. Sabe el bhakti-yogui, eso sí, que el pensamiento binario, el intelecto común y la percepción ordinaria, no pueden alcanzar Aquello que está más allá del ser y del no ser, del todo y de la nada, y por eso se dice en el *Srimad Bhagavatam*:

Las palabras no pueden expresarte,  
el intelecto no puede conocerte,  
los sentidos no pueden hallarte,  
la mente no puede concebirte,  
Tú estás más allá de todo.  
Tú eres la causa y el efecto;  
Tú eres la obra y el obrero;  
Tú eres el instrumento y la acción:  
Tú eres la causa de todas las causas.  
Tú eres todo en todo.

Hay muchos grados de evolución y el bhakta (devoto) debe poner los medios para irse liberando de inclinaciones aferrantes y poner esa energía en la búsqueda de lo Incondicionado, por lo que se ejercita en el desapego y desasimiento, empezando por el de las ideas, dogmas y conceptos, y convirtiéndose a la postre en su propio maestro, que es el que reside dentro de sí mismo, en la raíz de la mente, en la fuente del pensamiento más allá del pensamiento. En la vida diaria, el bhakta auténtico desarrolla compasión, ecuanimidad, benevolencia, paciencia y acciones en lo posible nobles.

## Introspección

La introspección conduce a la contemplación y el bhakti-yoga valora mucho las técnicas introspectivas y que le enseñan a remansarse y conectar con su esencia, que es la esencia cósmica; con ese centro que es el Centro, con esa base que es la Base. Durante unos minutos, en posición estable, cierra esas ventanas que son los sentidos y que conectan con el exterior y se abisma en la desnudez de su universo interior más allá del charloteo mental, los anhelos y aversiones, tratando de irse sustrayendo tanto a la influencia sensorial como a la pensante y poniendo la energía hacia lo más profundo de sí mismo, tratando de vaciarse, para lo cual no debe dejarse aprehender por ningún tipo de pensamiento o estado de ánimo e irse interiormente silenciando y vaciando, es decir,

despojándose de todas las inclinaciones, ideas y pensamientos, conceptos y verbalizaciones. Es despojarse de todo, hasta del propio ego, no es un proceso fácil y le lleva al devoto mucho tiempo de práctica e intensa motivación.

## La contemplación del absoluto

Tras el vaciamiento y el silencio interior, el devoto, paulatinamente, va consiguiendo que todo le pase inadvertido o le resulte insustancial, menos la presencia de lo Absoluto palpitando en su desnudez interior. Para ello hay una aspiración de transformación —y transustancialización— muy poderosa, que refleja el *Viveka Chudamani* con las siguientes palabras: «Y como el gusano aspira intensamente a ser solo mariposa, dejando de lado cualquier otro interés, así el yogui realiza el Absoluto, contemplando solo el Absoluto».

Es el afán de lo cósmico, de lo Uno, esa sed que solo puede saciar el reconocimiento de uno como lo Absoluto. Esa sed se tiene que dirigir hacia lo Incondicionado desde el silencio interior y la contemplación, porque es dentro de uno que se percibirá su Rostro, que asimismo se verá reflejado en todas sus muy variadas manifestaciones. El enamoramiento por lo sensorial y cotidiano lo va transmutando el bhakta (devoto) en el anhelo de ser en el Ser. Entonces el bhakta va descubriendo que él es Él, y así dice el *Ashtavakra*:

El Yo es testigo, el que todo lo impregna, el cabal, el libre, el único; inteligencia desprovista de acción, de apego, de deseo, mora siempre en paz. La ilusión fragua que él parezca pertenecer al mundo.

## Refugio en el corazón

Se trata de hallar refugio en lo que los antiguos místicos llamaban el santuario del corazón y también la cueva secreta del corazón. Para ello, la persona se interioriza y se conecta con el lado derecho del pecho hacia adentro, quedando absorto en la sensación de ser. Ramana Maharshi decía que el corazón físico está en el lado izquierdo, pero el espiritual, en el lado derecho. Los yoguis dan importancia a un centro de energía que se ubica en la región cordial y se denomina Anahata Chakra o centro del corazón. Hay que suscitar y fomentar un sentimiento de recogimiento, de refugio en uno mismo, en lo más íntimo.

## Yo soy lo Absoluto

En meditación —y fuera de la misma— se provoca un sentimiento de unidad con lo Cósmico y se puede recurrir a un mantra que es *Aham Brahmasmi* o «Yo soy lo Absoluto». La mente va quedando absorta en ese sentimiento, enlazando el ser individual con el Ser Total.

## La mente dirigida a lo incondicionado

Entre los soportes que facilitaba el sabio Patanjali para la concentración y meditación, señalaba el pensamiento dirigido a *Ishvara*, la deidad del patanjali-yoga, que no tiene las mismas características que dan a Dios las religiones monoteístas y que se convierte en soporte de concentración para que el yogui pueda así unificar su consciencia, conseguir la unidireccionalidad de la mente y quedar absorto en Aquello, frenando el pensamiento y provocando un sentimiento de bienaventuranza o Ser. Las personas agnósticas pueden dirigir la mente hacia lo incondicionado, ese estado especial de consciencia que está desprovisto de ataduras y representa la completa libertad interior.

## La plegaria consciente

La plegaria mecánica entorpece el entendimiento claro, automatiza, roba motivación y lucidez, embota la consciencia, adormece en lugar de despertar. Dicen los bhakti-yoguis que es mejor no rezar que hacerlo mecánica y ciegamente, como un papagayo, sin verdadera consciencia y sentimiento. La plegaria debe ser breve y consciente para conectar con el lado de la mente que anhela lo Incondicionado y hacer de la plegaria misma un puente hacia Aquello. No deben ser plegarias interesadas ni egoístas, sino aquellas que abran la mente a la Realidad y ayuden a frenar el pensamiento. Una palabra puede ser una excelente plegaria o simplemente un sentimiento o motivación. El poder más grande, la elocuencia mayor, es el silencio interno, que asociado a la motivación correcta transforma y libera. Una sola palabra, acompañada del sentimiento devocional profundo, ya puede ser la mejor plegaria. Una palabra como Jesús, Buda o la del nombre de cualquier iluminado. Incluso la recitación de la palabra puede asociarse a la respiración y al inhalar mentalmente decir «Jesús» o «Buda» y al exhalar, mentalmente decir «Jesús» o «Buda» e irse liberando de cualquier otro pensamiento y sentimiento, vaciándose de todo para que resurja la emoción devocional pura. Los peregrinos rusos, por ejemplo, recitaban imparablemente: «Señor mío Jesucristo, apiádate de mí». Era la denominada oración del corazón. También se puede repetir verbalmente el nombre de la deidad, como en el dirk de los sufíes, o recurrir a himnos sacros, cantos devocionales o músicas religiosas que estimulan el sentimiento religioso. Pero lo importante es la consciencia alerta, pura e interiorizada. Los hesicastas se servían en la oración de la

postura meditacional, del recogimiento de la mente en el corazón y de la respiración como valiosos complementos de la oración, consiguiendo así un gran sosiego espiritual y el silencio interior, ese vaciarse para llenarse de la deidad, ese despojarse de todo para que relumbre en el interior la Luz del Ser.

### ***Meditación karma-yoga***

El karma-yoga es el yoga de la acción consciente, lúcida y más desinteresada o altruista. La acción no es necesariamente agitación, y puede ser ejecutada desde la calma mental, la lucidez y la destreza, menos egocéntrica y personalistamente, con más dedicación, compasión y altruismo. La acción misma se convierte en meditación: la atención se establece en cualquier actividad que se lleve a cabo. Se actúa, pero no mecánicamente, sino desde la consciencia, el sosiego y la ecuanimidad. En todo momento se apoya el karma-yogui en su elemento vigil, para estar más alerta, para que la acción sea un punto de apoyo para el desarrollo y ensanchamiento de su consciencia y, asimismo, el control de su ego.

La vida se torna meditación para el karma-yogui. Se sirve de la meditación sentada del radja-yoga o el bhakti-yoga, pero los frutos de la meditación se conducen a la vida diaria y cada momento cuenta, tiene su peso específico, es una ayuda magnífica para hacerse consciente e ir liberando la mente de sus ataduras. La acción es desde la contemplación, desde la tranquilidad interior, sin dejarse la persona alienar por la misma. Se hace lo mejor que se pueda en todo momento y circunstancia, pero sin obsesionarse por los resultados, aprendiendo a obrar por amor a la obra y no solo por los frutos, considerando que cada paso es la meta, que el camino ya es la cima, valorando el proceso con atención, sosiego y ecuanimidad, sin dejar de aprender y sin dejarse atenazar por el ego y la arrogancia, ejercitándose en el desapego. Lo explica muy bien Vivekananda, el gran yogui de la India:

Sed desapegados: dejad que las cosas actúen, que actúen los centros cerebrales; actuad incesantemente, pero que ni una sola onda conquiste la mente. Trabajad como si fuerais, en esta tierra, un viajero. Actuad incesantemente, pero no os liguéis; la ligadura es terrible. Este mundo no es nuestra morada, es solamente uno de los escenarios por los cuales vamos pasando.

Y el *Bhagavad Gita* recuerda: «Tú debes perseguir la acción, pero solo a ella, no a sus frutos; que estos no sean tu acicate; mas, por el contrario, no te entregues a la inacción».

La vida misma es fuerza, dinamismo, acción. No hablamos de trabajo, sino de acción. Hasta el eremita tiene que barrer su ermita. Hay que actuar con la consciencia del presente, utilizando los medios hábiles y sabios para que la acción sea diestra, sin dejarse llevar por la pereza, el torpor, el embotamiento mental o la negligencia.

El karma-yogui convierte la vida en incesante aprendizaje y en método de mejoramiento humano. La vida se transforma en reto, desafío, maestra. Es la entrega al aquí y al ahora, el arte del noble vivir, la autorrealización en el escenario de lo cotidiano, aprendiendo de cada experiencia, reforzándose con cada fracaso, superando los obstáculos con paciencia y ecuanimidad. El karma-yogui entra en ese escenario de luces y sombras que es la vida para no sucumbir a sus espejismos y engaños, para no dejarse aturdir por vanas ilusiones, para poder desarrollar la sabiduría discriminativa a través de la acción, combinando meditación y acción y contemplación en la actividad, sea esta importante o no, porque para él todo es esencial si se instrumentaliza hacia lo Incondicionado, hacia la libertad interior, hacia la realización de sí. La vida es un viaje y hay que realizarlo con mucha atención, alerta a cada momento, evitando ligarse o encadenarse, sabiendo fluir en armonía con cada situación, tomando y soltando, desasidamente, con intensidad y plenitud, pero sin aferramiento, elevando a la categoría de sublime lo rutinario, evitando la mecanicidad mediante la vigilancia y la autovigilancia.

### Meditación antes de comenzar la jornada

El karma-yogui se sienta en meditación al comenzar el día y elige algún ejercicio de meditación para ejecutar la sesión de meditación, activando la atención y el sosiego y desarrollando la ecuanimidad. Esa sesión meditativa le centra y recentra para estar más alerta a lo largo del día y poder enfrentarse mejor a las situaciones diarias y las adversidades.

### Reflexión consciente al final de la jornada

Ejecuta una reflexión consciente e introspectiva de cómo ha reaccionado y se ha comportado a lo largo de la jornada y sus vicisitudes o situaciones diversas, concienciando sus respuestas emocionales, sus estados mentales, sus actos y sus acciones. En este examen no debe incurrirse en absoluto en autojustificaciones ni en autorrecriminaciones, no es ese el objetivo de este ejercicio, sino el de tomar lúcida consciencia del proceder interior y exterior.

### ***Meditación mantra-yoga***

El mantra es un fonema o palabra con un sentido espiritual. La mente se apoya en el mismo para evocar su significado, invocarlo y convocarlo dentro de uno. El poder de la palabra es muy grande, porque no solo es lo que designa, sino también vibración, y sirve

muy bien para concentrar la mente, interiorizarse y dejar simientes positivas en el inconsciente. Hay que revitalizar el mantra mediante su recitación asidua, evitando en la repetición la mecanicidad. El mantra es así la llave de la mente y un medio para actualizar recursos internos, unidireccionalizar la atención y conseguir sosiego y bienestar interiores.

Hay innumerables mantras, la mayor parte en lengua sánscrita —muy musical y que por ello facilita la concentración mental—, pero también pueden utilizarse en cualquier otro idioma. Haremos referencia a algunos de los mantras más clásicos, que pueden recitarse verbal, semiverbal o mentalmente. Adoptada la postura de meditación, se procede durante diez minutos en adelante a la recitación del mantra seleccionado.

## Ham Sa

Es el mantra natural o espontáneo de la respiración, el que se produce cada vez que se respira, ya que la respiración misma emite este sonido. Es un mantra muy utilizado por los yoguis para acceder a la mente clara, profunda y quieta, que además concentra, tranquiliza, unifica la mente e interioriza, frenando los automatismos mentales. Se ejecuta del siguiente modo: se retira la mente de todo y se fija en la respiración. Al tomar el aire, se dice mentalmente Ham (la hache es aspirada) y al exhalar el aire, se dice mentalmente Sa. Se procede así: Ham al inhalar y Sa al exhalar, pero se pone además especial atención para tratar de captar el fugaz instante en el que Ham se funde con Sa y Sa se funde con Ham.

## Om Namah Shivaia

Este mantra se puede repetir asociado o no a la respiración. Es una invocación a la naturaleza real, al ser interior, a Shiva como deidad del yoga interiorizada y que está en la fuente de uno mismo. Cuando se recita, hay que tratar de ir hacia lo más íntimo de uno mismo, con la motivación ferviente de que se manifieste y revele, y de acuerdo a la antigua instrucción: «Al cesar los pensamientos, se manifiesta el ser». Si se asocia con la respiración, se puede proceder de dos modos:

- a) Al inhalar, se recita mentalmente: Om Namah Shivaia, y al exhalar, mentalmente se dice Om Namah Shivaia.
- b) Al inhalar se recita mentalmente Om Namah, y al exhalar se recita mentalmente Namah.

## Bale Bale Mahabale Swaha

Es un mantra para activar la energía interior, el poder interno o bale. Se recita el mantra tratando de mentalizar poder interno, fortaleza anímica. Puede sentirse reverberando el mantra en el entrecejo o en la boca del estómago. Se puede recitar sin asociarse a la respiración, pero si se asocia a la misma, se procede así:

- Al inhalar, se recita mentalmente: Bale, Bale, Mahabale.
- Al exhalar, se recita mentalmente: Swaha (la *h* aspirada).

## Hum Mani Shakti

Me lo proporcionó Swami Chaitanyanand y es un mantra de energía y vitalidad, así como de fortaleza interior y paciencia. Se recita de una manera vigorosa y se trata, mediante dicha recitación, de impregnarse de poder interior y vigor anímico. La *h* es aspirada y es un mantra que adquiere más poder recitado en voz alta y contundente.

## *Meditación hatha-yoga*

El verdadero hatha-yoga es muy valioso y un yoga muy completo, máxime si se combina con el radja-yoga y otras modalidades yóguicas. Como somos una entidad bio-psico-social, es excelente y totalizador seguir la senda del hatha-yoga, del radja-yoga y del karma-yoga, y así atendemos el cuerpo, la mente y las relaciones con los demás y con la vida.

El hatha-yoga es el método más eficiente y perfecto del trabajo consciente sobre el cuerpo. Sus métodos psicosomáticos son de extraordinaria eficacia, validados a lo largo de siglos, todos ellos experienciales y muy verificados. Al trabajar conscientemente con el cuerpo, sus energías y funciones, se actúa sobre la mente y el inconsciente. Es una técnica de contramecanicidad y por eso cualquier ejercicio debe ser sometido a la máxima atención, aprendiendo así la persona a enfocarse en lo que es en cada momento a través de su organización psicosomática. Todos los procedimientos son muy eficientes para activar la consciencia, aumentar la concentración, desarrollar ecuanimidad, procurarle sosiego a la mente y facilitar la interiorización.

El hatha-yogui se sirve de las siguientes técnicas: asanas o posiciones corporales, pranayama o técnicas de control respiratorio, mudras y bandhas o procedimientos de dominio neuromuscular y control de las energías, y shatkarmas o técnicas de higiene profunda. Todos estos procedimientos psicofísicos y psicoenergéticos son de gran efectividad para el dominio de la mente y la conquista del sosiego, pero merece la pena

destacar los ejercicios de restricción respiratoria conocidos como pranayama o dominio de la energía vital o prana. Como hay una conexión e interrelación muy íntimas entre la mente y la respiración, el control sobre esta última va haciendo posible el dominio muy estrecho sobre aquella. Las técnicas de pranayama, y sobre todo la fase de retención del aire, ayudan a frenar los automatismos mentales, vaciar la mente, interiorizarse y captar la realidad interna; son una especie de valiosa meditación psicósomática.

Hemos abordado y expuesto detalladamente muchas técnicas del yoga psicofísico en otras de nuestras obras, sobre todo en *Yoga para todos* (2010). Lo idóneo es practicar los métodos de control psicósomático y combinarlos con algunos ejercicios de meditación propios del radja-yoga.

### ***Meditación kundalini-yoga***

En el ser humano rigen dos energías: prana o fuerza vital y kundalini o energía cósmica. El kundalini-yoga es aquel que se encarga de actualizar el potencial cósmico y desarrollar la simiente de iluminación llamada kundalini. Kundalini es una energía larvada o aletargada que hay que desencadenar y activar, para que así vaya despertando los centros psíquicos y energéticos sin actualizar y de cuya activación se desprenden beneficios espirituales e intuiciones místicas que transforman y revelan. De todas las modalidades yóguicas esta es una de las peor comprendidas y de las más falseadas. De hecho, todas las formas de yoga activan la energía espiritual y desarrollan la sabiduría liberadora, pero el kundalini-yoga tiene sus métodos singulares y además pone mucho énfasis en el cuerpo energético y sus correspondientes centros (chakras) y sus conductos sutiles (nadis). Al despertar o activación de cada uno de los chakras corresponde un tipo especial de energía y conocimiento y al actualizar el centro psíquico se ponen en marcha sus mejores potenciales, sean somáticos, energéticos, emocionales, mentales o espirituales. Los interesados en esta clase de yoga en particular pueden consultar mi obra *Los 7 yogas* (2009).

Para los kundalini-yoguis siete son los centros principales de consciencia-energía o chakras, cada uno con sus características particulares: vibración, color, mantra, deidad que lo rige, funciones biológicas con las que conectan y un largo etcétera. Hay mucho, empero, de simbología en la descripción tradicional de los chakras y lo verdaderamente esencial es saber que mediante el yoga y el trabajo interior muchas potencialidades del individuo se van desarrollando y que las fuerzas espirituales van desplegándose y favoreciendo en las personas estados superiores de consciencia y la conquista de la sabiduría. Kundalini es como la gracia interior y era Ramana Maharshi el que decía:

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 aquí, pero no se manifiesta al estar oculta por la ignorancia.

El kundalini-yoga sigue sus propios métodos para trascender la ignorancia y llevar la Kundalini hasta el centro del supremo conocimiento, el chakra de los mil pétalos. También esta modalidad yóguica está firmemente emparentada con el hatha-yoga, que no es un yoga físico, sino psico-físico-energético, mediante cuyas técnicas también se armonizan todas las energías y se liberan de impurezas los conductos energéticos o nadis. También está asociado con el mantra-yoga, porque como dicen algunos maestros, a Kundalini le gustan mucho los mantras.

Describimos a continuación algunas técnicas concentrativas meditativas utilizadas por los kundalini-yoguis:

## Meditación en los chakras

Se va tomando consciencia de cada chakra y se lo asocia con el elemento que lo configura, la zona de correspondencia física y la recitación de su bija-mantra (simiente del mantra). Se hace del siguiente modo:

- Chakra muladhara: dirija la atención mental a la zona entre los genitales y el ano y visualice el elemento tierra y recite el mantra Ham, proyectándolo sobre dicha zona. Este chakra rige la función sexual o libido. Se corresponde con el plexo coxígeno.
- Chakra swadhistana: concéntrese en la raíz de los genitales, visualice el elemento agua y recite el mantra Vam, dirigiéndolo hacia dicha zona. Este centro energético regula las funciones de los intestinos y los riñones. Se corresponde con el plexo sacro.
- Chakra manipura: en correspondencia con el plexo solar, se concentra uno en la boca del estómago y recita el mantra Ram, visualizando el elemento fuego. Rige el estómago, el páncreas y el bazo y es un gran reservorio de energía y vitalidad.
- Chakra anahata: se corresponde con el plexo cardiaco y su elemento es el aire, rigiendo el corazón y los pulmones. El practicante se concentra en la región cordial y recita el mantra Yam.
- Chakra vishuddha: está en correspondencia con el plexo laríngeo y su mantra es Ham, controlando la garganta, la glándula tiroides y las cuerdas vocales. Su elemento es el éter.
- Chakra ajna: se ubica a la altura del entrecejo, en correspondencia con el plexo cavernoso, siendo su mantra Hum y rigiendo todo el cerebro y las funciones mentales y la intuición. El practicante se concentra en el entrecejo y recita el mantra Hum, visualizando el espacio o interiorizándose tanto como pueda.

Se pueden dedicar cinco minutos a la concentración, visualización y recitación del mantra en cada chakra. Otro sistema es ir recorriendo de abajo arriba los chakras recitando el mantra correspondiente de cada uno de ellos: Lam, Vam, Ram, Yam, Ham, Hum, deteniéndose unos segundos en cada centro energético.

## Pranización

Es un ejercicio para acumular prana o energía en el chakra manipura. Consiste en lo siguiente:

Haga una respiración más lenta y más larga. Retírese la mente de todo y conéctela con la respiración. Al inhalar, experimente y mentalice que toma fuerza vital, prana, y al exhalar, dirija la mente al plexo solar y mentalice que va acumulando ahí la energía y que se siente más vigoroso y centrado en sí mismo. Proceda así a lo largo de diez minutos.

## Visualización de energetización

Visualícese inmerso en una nube de energía blanca y pura, radiante. Sienta que esa luz penetra en usted por todos los poros de su cuerpo y lo revitaliza, y que incluso el aire que respira es luz, o sea, fuerza vital. Puede hacer este ejercicio de cinco a diez minutos, imprimiéndole un sentimiento de vitalidad.

## La meditación ambulante

Los antiguos yoguis, en su afán de utilizar todo para el desarrollo mental y el perfeccionamiento psicosomático y espiritual, ya se servían de la marcha consciente, entre otras actividades, para la unificación de la consciencia y el despertar de la atención, pero esta técnica se ha hecho más propia como tal de algunos sectores de los meditadores budistas y de ahí que la expliquemos minuciosamente en el apartado de meditación budista tal y como el autor de este libro ha aprendido de varios mentores de la más genuina tradición del Buda.

## II

### *Meditación taoísta*



#### ***Apunte sobre el taoísmo***

Uno de los personajes más insólitos de la historia espiritual de la humanidad es, sin duda, Lao-tsé, al que se atribuye la enseñanza taoísta, si bien, según otros especialistas, esta era anterior al mismo. De cualquier modo, el texto más representativo del taoísmo o la enseñanza del tao es el *Tao te Ching*, atribuido a Lao-Tse, siendo otros dos maestros muy notables de la doctrina Chuang Zu y Lie-Tse.

Del mismo modo que Lao-Tse es un personaje que escapa a todo lo previsible, su vida se nos presenta difusa y a menudo tintada por elementos de leyenda. Era, según uno es capaz de deducir, un hombre contradictorio, huidizo, hosco y, por supuesto, genial. Empieza por no conocerse ni tan siquiera con certeza el año de su nacimiento, pero el más probable parece ser el 604 a. C., teniendo lugar en el estado de Chow, China. Su madre tenía el nombre de Nyu Yu y, de acuerdo a la leyenda, era una anciana que tuvo en su vientre a Lao a lo largo de setenta y dos años. A la edad de ciento setenta y un años, la anciana dio a luz al que se consideraría el niño viejo y, siguiendo con la leyenda, el alumbramiento tuvo lugar a la sombra de un ciruelo y la criatura nació por el costado izquierdo, a la altura de la axila. El niño tenía el rostro apergaminado y los cabellos blancos, pero gran vitalidad, y en seguida de nacer se acercó al árbol bajo el que había venido a este mundo y aseveró: «Tomaré mi nombre de este árbol». Pero dejemos la leyenda y vayamos a la información que parece más fiable. Durante los primeros años de su vida el muchacho fue muy amante de los bosques y de los parajes recoletos y solitarios, gustándole mucho permanecer solo y contemplar el curso de la naturaleza. Su carácter ya era huraño, ese carácter que persistiría toda su vida y haría temblar al mismo Confucio. Buscaba la soledad porque no le gustaba la gente, y en cuanto tenía ocasión de ello se perdía por los frondosos y umbríos bosques. Parece ser que fue instruido por un filósofo iniciático y dueño de poderes psíquicos, que le procuró enseñanzas místicas muy elevadas y métodos de autodesarrollo y despertar de la conciencia.

Lao-Tse viajó a la India en su juventud y siguió entrando en contacto con mentores espirituales y yoguis, entablado relación con la antigua alquimia india (más espiritual que externa), el rasayana, y también con la astrología, corrientes tántricas, la botánica oculta

y doctrinas indias muy ancestrales. Quizá durante un tiempo llevó la vida de un sannyasin (renunciante) o sadhu, y seguro que tuvo contacto así con las diversas sectas de sadhus nómadas, de yoguis samkhya y de eremitas. Comoquiera que fuera, pues todo es neblinoso en la vida del viejo niño, se formó espiritualmente en aquellos países por los que viajase en Oriente y tal vez también contactó con otros maestros en su propio país. Nunca gustó de instituciones, organizaciones ni filosofías o religiones de masas, a menudo todas ellas degradadas o degeneradas. Le alentaba e inspiraba el concepto y, sobre todo, la experiencia o vivencia del tao y se caracterizaba por lo que podríamos denominar su santa indiferencia, una ecuanimidad extraordinaria, que nacía de la observación minuciosa del curso de los acontecimientos y de la naturaleza. No le gustaban las compañías y habría de especificar sobre sí mismo:

Los demás son felices como si asistieran a un banquete o como si se subieran a una torre en primavera. Solo yo permanezco quieto; mis deseos no se expresan. Soy como un niño que jamás ha sonreído. Estoy triste y abatido, igual que aquel que no tiene un refugio. Los demás poseen mil cosas superfluas; en cambio, yo parezco haberlo perdido todo. Mi espíritu es el de un estúpido. ¡Qué confusión! Los demás tienen aire de inteligentes; yo, en cambio, parezco un idiota. Los otros aparentan saber discernir; yo demuestro ser una nulidad completa. Soy arrastrado por las olas, sin tener asidero en parte alguna. Los demás ocupan cargos y desempeñan funciones; yo soy inepto como un primitivo. Sin embargo, yo me diferencio de los otros en que yo venero el tao.

Para él, el refugio seguro es el tao. Lo proclama exaltadamente, sin recato. Pero la vida cotidiana se impone y ni un sabio huraño como él puede escapar a la misma, pues hay que sobrevivir, y así le encontramos en el 517 a. C. desempeñando el cargo de archivero en el estado de Chow, trabajo que llevaría a cabo durante algunos años, hasta que con el declinar de la dinastía de Chow decidiera partir hacia el noroeste. Fue allí —y aquí la realidad y la leyenda se mezclan de nuevo— donde habría de encontrar a un oficial que le dijo: «Hombre sabio, estás a punto de partir y desaparecer. Te suplico que escribas un libro para mí». Y Lao-Tse escribió una de las obras espirituales más geniales de la historia mística: el *Tao te Ching*. Sobre el tao diría:

Tao es como el vacío existente en un jarro y esta noción de «vacío» debe ser despojada de toda pedertería y superficialidad. Pues tao es silencioso y claro; un fantasma con las apariencias de algo que permanece. Yo no sé si es hijo de alguien, ni si tuvo alguna vez un origen. Puede ser que haya existido mucho antes que Dios.

¿Y qué es el tao? Pues ya se nos dice contundentemente: «El tao que puede ser expresado no es el tao perpetuo. El nombre que puede ser nombrado no es el nombre perpetuo». Está más allá de cualquier idea, concepto, lógica, entendimiento dual y ordinario o pensamiento binario. Se oculta detrás de todos los fenómenos y solo puede ser captado a través de la intuición, así como mediante la observación penetrativa de los fenómenos y su curso y la práctica de la atención abierta y la meditación. En el silencio resplandece el tao. No es a través del pensamiento ni de la especulación como uno se aproxima a él. Es como «una hembra misteriosa» que no es aprehensible mediante la

lógica ordinaria. Fluye con la vida y hay que aprender a fluir con él, más allá de las etiquetas y los prejuicios, los pensamientos estancos y la ordinaria dinámica mental. Se siente o no se siente. Lo impregna todo y es la última realidad, pero hasta estas etiquetas lo limitan, así como si decimos que es fuente, medio y fin, origen y meta, principio de vida que se manifiesta como energía y materia, como lo más burdo y lo más ultrasutil. Es a la vez estático y dinámico, increado y capaz de crear, absoluto y relativo, la gran paradoja que no puede resolver el pensamiento común. Es la base de la base y la raíz de la raíz y el origen del origen, el que todo lo penetra y anima, unidad y reposo, pero también la energía que de él emerge para configurarlo todo, con su orden-desorden-orden, siempre incognoscible pero sí aprehensible por medios intuitivos más allá de la mente ordinaria. Es inagotable y es perenne. Lao-Tse nos apunta:

Existe un ser caótico, vive con anterioridad al cielo y a la tierra. Es silencioso, vacío, solitario e inmutable. Está dotado de un movimiento giratorio e incesante. Puede que haya sido la madre del mundo.

No sé su nombre. Su apelativo es tao. Si nos empeñamos en darle un nombre, le podemos llamar «grande», porque se aleja, se hace remoto y vuelve.

Grande, pues, es el tao, grande el cielo, grande la tierra, grande también el monarca. Son cuatro los grandes del cosmos y el monarca es uno de ellos.

El hombre tiene por norma la tierra, la tierra el cielo, el cielo el tao y, del tao, él es su propia ley.

Es, así, el fundamento de todo, pero el individuo vive ajeno a él, aunque sale de él. También dice Lao-Tse: «Retornante es el movimiento del tao. La sutileza es la eficacia del tao. Los diez mil seres del mundo nacen del ser y el ser nace de la nada».

Lo que está aquí y en todas partes es el tao, ese misterioso tao que solo algunos llegan a captar supraconscientemente, para lo que la mente tiene que ser otra mente y hay que adiestrarse en el no hacer (wu wei) o hacer sin hacer o en percibir sin pensamiento (wu nien). Del mismo modo que Buda se tiene que servir de paradojas y símiles para expresar el Nirvana, así Lao-Tse recurre a las paradojas, pues las palabras son de muy corto alcance y, como después dirían los maestros zen: «Los dedos que señalan la luna no son la luna». Lao-Tse indica: «No se le puede atraer, no se le puede alejar, no se le puede favorecer, no se le puede dañar; no se le puede estimar, no se le puede despreciar. Es lo más precioso del mundo».

El tao es la Unidad que se manifiesta como dualidad: el yin y el yang, pues el universo está sometido a antagonismos, que también como pensamiento binario condicionan la mente del individuo. Los poderes y fuerzas se alternan y a la vez se complementan. Del yin y el yang surgen todos los elementos y en el yang hay siempre un toque de yin y en el yin uno de yang. El punto de equilibrio es tao, el vacío primordial. El genuino buscador se empeña en recobrar el tao y establecerse en el mismo, para lo que es necesario perder el sentido del hacedor, aprender a fluir armónicamente con los acontecimientos, evitando ingerir cuando así lo requieran las circunstancias, superando toda turbación y conflicto, conciliando los opuestos y propiciando esa quietud que tanto valoraba Lao-Tse y que le llevó a decir: «En la quietud está la rectitud del mundo».

Armonización, flexibilidad, acción sin agitación, armonía, saber relativizar, actitud inegoísta y la captación del vacío. Nada tiene que ver el taoísmo de los primeros tiempos con ese otro tardío, saturado de magia, hechicería, portentos milagrosos y obsesión por la juventud y la longevidad, incluyendo toda suerte de procedimientos chamánicos y bien alejados de la mentalidad de los primeros taoístas, aquellos que trataban de conseguir una actitud suave capaz de vencer lo más duro, porque hacían del espíritu abierto del valle (libre de fricciones y conflictos) su gran apoyo, su refugio, su aliento e inspiración.

### ***La meditación taoísta***

En la meditación taoísta juega un papel muy destacado el aquietamiento de la mente y la conquista del no pensamiento o no mente, para así armonizar no solo la psiquis del individuo sino todas sus energías y poder abrir un canal hacia la experiencia del tao. En la medida en que la mente se va liberando de actividades pensantes y va silenciándose, la esencia comienza a manifestarse. Así el taoísmo aparece sin duda inmerso en la corriente de espiritualidad en la que en Oriente se ponderaba tanto el vaciamiento mental a fin de que la esencia del individuo se manifestase, lo que no es posible cuando la mente está alterada, es inestable y crea oscuridad. Todas las antiguas sabidurías de Oriente han considerado necesario calmar la mente para esclarecerla; estabilizarla para que aflore su esencia. Para el taoísmo esta estabilización de la mente es imprescindible para ir más allá del pensamiento ordinario y poder armonizar las energías (sintonizar el yin y el yang) y el espíritu, la fuerza vital y la esencia. En el genuino taoísmo y no en el tardío, ya muy contaminado por el chamanismo, la magia y la obsesión por la sexualidad transformada y la longevidad, los métodos meditacionales, estaban todos ellos encaminados a estabilizar la mente, trascender la actividad egocéntrica y superar los deseos. Así el tao interior, que es el exterior también, se manifiesta, como la luna se refleja en las tranquilas aguas del lago. Las técnicas taoístas de meditación inducen a la no mente o no pensamiento, aquietando la mente pensante y liberándola de la influencia de los objetos sensoriales, las memorias y los deseos. Cuando la mente está quieta se armonizan energía y esencia y comienza a revelarse la experiencia del tao y esta se puede incluso mantener durante la vida diaria y todas sus vicisitudes, sabiendo seguir conectado con el tao y por tanto sabiendo fluir, estar en armonía, mantener el sosiego en el desasosiego, no crear inútiles resistencias. Se va logrando con la meditación la denominada mente inmóvil, que puede mantener su inmovilidad en la agitación de la vida cotidiana y que se caracteriza por la ausencia de pensamientos inútiles. Para ello se requiere una gran atención, un estado de máxima alerta pero que a la vez debe ser fluido y no compulsivo. Al vivir desde la esencia de la mente (la mente sin pensamientos) y no en los reflejos o pensamientos de la misma, se percibe asimismo la vacuidad de la mente, donde no hay agitación, ni compulsión, ni deseo. En ese estado de consciencia abierta y clara, las energías se

armonizan, el cuerpo se beneficia y la persona aprende a hacer con diligencia pero sin impaciencia o compulsión. Es la fluidez tan valorada en el taoísmo, el hacer sin hacer. Para llegar a ello no basta con desearlo, hay que entrenarse en la meditación, que en el antiguo taoísmo jugaba un papel destacado, relegado después en cierto modo por un taoísmo degradado y obsesionado por prácticas mágicas y por hallar el elixir de la inmortalidad.

Mediante la práctica de la meditación y el entendimiento especial que surge cuando se conecta con la esencia de la mente más allá del pensamiento y eclosiona el conocimiento de la mente totalmente estabilizada, el practicante va ganando un modo especial de ser, más libre de su ego, más fluido y abierto, ajeno a los halagos, insultos u opiniones de los otros, capaz de percatarse de la futilidad de muchas cosas externas, recuperando la simplicidad y reduciendo las necesidades y deseos, desarrollando una genuina compasión libre de sentimentalismo o sensiblería. Al superar la agitación de la mente e ir recuperando el estado de no pensamiento, el practicante conecta con el espíritu y armoniza sus energías, beneficia la unidad de cuerpo y mente y logra mantener el equilibrio psicósomático en las situaciones que antes lo desestabilizaban. Como muchos deseos y apegos se van trascendiendo, brota otro modo de ser y serse, vivir y vivirse. En la medida en que se libera la mente de pensamientos y deseos, conecta con el tao. Los pensamientos y los deseos encapotan y esconden la esencia de la mente, que es no mente, y que puede reflejar el tao. El taoísta se entrena en estar muy atento y a la vez calmo; la calma atenta en la vida diaria y no solo en meditación, aprendiendo a gobernarse a sí mismo pero sin compulsión. Aquietarse y percibir con claridad es uno de los ejercicios meditacionales más taoístas y que puede llevarse a cabo tanto en meditación sentada como en la vida diaria. Estar atento con la mente estable y calma, sin preferencias ni compulsión, es actitud puramente taoísta, despejada como el valle (el inspirador espíritu del valle), abierta como el horizonte, clara como las aguas serenas de un lago, imperturbable y firmemente estable, desde ese inquebrantable equilibrio que nace de la no mente o mente libre de pensamientos. La visión clara que va iluminando la mente modifica la conducta y el practicante aprende a discernir entre lo conveniente y lo inconveniente, lo idóneo o lo inoportuno, el momento de ingerir y el de dejar de hacerlo, lo esencial y lo inesencial. Se simplifica hermosamente la existencia y lo importante es lo importante, dejando de serlo lo que no lo es pero creíamos que lo era. Entonces surge un orden natural —dentro de la propia mente, que aprende a ordenar la propia vida— y no forzado o autoimpuesto, libre, pues, de artificios. No es que el practicante se vuelva huraño, sino que prescinde de lo que no coopera en su progreso hacia el tao y así se libera de inútiles reuniones o innecesarios compromisos y permanece ecuánime ante los honores o los descréditos, el estatus, la reputación y todos esos aderezos que deja de necesitar.

En la medida en que con la práctica meditacional se estabiliza la mente y hay una liberación de ego y deseos, todas las energías —incluso las físicas— se reordenan y purifican, y el espíritu se unifica con el tao.

### ***La contemplación de la naturaleza***

La naturaleza es una sabia maestra para el que sabe mirar en ella y sacar valiosas enseñanzas de esa contemplación. Nos procura comprensiones profundas que podemos incorporar a nuestra vida cotidiana. Así:

- El riachuelo sabe encontrar el punto de menor resistencia para seguir fluyendo y por eso sus aguas son puras y cristalinas, mientras que las que se estancan se tornan sucias y pestilentes. Es el arte de fluir.
- La nieve, aparentemente tan ligera, posándose incansablemente en la rama de un árbol, termina por quebrarla. Es el arte de la persistencia y la paciencia.
- Cuando el vendaval se desencadena, el lirio se pliega sobre el suelo y luego, pasado este, se incorpora en todo su esplendor, pero la muralla sólida es derribada. Es el arte de la elasticidad, ejemplo de la flexibilidad mental que hay que entrenar.
- La ola va y viene, pero la playa permanece. Es el arte de saber esperar y permanecer uno mismo en las alternancias y vicisitudes.
- Las nubes pasan por el firmamento, pero no pueden arrastrarlo tras ellas. Es el arte de la firmeza y la ecuanimidad.
- Los chacales aúllan, pero la luna no se inmuta en el firmamento. Es el arte del sosiego y la imperturbabilidad.
- Las aguas claras del lago se limitan a reflejar, pero no acaparan lo reflejado, no tienen predilecciones ni aversiones. Es el arte de la reacción pura, sin condicionamientos.
- El huracán sobreviene, pero la montaña no se inmuta. Es el arte de la resistencia pasiva.
- La gota cayendo ininterrumpidamente erosiona la roca. Es el arte de lo blando que vence lo duro.

El taoísta gusta de la naturaleza y aprende de ella. Observa, contempla eludiendo los prejuicios y el ego, está en continuo aprendizaje, evitando infatuarse. Evitando acumular, evitando aferrarse o rechazar. Es el arte de la observación atenta, pura, sosegada y lúcida.

Los antiguos taoístas no perdían ocasión de contemplar el curso de la naturaleza y aprender. Sabían así respetarla y se consolidaban como fluidos y ecuanímenes ante las alternancias, aprendiendo a relativizar y a ser ellos mismos a pesar de las vicisitudes.

Gustaban desplazarse de aquí para allá para no dejar de observar y aprender, libres como el aire, independientes, creyendo en su naturaleza de tao y fluyendo con el tao. El taoísta no se aferra a la vida ni teme a la muerte. Vive en armonía, sabiendo que la muerte forma parte de la vida. Se sitúa más allá del fracaso y del éxito, acepta los hechos incontrovertibles que no puede controlar y no se siente frustrado. Ve en la naturaleza cómo todo surge y todo pasa; no quiere detener el río y tampoco puede empujarlo; el río sigue su curso, como el río de la vida. Se esfuerza sin esforzarse, hace sin hacer, actúa sin actuar, es decir, sin personalismo, sin ego, sin arrogancia. Sabe que éxito y fracaso, halago e insulto caminan codo con codo y son dos grandes impostores. Una estación sigue a otra estación; la flor nace y se marchita; al amanecer sigue el ocaso como la sombra al cuerpo. Nada de inútiles resistencias ni conflictos o antagonismos. Lo rígido se quiebra; lo flexible sobrevive. Distendido, pero cuidadoso con sus acciones, es el taoísta, porque sabe que hay una ley ineluctable: la de la acción y la reacción.

La mente limpia, clara, inafectada, para mirar y ver, para ver y mirar..., para aprender. Saber dosificar acción y contemplación, trabajo y ocio, extraversión e introversión. Equilibrio. Incluso respetar el desequilibrio que forma parte del equilibrio, como la tempestad al final lleva a la calma. Reequilibrar. Abrirse a los demás, sin ser de los demás; vivir la vida sin dejarse acaparar por la vida; aprender a ver los dos lados de la misma unidad y conciliarlos. Si te obsesionas con un lado, te pierdes el otro. Equilibrio de cuerpo, mente, alimentación, actitud, comportamiento. Seguir observando para aprender y hacer lo que tiene que ser hecho y dar importancia a lo que es importante. Comprensión clara de las alternancias y sus secretos. Aquello que parece perjudicial puede ser luego beneficioso; lo que parece beneficioso puede tornarse luego perjudicial. Con espontaneidad el sol se refleja en los charcos y la flor exhala su aroma. De todo se puede sacar enseñanza. La vida es la gran maestra y el mundo su escenario de cambiantes decorados. Saber cuándo actuar; cuándo dejar de hacerlo. Cuándo ingerir, cuándo evitarlo. Aceptar la mudabilidad, lo imprevisto e impredecible, con ánimo sereno, ni exaltado ni deprimido. Mediante la contemplación se percata uno de la interdependencia.

La vida es un viaje y dentro del viaje de la vida los antiguos taoístas gustaban de viajar para renovar su capacidad de asombro, seguir mirando y convertir el viaje hacia afuera en viaje hacia adentro. Hu-Tse le dijo al gran maestro taoísta Lie-Tse, explicándole el verdadero sentido de viaje:

¡El viaje es una experiencia tan maravillosa!, especialmente cuando te olvidas de que estás viajando. Entonces disfrutas de todo lo que ves y de lo que haces. Aquellos que se observan a sí mismos no tienen pensamientos sobre lo que ven. De hecho no existe ninguna diferencia entre el que ve y lo visto. Experimentas todo con la totalidad de ti mismo, de forma que cada brizna de hierba, cada montaña y cada lago están vivos y forman parte de ti. Cuando no hay división entre tú y el otro, has alcanzado la experiencia del viaje.

### ***La visión espaciosa***

Es la contemplación desde la montaña o la colina. Se sienta uno apaciblemente en postura meditacional y pierde la mirada en el horizonte, allá donde todo es espacioso, abierto, ilimitado. Se deja que la mente se vaya fundiendo con ese horizonte ilimitado y se cultiva un sentimiento de apertura y espaciosidad. Si vienen pensamientos, se los deja pasar, evitando que nos arrastren, y la mente se va disolviendo en esa espaciosidad, donde el ego queda extinto y el pequeño yo da paso a la inmensidad de tao, la Fuente.

### ***El espíritu del valle***

En la posición de meditación, alargando la respiración y ralentizándola, se visualiza un valle apacible, silente, amable, pacífico, y se van imprimiendo en la mente esas impresiones. También puede contemplarse propiamente el valle y tratar de identificarse con su espíritu de sosiego deleitoso y fecundo, de silencio y paz.

### ***La atención abierta y quieta***

Preferiblemente en la naturaleza, sea en un bosque o una montaña, un valle o una duna, el practicante se sienta en posición de meditación y trata de estar atento a todo y a nada en concreto. Nada toma; nada deja. Nada busca, no tiene preferencias, no acepta y no rechaza. Está, es, percibe, sin aferrarse, sin resistirse, atento a todo y a nada en concreto, a lo que va sucediendo de instante en instante fuera y dentro de sí mismo. He aquí el trino de un pájaro y allá el rumor del torrente; ora la brisa del aire sobre el cuerpo, ora la caricia de los rayos del sol. Atento y quieto, sin predilecciones, observando el adagio «no hay mayor cosecha que no recolectar». En conexión con la naturaleza, las percepciones sensoriales, los estados internos. Nada se persigue, de nada se huye. No hay pasado ni hay futuro, solo el glorioso instante del presente.

### ***Vacío como una caña de bambú***

Sentado en meditación, el practicante visualiza y siente su cuerpo como una caña de bambú completamente vacía y por la que fluye la energía libremente desde la coronilla a las plantas de los pies. La energía del universo entra por la coronilla y sale por la planta de los pies y la persona visualiza su cuerpo como hueco, vacío, por el que esa fuerza fluye renovándole, revitalizándole, cosmizándole, sin nudos ni conflictos, sin trabas ni frenos, con un sentimiento de libertad y plenitud.

## ***El no pensamiento***

El practicante se sienta apaciblemente, pero con el cuerpo bien estable. Respira con naturalidad y va haciendo cada vez la respiración más lenta y más larga, y empieza a hacer caso omiso de los pensamientos, que es como si surgieran del vacío y volvieran al vacío. No se deja implicar por ellos y se va centrando más y más en la respiración, estabilizando así también más y más el cuerpo, la respiración y poco a poco la mente, que va ganando en espaciosidad, infinitud, cosmicidad y ausencia de pensamientos. Cualquier cosa que surja en la mente la considera insustancial, vacua, y la diluye en el vacío, perdiéndose la noción del ego, la atención vuelta hacia sí mismo para captar la esencia de la mente. Poco a poco se va penetrando en la nada espaciosa y el cuerpo, la respiración y la mente ganan en estabilidad. No hay que desearlo compulsivamente, sino solo ir poniendo los medios para que suceda y se abra la vía hacia el no pensamiento y, por tanto, el no ego.

## ***La fluidez de la energía***

Hay diversos métodos de meditación para que la energía fluya y la mente también se vaya estabilizando y eclosiona la no mente que permite captar la esencia de la misma y más allá de la esencia el vacío cósmico donde se percibe el tao. De todos ellos, uno simple y eficaz es el que consiste en apoyarse en una respiración más lenta y larga para al inhalar mentalizar que la energía asciende desde las plantas de los pies hasta la cima de la cabeza por la parte anterior del cuerpo, y al exhalar, que desciende por la parte posterior del cuerpo hasta los talones de los pies. Así se va creando un circuito en movimiento de energías y se van conciliando las potencias yang y yin y lográndose un punto de equilibrio entre ambas, que a la vez conecta con el vacío cósmico en la mente y lo manifiesta.

### III

#### *Meditación zen*



#### ***Apunte sobre el zen***

El zen se originó en China, tras haber penetrado el budismo en dicho país en el siglo I de la era cristiana, pero ello acontecería en el siglo IV, bajo la denominación de ch'an, tras haberse realizado una singular síntesis de elementos budistas y taoístas de la que no habrían de estar ausentes también algunos confucianos. Nace desde el primer momento como una vía de liberación mental y de autorrealización, donde se confiere, pues, suma importancia al desarrollo de una sabiduría que reporte la iluminación, que de acuerdo al sistema zen se produce siempre repentina o abruptamente, aunque se demore años en que tal evento tenga lugar. A ese despertar brusco o repentino se le conoce como el satori, experiencia iluminadora que escapa a toda descripción conceptual, ya que ella misma es supraconsciente y, por tanto, irreductible a la lógica y a las palabras.

Bodhidharma fue el primer patriarca zen llegado a China en el año 520, pero que ya era el vigésimo octavo en el linaje zen, y que a propósito de la Doctrina diría:

Transmisión fuera de las escrituras;  
independencia de palabras y letras;  
apunta directamente a la mente del individuo;  
intuición de la propia naturaleza  
y obtención de la verdad.

Para el zen, en toda mente humana hay una sabiduría innata que se puede recuperar mediante el trabajo sobre uno mismo y la puesta en práctica de las enseñanzas y métodos a tal fin. Así lo consideró tanto la antigua doctrina, el ch'an, como posteriormente todos los maestros zen de Japón, país en el que Hakuin introdujo la Enseñanza y que fue el propulsor de la escuela Rinzai, en tanto que Dogen lo sería de la denominada Soto. Una de las diferencias más notables entre dichas escuelas, además de detalles menores, es que la primera de ellas trabaja mucho con el koan y la segunda lo hace de manera complementaria. Aunque el ch'an durante siglos era un cuerpo de enseñanzas abiertas y que gozaban de gran frescura, basadas sobre todo en la inspiración de los maestros y su sugerente enseñanza —a veces muy paradójica, pero siempre estimulante—, después se sistematizó e incluso en los monasterios se acumularon reglas y artificios que llaman la

atención al practicante zen por su rigidez y por su estricta normativa, así como por los rituales exigidos. Incluso el zen, pues, fue víctima de esa sistematización que a veces es el único modo de que la doctrina no se diluya o extravíe, pero que le roba su sentido más puro y espontáneo, e incluso los koans se han tornado letra muerta en lugar de método vivo como era en la antigüedad, lo que no quiere decir que no cumplan su función para bloquear el entendimiento intelectual y tratar de disparar otro tipo de comprensión, ya que el zen siempre ha insistido en la insuficiencia del pensamiento binario, basado en los pares de opuestos (frío-calor, amargo-dulce) y la comprensión intelectual, muy limitada y que incluso llega a frustrar el conocimiento directo que es sabiduría. Intencionadamente, el zen se muestra esquivo, para no alentar el pensamiento conceptual, la lógica que cierra las puertas hacia otro tipo más elevado de lógica y que From llamó la «lógica paradójica».

El zen incita a buscar dentro de uno la naturaleza iluminada y descubrir nuestro rostro original, aquel que ya era antes de haber nacido. Esa es la meta del zen y todas las técnicas de meditación zen tratan de conducirnos a la naturaleza búdica que reside en uno mismo, pero que no puede ser hallada mediante la comprensión intelectual, sino a través de un tipo muy especial de percepción-cognición que está más allá de la mente que mide y compara, tan tendente a rotularlo y etiquetarlo todo y finalmente a matar la vida misma y asesinar cada momento. Para el zen el instante tiene que ser percibido con plenitud para que se convierta en un supremo instante y la verdad hay que realizarla en la vida cotidiana.

Se valora extraordinariamente la atención sosegada y en el presente y el ánimo inmovible y muy motivado por hallar la sabiduría innata, pero evitando dejarse atrapar por las redes de lo conceptual, por muy sagrado que fuere, y por eso el zen declara: «Si encuentras a Buda en tu camino, mátalos». Nada de esquemas, ni modelos ni patrones. Hay que aprender a fluir y a tratar de que cada instante coopere en el encuentro de la naturaleza iluminada que se esconde en uno mismo. Como la mente ordinaria es insuficiente en la búsqueda de la naturaleza búdica o iluminada, el zen ofrece métodos y pautas para desarrollar otro tipo de visión interior transformativa y reveladora, evitando malgastar las energías en conceptos o ideas. Por eso, cuando el discípulo visita al maestro y le pregunta:

—Hago bien en no tener ideas.

El maestro responde:

—Allá tú si quieres seguir con esa idea de las no ideas.

El aspirante tiene que conseguir otro punto de vista, un giro de la mente que le permita ver la realidad que a sí mismo se oculta. Lo que es, es lo que es, por mucho que le demos vueltas. Le pregunta el maestro al discípulo: «¿Escuchas el rumor del torrente?». Y cuando el discípulo asiente, el mentor dice: «Entonces no tengo verdad alguna que mostrarte». Vivir la vida armónicamente, fluidamente, sin artificios, sin esquemas o puntos fijos de vista. Se nos dice: ¿quién te ata sino tu propia mente? Y el

maestro no se deja enredar por las especulaciones o acrobacias intelectuales del discípulo y las quiebra una y otra vez y zarandea psíquicamente al aspirante para que obtenga otra manera de ver, otra forma de ser. Para que la naturaleza original se manifieste hay que cambiar muchas cosas en la mente y eso lo pretende el zen con sus paradojas y con los métodos meditacionales.

El lector interesado en profundizar más en el zen podrá consultar mi obra *Grandes sendas espirituales* (2006).

Hay que señalar que, excepto el método basado en el koan, todas las técnicas meditacionales del zen son tomadas del yoga, pero incorporadas a la doctrina zen, que se basa en las enseñanzas del Buda.

Los requisitos para la meditación zen son:

- Se adopta una postura muy erguida de meditación, para la que puede utilizarse un cojín, y se trata de mantener tan firmemente como sea posible, con las manos en el regazo. Son posiciones clásicas la del loto (kekka), la del medio loto (kanka) y la de sentarse sobre los talones manteniendo los pies entrelazados (suwari). No hay que dañar las articulaciones, así que el occidental puede optar por una posición más fácil, con tal de que se observe estrictamente. La posición de manos zen es con la mano izquierda mirando con la palma hacia arriba y sobre la misma se sitúa la palma de la mano derecha, de modo que los pulgares de una y otra mano se rozan y permanecen horizontales. Están a la altura del vientre, pero los codos no se pegan al cuerpo. La curvatura del tronco es importante que esté equilibrada, y para buscar ese equilibrio puede uno balancearse de izquierda a derecha una decena de veces. En el zazen cuenta mucho la rectitud de la espina dorsal.
- Los ojos se mantienen abiertos y la mirada o bien se pierde o se fija en un punto. La lengua se puede apoyar sobre los dientes superiores o quedar como más cómoda la encuentre el practicante. La boca permanece cerrada, si bien los labios no se aprietan uno contra otro.
- La respiración se ralentiza y es preferiblemente diafragmática. Hay maestros que aconsejan una respiración profunda y bien evidente, y, por tanto, que puede tener una frecuencia de unas siete veces por minuto, pero que incluso puede descender más.
- Se selecciona el ejercicio de meditación y se hacen sesiones de unos cuarenta minutos, aunque con algunos tipos de meditación zen (zazen) es suficiente con veinte minutos. Si vienen pensamientos, se toman como nubes que surgen y se desvanecen, pero evitando ser arrastrado por ellos. Hay que velar por un buen nivel de vigilancia, evitando el sosiego embotante y la alerta agitante; hay, pues, que encontrar el perfecto equilibrio para conseguir una vigilancia serena. Hay maestros que aconsejan concentrarse unos instantes en el entrecejo si surge un estado de

embotamiento o torpor, y en el bajo vientre si es de dispersión o ansiedad. No es raro que, sobre todo en el principiante, se alternen estados de embotamiento con los de desasosiego y dispersión.

- En el caso de que la sesión de zazen vaya a repetirse, es mejor pasear por espacio de unos veinte minutos antes de emprender la siguiente sesión, pero manteniendo una actitud meditativa.
- Si se presentan fenómenos mentales o psicológicos, raras sensaciones o visiones o audiciones (fenómenos denominados makhyo), se ignoran.
- Hay que evitar siempre la somnolencia, no deben cerrarse los párpados, hay que prevenir la tensión física y mental, no identificarse con los procesos psicomentales y corregir la dispersión de la mente.

Todas las energías del zazen tienen por objeto dirigirse hacia la naturaleza real del individuo para facilitar la captación de su sabiduría innata (kensho), que da por resultado la iluminación.

Los pensamientos no deben nunca juzgarse y da igual si los que vienen son gratos o ingratos, constructivos o destructivos, se los deja pasar sin reaccionar, pero sin perder la vigilancia al ejercicio, y así se va descubriendo la naturaleza vacua de la mente y la inexistencia del yo o entidad fija o permanente.

La marcha consciente o meditación ambulante en el zen se llama kinhin y tiene por resultado desperezarse, pero seguir con actitud meditativa. Se suele intercalar entre sesión y sesión. Se sitúa el puño derecho con el pulgar hacia adentro, a la altura del pecho, y se le cubre con la palma de la mano izquierda, en tanto que los codos forman un ángulo recto, y los antebrazos se mantienen en línea recta. El cuerpo tiene que estar bien erguido y los ojos se depositan en un punto a unos dos metros más allá de los pies. Se ejecuta durante la marcha la cuenta de inhalaciones y exhalaciones y se camina de manera lenta, poniendo en el suelo primero el talón del pie y después los dedos, ejecutando una marcha regida por la consciencia y evitando ser enredado por pensamientos, que se los deja pasar. El kinhin solo dura cinco o diez minutos.

Los seguidores de la escuela Rinzaï practican la meditación unos frente a otros, en tanto que los de la escuela Soto lo hacen de cara a la pared.

### ***El koan y la meditación con el koan***

Hay que hacer una clara diferencia entre los que podríamos llamar koans vivos y los koans ya establecidos o sistematizados. Los primeros tenían lugar cuando el maestro consideraba oportuno «lanzárselo» al discípulo, para cambiar sus estructuras mentales y cooperar en ese giro de la mente necesario para la obtención del satori. El maestro determinaba cuándo era oportuno y cuándo el discípulo estaba lo suficientemente

maduro para recibirlo. Después estos koans se hicieron muy famosos y se seleccionaron para dárselos al discípulo como instrumento de meditación. Aquellos koans, que fueron espontáneos por parte del mentor, e inéditos, luego se sistematizaron y se han ido utilizando para la práctica meditacional basada en el koan.

Pero ¿qué es un koan? Es una paradoja o problema que no tiene solución intelectualmente y que precisamente se utiliza para bloquear el entendimiento correcto y que surja un tipo de entendimiento de orden superior, más allá del pensamiento binario o los pares de opuestos, y el único capacitado para captar repentinamente la naturaleza real o procurar «golpes de luz» o intuiciones para avanzar por la senda hacia la iluminación. Cuando el zen se sistematizó, perdiendo parte de su frescura original, se fueron seleccionando y catalogando los koans más importantes y el meditador se sirve de aquellos que le procura su maestro. Hay algunos ya muy clásicos y utilizados que recogemos en este apartado.

La escuela Rinzai del budismo zen se sirve habitualmente de los koans para la práctica de la meditación. Es el maestro el que suele seleccionar un koan para su discípulo, pero si el aspirante carece de mentor, él mismo puede servirse de alguno de los koans más esenciales, que en realidad no son más de una decena, aunque hay más de mil quinientos koans. También son herramientas para quebrar la lógica ordinaria y forzar otro tipo de entendimiento los denominados mundos, que son conversaciones o diálogos entre discípulo y maestro. El mentor no accede nunca a entrar en el juego de la lógica del aspirante, ni se presta a elucubraciones o especulaciones metafísicas, y a sus preguntas responde de manera enigmática o intencionadamente ilógica o absurda. Así el mentor se niega a alimentar el pensamiento dual de la persona y trata de llevarle a un callejón sin salida para el intelecto, deflagrando su pensamiento ordinario para forzar otro tipo de percepción, visión y forma de ser.

En mi obra *El zen contado con sencillez* (2005) cito:

Los koans mantenían su frescura cuando surgieron de una manera natural, en el momento en que el maestro se los proponía al discípulo, golpeando de tal modo su mente cuando esta se hallaba madura para producir un relámpago de comprensión o un golpe de luz. Pero en la actualidad estos koans se utilizan en la tradición zen y en la meditación con koan, y ya no tienen el mismo efecto sobre la mente que cuando el discípulo los recibía directamente del maestro en una situación dada. El koan recibido de forma directa, espontánea e inesperadamente, desencadenaba numerosos casos de satori, mayor o menor; esas paradojas, al caer de golpe en una mente fecunda, provocaban una explosión intuitiva. Era el koan vivo, que rendía todos sus efectos, porque era fresco y surgía con espontaneidad; por otra parte, el maestro, al conocer la naturaleza mental del discípulo, sabía cuál utilizar. Ahora se recurre a estos koans tradicionales, pero ya no tienen la misma fuerza, aunque puedan ser útiles herramientas para despertar otros estadios de consciencia. Se han convertido, inevitablemente, en un artificio, aunque ayuden a «dinamitar» la lógica y nos sitúen en lo vano que resultan los intentos por resolver el koan de forma intelectual.

A pesar de ello, sí, la lectura de los koans le da un toque a la mente y, sobre todo, a la de los mundos, que son las conversaciones entre los maestros y sus discípulos, que resultan muy significativos y tienen diversos niveles de lectura y distintos grados de

comprensión.

El zazen, todo él, excepto el basado en el koan, es una concepción y práctica puramente yoguis, que no es otra cosa que el dyana del yoga, pero incorporado a la doctrina del budismo zen, y cuya finalidad es, digámoslo una vez más, el satori. El koan sí es un distintivo propiamente dicho de los maestros zen, tanto cuando fue utilizado de manera espontánea como cuando se sistematizó perdiendo su frescura y naturalidad, pero convirtiéndose en un soporte de meditación. D. T. Zuzuki explica en pocas palabras qué es el koan:

Ko-an significa literalmente «documento público» o «estatuto autorizado», trino en boga hacia el fin de la dinastía Tang. Esto denota alguna anécdota de un anciano maestro, o un diálogo entre un maestro y los monjes, o una afirmación o pregunta planteada por un maestro, todo lo cual es usado como medio de apertura de la propia mente a la verdad del zen. Al principio, por supuesto, no existía el koan como ahora lo entendemos; es una especie de elucubrado instrumento artificial de la plenitud del corazón de los últimos maestros zen, que por este medio forzarían la evolución de la consciencia del zen en las mentes de sus discípulos menos dotados.

Y también especifica:

Forzar al estudiante a asumir esta actitud inquisitiva es el objeto del koan. El estudiante debe entonces continuar con su actitud inquisitiva hasta que llegue al borde de un precipicio mental, por así decirlo, donde no hay otra alternativa que la de saltarlo.

Es el maestro el que selecciona, por lo general, el koan para el discípulo y quien en entrevista personal tiempo después sabe si el discípulo va por buen camino o incluso si ha resuelto el koan; solución, insistamos asimismo, que jamás es lógica ni puede ser conquistada mediante el pensamiento dual, ya que lo que pretende el koan es cerrar todas las vías intelectuales de la mente para que se produzca una deflagración y salte otro tipo de entendimiento que no es binario, ni por tanto basado en los pares de opuestos. Durante siglos el maestro, de manera espontánea, inesperada para el discípulo y muchas veces abrupta, soltaba el koan y ponía a aquel entre la espada y la pared, forzando el satori, todo ello cuando la mente del aspirante estaba madura; o sea, el koan era el toque muchas veces final, en tanto que después el koan, al utilizarse como método sistemático de meditación, se entregaría al discípulo principiante e inmaduro y desde el primer momento, como hace la escuela Rinzai. Que el koan ha perdido así parte de su grandeza, repentina efectividad y poder es más que indiscutible, pero que se ha convertido en una técnica sistematizada, y artificial, de meditación para frustrar todo intento racional, también lo es.

## ***Koans y mundos***

Son numerosísimos y recopilamos algunos de los más célebres y utilizados. Muchas conversaciones o diálogos entre maestros (mondos) no se utilizan como koans propiamente dichos para la meditación, pero tienen una gran fuerza para ilustrar al aspirante e incluso cambiar sus puntos de vista y hacerle comprender en pocas líneas la esencia del zen y por tanto son, en este sentido, de indiscutible utilidad didáctica y transformativa:

Todos sabemos el sonido que despiertan dos manos al ser chocadas, pero ¿cuál es el de una sola mano?

\* \* \*

Todo puede ser reducido a la Unidad, pero ¿a dónde la Unidad?

\* \* \*

¿Cuál era tu rostro original antes de haber nacido?

\* \* \*

Cabalgo a pie y sin embargo cabalgo a lomos de un buey.

\* \* \*

Mis manos están vacías y, ¡mirad!, la pala está en mis manos.

\* \* \*

—Maestro, ¿qué es el tao?

—Entra.

—No comprendo lo que quieres expresar.

—Sal —concluye el maestro.

\* \* \*

—Venerable maestro, ¿qué dirías si viniera a verte sin traerte ningún regalo?

—¡Tíralo al suelo!

—Pero si te he dicho que no traería ningún regalo.

—En ese caso, llévatelo.

\* \* \*

—Maestro, ¿qué es el tao?

—Sigue caminando.

\* \* \*

—Maestro, si nos vestimos y comemos todos los días, ¿cómo podremos evitar el tener que ponernos la ropa y comer los alimentos?

—Nos vestimos, comemos.

—No comprendo —replica el discípulo.

—Si no comprendes, ponte la ropa y come.

\* \* \*

—Maestro, ya no tengo nada en mi mente, ¿qué debo hacer ahora?

—Tíralo fuera.

—Pero si te he dicho que no tengo nada.

—¡Tíralo fuera!

\* \* \*

Si por tu camino te encuentras a Buda, mátales.

Después de pronunciar la palabra Buda, enjuágate la boca.

\* \* \*

—¿Cuál es la única palabra, maestro?

—¿Qué dices?

—¿Cuál es la única palabra?

—Has hecho dos de ella.

\* \* \*

—Maestro, ¿cuál es el principio fundamental del maestro?

—Espera y cuando no haya nadie te lo diré.

—Ya no hay nadie. Por favor, instrúyeme.

—¡Qué altos son estos bambúes! ¡Qué bajos son los de allí!

\* \* \*

—Maestro, ¿qué es el gran Nirvana?

—Apresúrate.

—¿En qué debo apresurarme?

—Mira el torrente.

\* \* \*

—Maestro, ¿en qué meditas?

—En lo que está más allá del pensamiento.

—¿Y cómo consigues meditar en lo que está más allá del pensamiento?

—No meditando.

\* \* \*

Si tienes un bastón, te daré uno; si no lo tienes, te lo quitaré.

\* \* \*

¿Es la bandera la que se mueve o es tu mente la que se mueve? Imaginad que una persona está sujeta, con los dientes, de una de las ramas de un árbol. Otra persona que pasa por ahí le pregunta cuál es la doctrina fundamental del budismo. Si la persona que está colgada de la rama de un árbol no contesta, estará actuando de forma descortés con el que pregunta, pero si contesta, puede perder la vida al caerse del árbol. ¿Qué puede hacer?

\* \* \*

—Maestro, todo el mundo tiene un lugar de nacimiento. ¿Dónde está el tuyo?

—Esta mañana temprano comí gachas de arroz. Ahora de nuevo tengo hambre.

\* \* \*

Un hombre metió en una botella un ganso cuando era pequeño. El ganso creció y ahora quiere sacarlo sin romper la botella ni matar al ganso. ¿Qué puede hacer? La respuesta es: ¡ya está fuera!

\* \* \*

—Maestro, ¿qué es la verdad?

—Te lo diré cuando el arroyo de la montaña fluya hacia arriba.

\* \* \*

—Maestro, ¿qué es la última realidad?

—Una pulgada de pelo de tortuga pesa nueve libras.

\* \* \*

¡Mira qué de prisa voy sin mover los pies!

\* \* \*

—Maestro, ¿cuál es la naturaleza de Buda?

—Mu.

## ***Zazen sobre la respiración***

Es uno de los mejores métodos para ir consiguiendo liberar la mente de todo concepto (munn musó) y disponerla para desarrollar la visión interior (kensho). Existen dos tipos:

### *a) Zazen susokukan*

Se ejecuta una respiración más lenta y uniforme. Al inspirar se cuenta mentalmente 1, y al exhalar, 2; al inspirar se cuenta 3, y al exhalar, 4. Así se van contando las inhalaciones y las exhalaciones de 1 a 10. Es mejor acoplar el número de cuenta al ir acabando la inhalación y al ir terminando la exhalación. Hay que hacer caso omiso de cualquier pensamiento parásito y mantener la postura tan impecablemente como se pueda y toda la atención en la respiración y la cuenta que corresponde.

Este tipo de zazen es preparatorio para el siguiente.

### *b) Zazen zuisokukan*

Respirando con tranquilidad, se van contando las exhalaciones de 1 a 10, preferiblemente aplicando el número de la cuenta cuando la exhalación va finalizando.

Estos dos tipos de zazen, en los que se trabaja directamente con la posición corporal y la atención a la respiración, son muy eficientes para ir vaciando la mente, superar la dinámica del pensamiento binario y los conceptos, desarrollar una atención lúcida y favorecer la visión interior y las primeras manifestaciones de la sabiduría innata.

## ***Zazen shikan-taza***

Es el tipo de meditación zen más libre de artificios, más natural y directa, pero no resulta fácil, sobre todo para principiantes, que previamente es mejor se hayan adiestrado en el zazen sobre la respiración. Exige firme determinación, esfuerzo consistente e inquebrantable voluntad. Este tipo de zazen carece de un soporte tangible en el que centrar la atención o sobre el que dirigir la mente.

El shikan-taza exige un ferviente y perseverante anhelo porque se manifieste la naturaleza búdica o mente iluminada. Para ello, el meditador está muy atento, con la resolución de esperar ese notable acontecimiento, alerta en una impecable postura de meditación, tratando de silenciar el contenido mental con la voluntad y haciendo gala de toda su fuerza interna, ya que tiene que haber una robusta motivación por hallar la sabiduría innata y que se vaya desarrollado esa visión interior liberadora que se denomina kensho. Una extrema atención sosegada o una tranquilidad muy alerta debe ir consiguiéndose por parte del meditador, evitando el discurso mental, desenvolviendo un estado de máxima expectación, que puede llegar a ser extenuante, y por eso este tipo de

meditación se ejecuta solo a lo largo de veinte minutos. La viveza de la atención contrasta con la serenidad del contenido mental. Vigilancia máxima y quietud, con el ánimo presto para que la naturaleza iluminada vaya eclosionando. ¿Cuántos años pueden pasar? No es posible decirlo. La iluminación no se conquista con facilidad; el satori no suele ser para los holgazanes. Hay que combinar el esfuerzo diligente y bien encaminado, la confianza en la propia naturaleza búdica, el metódico entrenamiento de la atención y el aquietamiento de la mente. Todo el interés se centra en recuperar la sabiduría innata, pero sabiendo esperar, adiestrándose en una paciencia que nunca sea negligencia, sino siempre máxima diligencia. No es de extrañar, pues, que este tipo de meditación suela ser solo utilizado por aspirantes avanzados y que los principiantes se centren más en los zazen sobre la respiración.

### ***Objetivo: satori***

El objetivo básico de la práctica del zazen es el satori o experiencia de iluminación. Eso no quiere decir que el zazen no sea una fuente de bienestar psíquico, procure atención y sosiego, favorezca el aparato emocional y otorgue dicha a la persona, pero su afán es el de obtener esa experiencia de iluminación que nace de la sabiduría innata cuando se ha despejado el entendimiento y ofrece la visión profunda y clara de lo que es la Mente Única o el Inconsciente o como quiera denominársele. Aunque no hay forma de explicar esa experiencia de orden superior, sí puede decirse de ella, de acuerdo a la enseñanza zen, lo siguiente:

- Solo sobreviene a través de la mente intuitiva y no racional.
- Es una experiencia directa y que surge más allá del pensamiento binario o de los pares de opuestos.
- Es brusca o súbita.
- Permite la captación directa de la propia naturaleza.
- Amplía excepcionalmente la comprensión y le confiere un sentido a la vida.
- Representa una verdadera conmoción, pero reporta una sensación inconmensurable de libertad.
- Modifica las actitudes y reacciones y le permite a la persona vivir más en el momento y más libre de miedo, reportándole un sentimiento de plenitud.
- Se puede producir en el momento más inesperado y en cualquier parte o situación cuando la mente está madura para ello.

## IV

### *Meditación budista*



#### ***Apunte sobre el budismo***

Siddharta Gautama, nacido en el norte de la India hace más de dos mil quinientos años, renunció a su vida de fastos para entregarse por completo a la conquista de la iluminación definitiva. He abordado minuciosamente su vida en mi obra *Siddharta, el príncipe iluminado* (2007). Tras la iluminación, se dedicó a lo largo de 45 años a predicar incansablemente la Doctrina (Dharma). En las enseñanzas de Buda juega un papel fundamental la práctica asidua de la meditación.

Buda declaró: «Lo que yo enseñé es el sufrimiento y la manera de poner fin al sufrimiento». El núcleo de su enseñanza son las Cuatro Nobles Verdades, que no solo hay que conocer intelectualmente, sino penetrativa y vivencialmente, para que así sean transformadoras. Tales son:

- La Noble Verdad del Sufrimiento: hay sufrimiento, es innegable, y este sufrimiento es universal. Nacer, envejecer y morir son sufrimiento; la pena, el lamento, el dolor, la aflicción son sufrimiento; estar sujeto a lo que provoca desagrado es sufrimiento; no conseguir lo que uno quiere es sufrimiento.
- La Noble Verdad de la Causa del Sufrimiento: el sufrimiento tiene una causa y esta es sin duda el deseo que finalmente se traduce en pasión, apego o aferramiento.
- La Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento: el sufrimiento puede cesar cuando se libera la mente de sus ataduras y se pone fin a la causa: el apego.
- La Noble Verdad del Óctuple Sendero: hay un sendero o vía para poner fin al sufrimiento, y que consta de ocho puntos:

1. *Entendimiento recto*, consistente en ver las cosas como son; también se le denomina recta opinión. Previene contra el apego a ideas o el aferramiento a personales puntos de vista, creencias o normas. Es la comprensión clara, libre de juicios y prejuicios, condicionamientos o esquemas. El recto entendimiento nos permite captar hasta qué punto son perjudiciales la ofuscación, la aidez y el odio y nos invita a desposeernos de estas raíces perversas. Mediante el entendimiento correcto sabemos qué

pensamientos, palabras y actos son los oportunos y que conducen por tanto a la paz interior y el Nirvana. Nos permite comprender la necesidad de desarrollar la claridad, la compasión y la generosidad.

2. *El pensamiento recto*, que estriba en el pensamiento de renuncia a todo lo nocivo y perjudicial, de buena voluntad y de propósito de no dañar a ninguna criatura. Se le conoce también como propósito correcto y dicho propósito es el de abandonar la malevolencia, el egocentrismo, el odio, la avidez y la ofuscación, e ir purificando el pensamiento, las palabras y los actos. Se aparta uno de lo malevolente y se propicia la benevolencia. También se va logrando la recta opinión y la visión correcta.
3. *Palabra recta*: es la que se basa en la amabilidad y la veracidad, liberándose de la maledicencia, la acritud, la calumnia o la difamación. Es el estricto control sobre la palabra, pues ya decía Buda: «Existen estas cinco desventajas y peligros en la locuacidad: el charlatán profiere falsedades, calumnias, palabras ásperas o infames, y tras la mente renace a un infeliz estado de existencia».

Hay que abstenerse de mentir, de chismorrear, de decir groserías y de charlas insustanciales y frívolas.

4. *La acción recta*: es abstenerse de matar o dañar a cualquier criatura sintiente; abstenerse de tomar lo que no ha sido dado, que incluye desvalijar, robar, usurpar o estafar; abstenerse del descontrol o desorden sexual y, por tanto, del apego al sexo o la ofuscación que puede llegar a producir el mismo.
5. *Medios de vida rectos*, que inducen a conseguirse un medio de vida correcto y que no dañe a los otros, un sustento que no perjudique a otras criaturas, y a que, por tanto, no se haga nada que lesione a los otros, como la usura, el tráfico de armas, el comercio de seres humanos o carne, el comercio de venenos, intoxicantes y drogas. Hay pues que abstenerse de oficios que perjudiquen a los otros, así como de fraudes y trampas.
6. *Esfuerzo recto*: se requiere coraje, energía, tesón y un esfuerzo bien medido y dosificado para controlar la mente, la palabra y la conducta, y para ejercer la vía de la purificación y la meditación.

El esfuerzo es necesario en toda disciplina y más en una como la budista. Estos esfuerzos se ejercen sobre la mente para desarrollarla, purificarla y perfeccionarla, y ya hemos hecho referencia anteriormente a ellos, pues también los utilizan los yoguis y todos los aspirantes espirituales en general de las diversas técnicas soteriológicas de Oriente, en donde se le concede, desde luego, enorme importancia al dominio sobre la mente y al intento de irla embelleciendo, pero los seguidores de Buda siempre han puesto un gran énfasis en estos cuatro esfuerzos conscientes, dos de ellos para liberar la mente de impurezas (el esfuerzo por despojarse de los estados mentales insanos y pensamientos nocivos, y el esfuerzo por evitar que

vuelvan a entrar en la mente) y los otros dos para propiciar lo mejor de la mente (el esfuerzo por suscitar estados mentales sanos y pensamientos positivos y el esfuerzo por desarrollarlos y desplegarlos en alto grado).

Es mediante el esfuerzo que se va venciendo la pereza y la apatía, y mediante el esfuerzo se puede estar vigilante y autovigilante e irse liberando de los obstáculos mentales, como la malevolencia, la ignorancia básica de la mente, el desasosiego, el abatimiento, la duda escéptica, el apego y otros. Hay que esforzarse intensamente y por ello el *Dhammapada* nos dice que aquel cuyos pensamientos son descuidados y ociosos por no esforzarse no ganará sabiduría en el sendero. Y como insistía Buda, hay que esforzarse para preparar la paz mental sin desmayos.

7. *La atención recta*: en las enseñanzas de Buda juega un papel fundamental el entrenamiento metódico de la atención, que es un factor primordial de autoconocimiento, transformación y liberación. Buda se servía de una parábola al respecto en el *Anguttara Nikaya*:

Monjes, en una ciudad fronteriza hay un guardián inteligente, experto y prudente, que mantiene fuera a los desconocidos y admite solo 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 está 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 no sea saludable y cultivará lo saludable, rechazará lo que sea censurable y cultivará lo que es impecable y preservará su pureza.

Tan importante papel juega el cultivo de la atención en el budismo, que Buda le dedicó un sermón muy sobresaliente y práctico, llamado *Satipatthana Sutta* o los *Fundamentos de la Atención*, que es una guía magnífica para el ejercitamiento meditacional.

Mediante el cultivo sistemático de la atención, esta hace posible la comprensión clara y la visión profunda (vipassana). La atención pura conduce a la percepción desnuda y a la cognición reveladora. En el *Satipatthana Sutta* se dan numerosos temas de meditación, que pivotan sobre los cuatro fundamentos: el cuerpo, las sensaciones, la mente y los objetos de la mente. Tendremos ocasión de ocuparnos de ello, pero anticipemos lo que asevera Buda en tal sermón:

Este, monjes, es el único camino para purificar a los seres, para superar la pena y el lamento, para eliminar el dolor y la aflicción, para obrar con acierto, para realizar Nibbana (Nirvana), a saber, los cuatro fundamentos de la atención. ¿Cuáles cuatro?:

Pues he aquí, monjes, que un monje permanece contemplando el cuerpo en el cuerpo, fervoroso, lúcido y atento, desechando la codicia y la aflicción del mundo; permanece contemplando las sensaciones en las sensaciones, contemplando la mente en la mente, contemplando los objetos de la mente en los objetos de la mente, siempre fervoroso, lúcido y atento, desechando la codicia y aflicción del mundo.

La propia organización psicósomática se toma como soporte de atención para ir desarrollando esta en el más alto grado y que así surja la visión penetrativa que ve los fenómenos como son: insatisfactorios, impermanentes y ausentes de una entidad fija.

Exige paciencia y asiduo entrenamiento y debe complementarse la meditación sentada con estar muy atento y lúcido en las actividades de la vida diaria. Se requiere disciplina y perseverancia, y en el *Majjhima Nikaya* se nos dice:

Es como un domador de elefantes que hinca en tierra una estaca bien robusta y ata a ella por el cuello a un elefante salvaje para quitarle las costumbres salvajes, el recuerdo y la añoranza de la selva, el recelo, la torpeza, la fiebre de la selva, y para acostumbrarle a vivir en el pueblo y enseñarle a conducirse con los hombres como se debe. Del mismo modo, el buen discípulo debe sujetar la mente a los cuatro fundamentos de la atención para quitarle las costumbres del mundo, el recuerdo y la añoranza del mundo, el recelo, la torpeza, la fiebre del mundo, para que la mente aprenda a conducirse como se debe y logre así el nibbana.

8. *La concentración recta*: es la mente unificada, capaz de tomar una dirección y evitar la dispersión. La concentración es como un músculo que hay que ir entrenando. No es fácil, porque la mente incontrolada tiende a no dejarse gobernar, es indócil y está llena de automatismos mentales inútiles. Gusta de dispersarse y estar agitada, y se requiere un prolongado entrenamiento para ir poniendo bajo control. Buda se sirvió para ello de todas las técnicas propias del yoga (pues tuvo dos grandes maestros de yoga), pero se percató de que para alcanzar los estratos más profundos y condicionados de la mente no bastaba la concentración, sino la visión penetrativa o vipassana. En *Majjhima Nikaya* nos ilustra: «Recoger la mente en un solo punto, eso es la concentración».

Mediante la intensa y asidua práctica de la concentración (hay muchos objetos de concentración, como luego veremos) se va consiguiendo un estado mental de gran unificación y se van recobrando fases mentales de absorción que reportan purificación y ecuanimidad a la mente. Estos estados de abstracción se denominan jhanas y son muy beneficiosos, tranquilizantes e integradores, pero de acuerdo a las enseñanzas de Buda todavía insuficientes para aniquilar las raíces más profundas de lo perverso y los condicionamientos y tendencias subyacentes. Hay ocho jhanas o grados de abstracción y cada uno tiene sus características y su alcance.

Una gran mayoría de los maestros que he consultado, y muchos otros, se inclinan por desarrollar tanto la meditación de concentración (llamada samatha-bhavana) como la de observación y visión penetrativa (denominada vipassana bhavana), si bien hay mentores que optan más por la primera y otros por la segunda. En este sentido, el *Anguttara Nikaya* nos dice:

Dos cosas han de ser desarrolladas para comprender la avidez, el odio y la ofuscación. ¿Qué dos? La calma y la visión cabal. Estas son las dos cosas a desarrollar para el abandono, la extinción y la cesación de la avidez, el odio y la ofuscación.

Y por su parte, Soma Thera afirma:

El desarrollo de la visión penetrativa (vipassana) con el de la concentración pacificadora (samatha), actuando cada una sin aventajar a la otra. Ambas se benefician de esta armonía de fuerzas. El exceso de análisis puede conducir al aturdimiento. Y si la quietud se desmesura, se insinúa arteramente la indolencia. Concentración y sabiduría se interrelacionan.

Buda realizó altamente por sí mismo estas Cuatro Nobles Verdades y declaró: «Pero en tanto se me revelaban progresivamente cada una de las Cuatro Nobles Verdades, mientras que se hacía la Luz en mi interior, no conseguí el completo despertar».

Solo mediante un entendimiento correcto guiado por la intuición es posible penetrar la enseñanza del Buda y no a través de la mera lógica. Por eso es tan importante la meditación. Buda explicó:

La Enseñanza que he obtenido es profunda, de un intenso esplendor, difícil de ver, difícil de entender, inconcebible, incomprensible en sus finalidades, fina, sutil, cuyo sentido solo puede ser penetrado por el sabio.

El Noble Óctuple Sendero implica, pues, tres disciplinas insoslayables y siempre necesarias para alcanzar la iluminación: la genuinamente ética, la del entrenamiento mental y la del desarrollo de la Sabiduría. Se le denomina el Triple Entrenamiento.

Siguiendo el Noble Óctuple Sendero se alcanza la iluminación o arahatidad (santidad). Se trata de un especialísimo estado supracósmico que no es posible explicar en palabras, que es irreductible al entendimiento ordinario. Es el Nirvana, y Buda dijo a propósito del mismo:

Hay, monjes, algo no nacido, no originado, no creado, no constituido. Si no hubiese, monjes, ese algo no nacido, no originado, no creado, no constituido, no cabría liberarse de todo lo nacido, originado, creado y constituido. Pero puesto que hay algo no nacido, no originado, no creado, no constituido, cabe liberarse de todo lo nacido, originado, creado y constituido.

El Nirvana pone término a todas las ataduras de la mente, en especial la avaricia, el odio, la ofuscación y el miedo. En el *Majjhima Nikaya*, un texto budista muy esencial, se nos dice:

Resulta difícil de comprender el apaciguamiento de todo lo condicionado, la renunciación de toda sustancia contingente, la extinción del deseo, el desapasionamiento, la cesación, el Nirvana.

Y otro texto igualmente importante, el *Anguttara Nikaya*, dice:

Eso es paz, es sublimidad, el acabarse de todo lo constituido, el abandono de los fundamentos de la existencia, el desvanecimiento y aniquilamiento del deseo, el Nirvana.

¿Y cuáles son los fundamentos de la existencia, qué es lo constituido que debe acabarse? Son los denominados cinco agregados del apego, a saber:

- Materia.
- Sensaciones.
- Percepciones.
- Actividades mentales.
- Conciencia.

Es decir, toda la organización psicosomática, corporeidad y mente. Y son justo estos componentes psicosomáticos los que juegan un papel muy destacado en la práctica de una de las clases de la meditación budista: la vipassana, puesto que se convierten en objeto de atención y observación.

Estos agregados del apego (productores de apego) —que juntos configuran al ser humano, como los elementos conjuntos de un carro conforman el carro— están sometidos a la enfermedad, la vejez y la muerte, ya que ellos también, como todo lo constituido, están inevitablemente condicionados por lo que en la enseñanza budista se denominan las tres características básicas de la existencia:

- Insatisfactoriedad o sufrimiento.
- Impermanencia.
- Ausencia de una entidad estable o fija.

En el *Anguttara Nikaya* leemos: «Todo lo constituido es impermanente, todo lo constituido entraña insatisfacción, todo lo constituido carece de entidad».

Siguiendo y observando el Noble Óctuple Sendero se pone fin al sufrimiento. Se va provocando un proceso de purificación, de desarrollo mental y de conquista de la sabiduría que transforma y libera.

Solo un intensísimo trabajo de purificación, desarrollo mental y conquista de la sabiduría condujeron al Buda al Nirvana. Como él declaró:

Sometido yo mismo al nacimiento, envejecimiento, enfermedad, muerte, pena y contaminación; apreciando el peligro que se cierne sobre cuanto está sujeto a estas cosas; anhelando aquello que no está sometido a nacimiento, envejecimiento, enfermedad, muerte, pena ni contaminación, la suprema emancipación, el Nirvana, lo experimento. Nacieron en mí el conocimiento y la visión penetrativa. Mi liberación espiritual es incommovible.

Buda no se extravió en especulaciones ni abstracciones metafísicas o filosóficas. Procuró los medios —entre otros, los meditacionales— para ir consiguiendo un estado mental de pureza y sabiduría. Por eso especificó:

¿Y qué es lo que he manifestado? El sufrimiento: eso he manifestado. El origen del sufrimiento, eso he manifestado. La cesación del sufrimiento, eso he manifestado. El Sendero que conduce a la cesación del sufrimiento, eso he manifestado. ¿Y por qué he revelado estas verdades? Porque ciertamente son útiles, esenciales para la vida pura, llevan al hastío, el desapego, la cesación, la tranquilidad, la comprensión total, la iluminación, el Nirvana. Por eso las he revelado.

El ejercitamiento en la meditación de absorción o abstracción favorece e intensifica el de meditación de visión penetración o cabal. Muchos son, pues, los maestros que se inclinan por cambiar ambos métodos, si bien casi todos consideran que la meditación de visión penetrativa (vipassana) es de mucho mayor alcance y eficacia para eliminar los condicionamientos más profundos de la mente, las hondas tendencias subyacentes y adheridas. Mi admirado y recordado amigo, el venerable Piyadassi Thera, al que varias veces entrevisté en profundidad, decía:

Calma y visión cabal van unidas y acontecen simultáneamente. La meditación se lleva a término unciendo calma y visión cabal a la misma carreta, de manera que su fuerza de tracción sea equilibrada. Es, por un lado, apaciguamiento mental, y por otro, investigación vehemente.

Nunca debe subestimarse la meditación de calma y absorción (samatha) y muchos maestros le hacen al discípulo perfeccionar primero esta para luego pasar a poder ejecutar la de visión penetrativa (vipassana) con mayor efectividad.

## ***La meditación budista***

Buda alcanzó la liberación mediante la práctica de la meditación y esta forma parte esencial de la senda hacia la completa liberación de las ataduras de la mente y la conquista de la sabiduría que conduce al Nirvana.

La meditación representa el entrenamiento y desarrollo de la mente, lo que permite gobernarla, liberarla de sus oscurecimientos y potenciar los factores de iluminación. Mediante la misma se cultiva metódicamente la atención, se purifica la percepción y se hace mucho más fiable la cognición, pudiéndose así conseguir unidireccionalidad mental y sabiduría o visión penetrativa y justa.

En la cultura meditacional budista se distingue entre la meditación samatha (bhavana samatha) y la meditación vipassana (bhavana vipassana). Como ya hemos indicado, la meditación samatha o de calma profunda se basa en la concentración sostenida, para lo que se utiliza un soporte en el que ir absorbiendo la mente tanto como sea posible. Cada vez que la mente se desvía, el practicante tiene que esforzarse por volverla al objeto de la concentración. Paulatinamente, la mente va entrando más y más en el objeto de la concentración y va conquistando la unidireccionalidad y obteniendo los diferentes niveles de absorción o jhanas. Cada jhana tiene sus características propias y desprende sus singulares beneficios.

## *La meditación samatha*

Desde muy antaño, cuarenta han sido los soportes tradicionales para el desenvolvimiento y práctica de la meditación samatha o de tranquilización. Tales son:

- Los denominados diez kasinas.
- Los diez objetos poco atractivos.
- Las diez contemplaciones.
- Los cuatro estados sublimes.
- Los cuatro estados inmatrimales.
- Una percepción.
- Un análisis.

### Los kasinas

Los diez kasinas o soportes en los que fijar la atención concentrada son:

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

Estos soportes o kasinas, mediante la fijación insistente de la mente en los mismos, facilitan la concentración y los sucesivos jhanas.

Elegido un kasina, se lo observa muy concentradamente. Esta primera fase se denomina «concentración previa», que se caracteriza por ser débil y fluctuante y donde reina la dispersión mental y las distracciones. Con disciplina, paciencia y perseverancia, el meditador sigue trabajando sobre el soporte o kasina, tratando de corregir la atención cada vez que se desvíe y reorientándola hacia el objeto, con lo que se va alcanzando una etapa concentrativa más intensa y que se denomina «concentración de acceso». Este tipo de concentración ya es mucho más estable y las distracciones son menores. Conseguida esta concentración de acceso, el practicante puede poner en práctica la meditación vipassana o bien seguir concentrándose en el objeto concentrativo para ir adentrándose en los jhanas o abstracciones. Para la práctica de la meditación vipassana (cualquiera que sea el tema que se adopte) también es muy útil esta concentración de acceso, porque permite ir explorando con mayor consistencia los procesos psicofísicos y verlos con el máximo de atención y ecuanimidad.

Con constancia y disciplina, el meditador sigue poniendo todo el énfasis en concentrarse más y más sobre el kasina seleccionado, hasta llegar a un estado concentrativo importante que es conocido como «concentración fija», que en la medida

en que se va intensificando va permitiendo obtener los jhanas.

Los kasinas de colores se representan en círculos y se utilizan como soportes visuales para ir desarrollando la concentración mediante la fijación de la mirada en ellos. Esta fijación muy atenta de la mirada en el kasina situado ante uno va inhibiendo las ideas y logrando la unificación de la consciencia. Primero, durante varios minutos, el kasina se observa con los ojos abiertos, pero luego se cierran los párpados y se reproduce tan fielmente como se pueda el objeto de concentración. Se alterna la concentración con los ojos abiertos y con los ojos cerrados, varias veces, hasta ir consiguiendo en el campo visual interno lo que se denomina la «señal de captación», que es una fiel representación del kasina. Se sigue trabajando y con el tiempo se obtiene una nueva impresión o señal que se conoce por «la contraseñal» y cuyas características pueden variar de uno a otro practicante. Si sigue uno adiestrándose en la concentración, esta se va intensificando de tal manera que al final desencadena los jhanas. Dependiendo del kasina seleccionado, también cambia la señal de captación y la contraseñal, pero, en cualquier caso, el efecto habitual es que el meditador va poniendo la mente bajo control y va suprimiendo las ideaciones y consiguiendo un estado de gran unificación mental.

Los kasinas de colores se representan en círculos hechos con cartón, cartulina o madera. Para el kasina tierra se utiliza una porción de tierra y para el kasina agua, una de agua. La concentración sobre el kasina aire se puede hacer concentrándose en el aire entre las ramas de los árboles o sintiéndolo sobre uno mismo, y la concentración sobre el fuego solía hacerse a través de una pantalla agujereada sobre una hoguera, en tanto que el espacio limitado a través de un ventanuco permite una libre visión del espacio. Para el kasina de luz se utiliza un círculo de luz proyectado sobre una superficie en concreto. Era el maestro, sobre todo antaño, cuando vivían el día a día con sus discípulos, el que entregaba al pupilo el kasina o kasinas que más le convenían de acuerdo a su naturaleza mental y carácter. Dependiendo de ello, también le recomendaban uno u otro color.

## Los objetos repugnantes

Como en la India era muy fácil el acceso a los cadáveres, se hacía este ejercicio sobre todo para superar el apego y consistía en ir viendo las diferentes partes de descomposición de un cadáver, no como motivo de análisis o ideación, sino de percepción directa. A falta de la observación real del cadáver, se puede hacer visualizándolo. Es un ejercicio que ha caído bastante en desuso en cuanto a la utilización real del cadáver, pero hay monjes que lo hacen visualizando las etapas de descomposición como medio para desasirse y evitar el aferramiento, así como para superar los apegos sensoriales y emocionales.

## Las diez contemplaciones

Son ejercicios en su mayoría analíticos y que se sirven del examen intelectual o el discurso, pero se trata de una reflexión muy controlada, consciente y bien dirigida. Estas contemplaciones son: la meditación sobre las denominadas Tres Gemas (Buda, la Enseñanza y la Orden); la meditación sobre la virtud, la generosidad y la capacidad que reside en uno mismo para desenvolver las cualidades divinas; la meditación sobre la muerte; la meditación sobre la naturaleza sin atractivo del cuerpo; la meditación de atención a la respiración y la meditación de la paz que se deriva del Nirvana.

## Los cuatro estados sublimes

También se denominan estados celestiales o santas moradas, y son: amor, compasión, alegría altruista o compartida y ecuanimidad. Hay que suscitarlos y fomentarlos en uno y son el antídoto del odio, la malevolencia, la envidia y el desequilibrio. Les he dedicado mi obra *Las santas moradas*. Hay ejercicios para cultivar mentalmente estos estados y, en meditación, irradiarlos en todas las direcciones, impregnando así a todos los seres con esas buenas intenciones y nobles sentimientos.

## Los cuatro estados inmatrimales

Estriban en la concentración en el espacio infinito, la conciencia infinita, la nada y la no percepción, y son experiencias cumbres de la conciencia que van obteniéndose con la meditación de abstracción.

## La percepción

Consiste en captar lo que hay de desagradable en el alimento que se ingiere, para así superar el apego al mismo y la gula, y porque además también así se consigue mucha concentración y control sensorial y ecuanimidad.

## El análisis

Consiste en la contemplación del cuerpo insuflado por los cuatro elementos primordiales. No es solo un ejercicio analítico, sino que con la concentración uno llega a experimentar estos elementos en el cuerpo, sea el elemento tierra, como todo lo más denso en el

cuerpo, o el elemento agua, como la sangre y los fluidos, etcétera.

Hay un ejercicio de atención concentrada que se puede utilizar tanto para la meditación samatha como para la vipassana, y que en cualquier caso es de enorme ayuda y sirve de base para la meditación vipassana, puesto que tiene un gran poder para concentrar y tranquilizar la mente. Me refiero a la atención a la respiración, que los yoguis utilizaban cinco mil años antes del nacimiento del Buda, y técnica a la que el mismo Buda fue muy aficionado, tanto es así que habría de decirnos, una vez que se hubo iluminado:

Monjes, si alguno os pregunta qué meditación practicaba frecuentemente Buda durante la estación de las lluvias, habéis de decirle: «El Bendito pasaba la época de las lluvias frecuentemente practicando la meditación de la atención sobre la respiración».

También dijo: «Aquel que habla rectamente debe decir que la atención a la inspiración y la espiración es el modo de vida noble, el modo de vida sublime, el modo de vida del bendito».

Hasta qué punto valoraba tal tipo de ejercitamiento, que le aconsejó a su hijo Rahula:

Desarrolla la concentración de la atención sobre la inspiración y la espiración, Rahula; la inspiración y la espiración atentas, desarrolladas y practicadas con frecuencia, rinden mucho fruto y son muy convenientes.

Fue en el celeberrimo *Satipatthana Sutta*, el sutra de los *Fundamentos de la Atención* de Buda, que incluye el ejercicio de atención a la respiración en el tema relacionado con el cuerpo, como pronto veremos.

De acuerdo con los diferentes maestros, unos insisten en que basta con estar atentos a la respiración; otros, en que es mejor contar las inhalaciones y las exhalaciones o solo las exhalaciones; otros, que debería sentirse el roce del aire en la nariz, y otros, que basta con seguir su curso o estar vigilantes a la respiración, o incluso estar muy atentos a todas las características propias de la misma. En cualquier caso, todos los ejercicios de atención a la respiración son muy válidos para concentrar y calmar.

## ***La meditación vipassana***

Antes que nada es importante definir el término vipassana, ya que la meditación vipassana es la que tiende a desarrollar en el mayor grado posible esta cualidad. En realidad no hay un solo vocablo que pueda traducir vipassana y siempre, al hacerlo, hay que recurrir por lo menos a dos. Vipassana es un término pali que podríamos traducir como visión penetrativa, visión justa, visión pura, visión cabal o visión clara y de los hechos tal cual son. Es la visión que penetra y ve los fenómenos como son, y que, por

tanto, es tan reveladora como transformativa e iluminadora. ¿Y qué es lo que ve? Pues, de acuerdo a las enseñanzas budistas, las tres características básicas de la existencia, o sea, insatisfacción, impermanencia y ausencia de entidad fija. Por falta de ese tipo tan especial de visión, el ser humano no se percata intuitivamente de esas características de la existencia e incluso toma lo insatisfactorio por dichoso, lo impermanente por permanente y la ausencia de entidad por entidad. Así, vipassana es una visión supraconsciente o supramundana, que nada tiene que ver con la visión ordinaria, tan cargada de condicionamientos (sankharas), juicios y prejuicios y que distorsiona el objeto de la visión. La atención immaculada, libre de reacciones, va conduciendo a la percepción pura, que a su vez lleva a la cognición exacta y al conocimiento de orden intuitivo y que penetra hasta el fondo de los fenómenos, y los muestra como insatisfactorios, transitorios y vacuos. Para alcanzar este tipo de visión intuitiva se requiere un gran aprendizaje meditacional, donde se utilizan temas muy diversos pero enmarcados en los procesos que configuran al llamado ser humano.

La gran mayoría de los monjes budistas consideran que la meditación vipassana es la que desenraza los sankharas (condicionamientos y tendencias del inconsciente) y conduce a la experiencia iluminativa, liberando a la mente de sus ataduras y oscurecimientos. El venerable Vajirarama Thera asevera:

La verdadera meditación budista es vipassana-bhavana, la meditación acompañada de visión esclarecedora. Si bien otros temas místicos o tántricos producen resultados psíquicos, ellos nos conducen a los meditadores al Nirvana, a la liberación de los tres fuegos: la ofuscación, el apego y el odio.

Para Buda era necesario eliminar esas raíces nocivas que son la ofuscación, la avidez y el odio. Como ya anteriormente he especificado, Buda dijo:

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

La meditación vipassana drena el inconsciente y va aniquilando los condicionamientos (códigos evolutivos y psicológicos, sankharas) y convirtiendo en libre a la persona y permitiéndole la visión liberadora o vipassana. Mi siempre recordado, admirado y querido amigo, el venerable Narada Thera (abad del monasterio de Vajirarama), explicaba:

La disciplina regula las palabras y los actos; la concentración controla la mente, pero únicamente el vipassana permite la aniquilación completa de las pasiones, inhibidas temporalmente por la concentración.

De acuerdo con gran número de maestros budistas, el samatha-bhavana ayuda a controlar y regular las tendencias, pero vipassana-bhavana las desarticula y elimina. No es fácil, porque algunos de esos sankharas son muy profundos y cuesta mucho irlos erradicando. Pero no cabe duda de que el meditador bien ejercitado en la meditación de calma (samatha) estará mucho mejor preparado para llevar a cabo la meditación vipassana, pues pondrá la concentración al servicio de la vipassana-bhavana.

Nyanatiloka Thera, mentor de otro gran sabio budista, Nyanaponika, explica sobre vipassana: «Vipassana es la luz intuitiva que brota como un relámpago revelando la verdad de la impermanencia, el sufrimiento y la naturaleza impersonal e insustancial de todos los fenómenos de la existencia, tanto físicos como mentales».

Y agrega:

La sabiduría que reporta vipassana (intuición) es el factor decisivo de liberación en el budismo, aunque tiene que ser desarrollado conjuntamente con las disciplinas morales y de concentración. La cima de la práctica de la vipassana conduce directamente a las cuatro etapas de iluminación. Esta visión penetrante no es el resultado de un mero entendimiento intelectual, sino el fruto de la observación meditativa directa de nuestros propios procesos corporales y mentales.

La práctica de la meditación vipassana va, pues, despertando la consciencia y un modo muy especial de ver (visión intuitiva o supraconsciente) para poder aprehender lo que se esconde detrás de las apariencias. Ese desarrollo de la visión clara y penetrativa viene dado con el ejercitamiento asiduo y disciplinado, que ayuda a superar los esquemas de la mente y recupera un proceso de cognición muy purificado y fiable, a diferencia del informe nada solvente que procura la mente ordinaria y sus sankharas. Para llevar a cabo ese desarrollo intuitivo, Buda propuso lo más cercano a uno, los propios procesos psicofísicos, es decir, la observación ecuánime y muy atenta, arreactiva, de los agregados del apego. Por eso Buda llegó a decir: «En este cuerpo de menos de dos varas de alto está el mundo». Se refiere al complejo cuerpo-mente, que sirve de soporte meditacional al practicante de vipassana. Ver lo que es, y no lo que parece ser, es lo que conduce a la visión cabal o sabiduría, y para ello se trata de ver en uno mismo esos procesos que entrañan insatisfactoriedad, impermanencia y ausencia de una entidad fija, puesto que el ego es provisional. A través de la observación de los agregados, el meditador alcanza la sabiduría, el Nirvana. Pero esa observación exige unos requisitos muy estrictos y una práctica muy asidua. La observación muy atenta, ecuánime y arreactiva de los procesos surgiendo y desvaneciéndose, va desarrollando vipassana y visión penetrativa, que desvela y revela lo que es.

De acuerdo con el magnífico tratado conocido como *Vishuddhi Magga*, son 18 los tipos de conocimiento que se obtienen mediante la práctica de vipassana:

1. La contemplación de la impermanencia disuelve la idea de permanencia.
2. La contemplación del sufrimiento disuelve la idea de felicidad.

3. La contemplación de la impersonalidad disuelve la idea de yoidad.
4. La contemplación de la aversión elimina el apego.
5. La contemplación del desapego combate la avidez.
6. La contemplación de la extinción vence la idea de la desaparición.
7. La contemplación del abandono vence el apego.
8. La contemplación de la degradación vence la idea de consistencia.
9. La contemplación de la desaparición combate la acumulación de karma.
10. La contemplación del cambio disuelve la idea de duración.
11. La contemplación de lo incondicionado vence las condiciones.
12. La contemplación de la idea del deseo vence el disfrute.
13. La contemplación del vacío disuelve las formas.
14. La Visión Penetrativa de lo fenoménico, que es sabiduría trascendental, vence el anhelo y el apego a la idea de sustancia.
15. La contemplación del conocimiento y visión según la auténtica realidad vence el apego a la ilusión del ego y el mundo.
16. La contemplación de la infelicidad o el peligro vence el apego y el anhelo.
17. La contemplación reflexiva vence la negligencia y la falta de atención.
18. La contemplación de dar la espalda a lo fenoménico desata los nudos y vence el aferramiento.

Mediante el desarrollo de la visión penetrativa o vipassana, que deviene mediante el incansable cultivo de la atención pura y la ecuanimidad que se centra sobre los procesos psicofísicos, el meditador obtiene esa especial visión que le permite captar la interdependencia de los fenómenos, así como su insatisfactoriedad, su transitoriedad y su ayoidad.

El trabajo meditacional vipassana va eliminando los oscurecimientos y trabas de la mente, despeja la visión intuitiva y favorece la verdadera indagación de la realidad, por lo que el aspirante deja de ver lo permanente en lo que es impermanente, lo satisfactorio en la insatisfactoriedad y una entidad fija en lo que es ayoidad. Los factores de iluminación y transformación se van activando, desde la energía al contento interior, desde la atención consciente a la ecuanimidad o el sosiego. La mente se esclarece y el corazón se torna más compasivo.

Mi entrañable amigo y escritor Amadeo Sol-Leris explica al respecto, con su formidable capacidad de expresión y concisión: «Vipassana significa literalmente “ver del todo”, “ver a la perfección”, o sea, ver las cosas integralmente, tal y como son».

Y a propósito de este tipo de meditación escribe:

Manteniendo las facultades mentales en estado de máxima receptividad, el meditador pasa a examinar con concentrada atención y progresiva minuciosidad precisamente todos aquellos fenómenos sensoriales y procesos mentales que la meditación abstractiva (samatha-bhavana) excluye, comprendidos los que normalmente se desenvuelven en nivel subconsciente o inconsciente. Es, literalmente, una toma de

consciencia de todos los fenómenos, que revela su esencial impermanencia y falta de entidad, es decir, un «yo», personalidad o esencia inmutable. Se trata, en definitiva, de realizar la apercepción (o sea, la percepción acompañada de atención consciente) total de la radical impermanencia de todos los fenómenos, apercepción que se extiende a las mismas estructuras psicometales que la viven y, en consecuencia, las trasciende vivencialmente. Esta vivencia es la visión cabal, o vipassana.

Son numerosos los temas o soportes que se utilizan para la meditación vipassana, todos ellos, insistimos, relacionados con los agregados del apego, o sea, con los procesos psicofísicos que configuran a la denominada «persona». Estos soportes y temas, como luego veremos, están todos ellos abordados en el célebre sermón de Buda sobre los *Fundamentos de la Atención (Satipatthana Sutta)*, que ha sido siempre tan valorado en los países budistas que incluso solía leerse al oído del moribundo. En este sermón, Buda aprecia que lo más directo hacia la conquista de la purificación y la liberación de la mente es la meditación en los objetos que en dicho sermón se exponen, donde se proporcionan prescripciones y métodos muy importantes a tal fin. Se nos ofrecen todas las indicaciones para elevar la atención y obtener así su carácter purificador, transformativo e iluminativo, y todo ello mediante la observación atenta y ecuánime del complejo materia-mente. Se dan muchos objetos de meditación y no es necesario utilizarlos todos. Cada maestro, de acuerdo a su experiencia, pone el énfasis en unos u otros en la enseñanza. El *Satipatthana Sutta* es una guía de meditación vipassana, pero se invita al aspirante a que no solo practique la meditación sentada, sino que trate también de estar meditativo, muy atento, ecuánime y lúcido en sus diversas actividades. Se exponen numerosas técnicas y los mentores, de acuerdo a su grado de entendimiento y experiencia, optan por impartir unos u otros.

Cuatro son los ámbitos básicos que sirven de objeto de observación en la meditación de visión penetrativa, y en ellos se brindan un buen número de soportes. La mayoría de los maestros cree aconsejable que antes de pasar a la meditación vipassana el practicante se adiestre en la meditación samatha o que el preliminar de la meditación vipassana sea la meditación samatha, para así poder llevar a cabo aquella con mayor concentración y tranquilidad. Los maestros, también según su propia experiencia, escogen unos u otros ejercicios de samatha como base para luego desarrollar la meditación vipassana. Así, algunos optan por la atención a la respiración contando, otros por la atención al flujo y reflujo de la respiración, otros por la atención a la sensación táctil del aire en las fosas nasales; los hay que prefieren la concentración en un soporte externo que luego se visualiza o la recitación de una palabra o el estar atentos a los movimientos del vientre o a las percepciones sensoriales. Lo importante es, basándose en un soporte de meditación samatha, conseguir el estado necesario de concentración para dar comienzo a la meditación vipassana, o sea, los procesos de cuerpo o mente, o ambos.

Para la práctica de la meditación se adopta una postura meditacional y se trata de mantener la mayor inmovilidad posible. Tras practicar unos minutos de meditación samatha, se pasa a la práctica de la meditación vipassana, eligiéndose para ello uno de los soportes que incluye el sermón de la Atención de Buda. Los cuatro ámbitos básicos son:

- El cuerpo.
- Las sensaciones.
- La mente.
- Los objetos mentales.

Así pues, el ejercitamiento consiste en contemplar, muy atenta, ecuánime y arreactivamente, el cuerpo, las sensaciones, la mente o los objetos mentales. Todos los ejercicios tienen por objeto purificar la mente, liberarla de sus trabas, desarrollar la percepción pura que conduce a la comprensión clara y a la visión hiperconsciente de las tres características básicas de la existencia. Al percibir hiperconsciente o intuitivamente los fenómenos como insatisfactorios, impermanentes y vacuos, muchos esquemas y patrones de la mente, así como muchos autoengaños y oscurecimientos, empiezan a ser aniquilados, al igual que la ofuscación, la avidez y el odio, y, por supuesto, empiezan a ser destruidas las tendencias subyacentes nocivas y los condicionamientos o sankharas..., y todo ello mirando los propios procesos existenciales. Se va reorganizando la psiquis desde sus cimientos y hay una transformación muy profunda, siguiéndose así la senda gradual hacia el Nirvana y deflagrándose el ego, así como eliminándose las corrupciones mentales. Es un camino de purificación en el que el ego es descartado, así como el sentimiento personalista del «yo» o incluso la sensación de persona con entidad fija, por lo que se dice que hay Nirvana, pero no que experimente el Nirvana. Se vive de primera mano la impersonalidad y hay una desidentificación de los agregados del apego, con lo que va cesando el apego y su opuesto, el odio, y, por supuesto, la ofuscación y el anhelo de devenir. El meditador vive sus agregados como un flujo, con procesos que surgen y se desvanecen, y que, por tanto, son insatisfactorios, vacuos y transitorios. Esa percatación intuitiva o supraconsciente revoluciona el entendimiento y favorece la visión que libera de la servidumbre. Surge la Sabiduría, que abre la puerta al Nirvana.

### ***Los ámbitos del sutra de la Atención***

#### La contemplación del cuerpo

Incluye:

- a) *La atención a la respiración*: en postura de meditación, el practicante se aplica a estar muy atento a la respiración. Hay maestros que insisten en estar atentos a la entrada y salida del aire, otros al curso de la respiración, otros a la sensación táctil del aire, otros a todos los pormenores de la respiración: si es larga o corta, leve o intensa, etcétera.
- b) *Atención a las posiciones corporales*: se trata de estar pendiente de las distintas posiciones del cuerpo, pues no olvidemos que el *Satipatthana* no solo invita a estar atento durante la práctica meditacional, sino también fuera de la misma. Se nos dice en el sutra:

El monje, cuando camina, es consciente de que camina; cuando está de pie, es consciente de que está de pie, y lo mismo cuando está sentado y acostado, y así es consciente de todas las posturas de su cuerpo. De igual manera, al caminar de un lado para otro el monje es plenamente consciente; al mirar de frente o hacia cualquier lado es plenamente consciente; al usar los vestidos exteriores e inferiores y la escudilla es plenamente consciente; cuando anda, está de pie, se despierta, habla o guarda silencio, está plenamente consciente.

Se trata, pues, de estar atento y vigilante a todas las actividades que se lleven a cabo, manteniendo así la atención fuera de la meditación sentada. Se combina, pues, el cultivo de la meditación en meditación sentada y luego mediante el establecimiento de la atención en las actividades cotidianas, y también captando los movimientos y posturas del cuerpo.

- c) *La atención a los componentes del cuerpo*: representa la vivenciación directa del cuerpo mediante la aplicación de la atención al mismo, y también siendo consciente de todas las impurezas corporales, lo que conduce a una actitud de desapego con respecto al organismo, además de cultivar la atención y la ecuanimidad.
- d) *La atención a los cuatro elementos del cuerpo*. Se nos indica: «El monje examina los elementos que constituyen su cuerpo: tierra, agua, fuego y aire. Así como un hábil carnicero o aprendiz de carnicero después de haber matado a una vaca la vende en trozos yendo a sentarse en una encrucijada, así, monjes, el monje examina el cuerpo de acuerdo a sus elementos: “Hay en el cuerpo el elemento tierra, el elemento agua, el elemento fuego y el elemento aire”».

Se incrementa la percepción del cuerpo y se aprehende su transitoriedad.

- e) *La atención al cuerpo muerto y en descomposición*: se puede hacer este ejercicio con la contemplación del cuerpo real, como antaño en la India, o bien visualizando el cuerpo y cómo se va descomponiendo. Tiene por objeto el desapego sensorial.

## La contemplación de las sensaciones

Consiste en la observación y captación de las sensaciones con mucha atención y ecuanimidad, sin reaccionar, o sea, sin aprobar o desaprobar, sin generar apego a las sensaciones gratas ni aversión a las ingratas. El cuerpo es un hervor de sensaciones y se trata de ir las captando, para ir comprobando experiencialmente su surgimiento y su desaparición, sean estas gratas, ingratas o neutras, burdas o sutiles.

## La contemplación de la mente

Representa la captación de los estados mentales por parte del meditador, lo que requiere una vigilancia muy atenta de los mismos. El texto explica:

El monje conoce la mente concupiscente y la no concupiscente; cuando hay odio en la mente, lo sabe, y cuando no hay odio en la mente, lo sabe; cuando hay en la mente error, lo sabe, y cuando no hay en la mente error, lo sabe; o cuando la mente es indolente o está distraída, lo sabe; o cuando en la mente hay grandeza, lo sabe; o cuando en la mente hay bajeza, lo sabe; cuando en la mente se manifiestan estados superiores, él sabe que hay estados superiores; o cuando la mente está concentrada, él sabe que la mente está concentrada; o cuando la mente está liberada, sabe que la mente está liberada. Así está practicando la contemplación de la mente interior y exteriormente, o ambas, interior y exteriormente, observando la aparición de la mente, observando la desaparición de la mente, observando la aparición y desaparición de la mente. Se dice: «He aquí la mente», y se acentúan y desarrollan su sabiduría y atención, y vive libre sin apegarse a nada en este mundo.

## La contemplación de los objetos de la mente

Se incluyen en esta sección los siguientes objetos de la mente:

- a) Conscienciar si en la mente está presente o no uno de los cinco impedimentos o trabas, cómo surge, cómo se supera y cómo en el futuro ya no brota más. Tales impedimentos son la sensualidad o apego, el odio o malevolencia, la pereza o indolencia, el desasosiego o agitación, y la duda escéptica. El practicante debe percatarse de su aparición y desaparición, cómo son superados y cómo no vuelven a surgir.
- b) Supone la contemplación de los cinco agregados del apego (skandas) y se toma consciencia de cómo surgen y cómo se desvanecen. El sermón explica:

El monje se dice: «He aquí la materia, así surge la materia y así se desvanece la materia; he aquí la sensación, así surge la sensación y así desaparece la sensación; he aquí la percepción, así surge la percepción y así desaparece la percepción; he aquí las formas mentales, así surgen las formas mentales y así desaparecen las formas mentales; he aquí la consciencia, así surge la consciencia y así desaparece la consciencia». Ciertamente, monjes, así es como el monje practica la contemplación de los fenómenos de los cinco agregados del apego.

- c) Contemplación de las doce bases de toda actividad mental; el ojo y el objeto visual, el oído y el objeto auditivo; el tacto y el objeto táctil, el olfato y el objeto olfativo, el gusto y el objeto gustativo, la mente y las ideas. Se toma consciencia de los apegos y ataduras que surgen de ellos, cómo se vencen y cómo se las arregla para evitar que surjan de nuevo en el futuro.
- d) Contemplación de los siete factores de iluminación; se sabe si están o no presentes y se toma consciencia de cómo surgen y cómo alcanzan su total desarrollo. Estos factores son: la energía, la atención, la ecuanimidad, el sosiego, la investigación de la realidad, el contento y la lucidez.
- e) Contemplación de las Cuatro Nobles Verdades: se toma consciencia de lo que son y representan, penetrando el sufrimiento, el origen del sufrimiento, el cese del sufrimiento y el sendero hacia la superación del sufrimiento.

### ***Camino de purificación y visión clara***

Mediante la práctica meditacional y el establecimiento de la atención en las actividades cotidianas se va consiguiendo purificar la mente y liberarla de todos sus oscurecimientos y ataduras, para que así pueda surgir la comprensión clara y la sabiduría. El trabajo en la meditación vipassana estriba en permanecer, como ya hemos indicado, pero es bueno insistir en ello, muy atento (la atención vigilante, pura, directa, libre de juicios y prejuicios) y ecuaníme a los fenómenos seleccionados como soporte, sin que haya, en lo posible, reacciones ni a favor ni en contra y, por eso, como dice el sermón, dejando el cuerpo en el cuerpo, las sensaciones en las sensaciones, la mente en la mente y los objetos mentales en los objetos mentales, es decir, sin interferir con reactividades, juicios o tendencias a favor o en contra. Se va consiguiendo con la práctica asidua. El mentor de meditación vipassana John Coleman (entrevistado para mí por mi buen amigo Simón Mundy) dice a propósito de vipassana:

Vipassana es una técnica simple que nos permite penetrar en la naturaleza siempre cambiante de la vida. Nos permite hacerlo con desapego y sin complicaciones. Aprendemos a aceptar todas las sensaciones, groseras o sutiles, agradables o desagradables, sin juzgar, ni condenar, ni alabar, dándonos cuenta de que todas son pasajeras. Vipassana no es una vía de escape ni de aislamiento de los problemas a través de un estado extático. Aunque pueden sobrevenir estados de dicha, también deben ser considerados solamente como pasajeros y, al igual que el sueño, únicamente para la recuperación y no para la evasión. Esta técnica no debe utilizarse como una pared protectora o una barrera de aislamiento que nos encarcela. De igual modo, tampoco hay que utilizar la técnica como una vía de escape o de marginamiento. Es muy importante el equilibrio y esta técnica correctamente utilizada permite involucrarse sin apego y confrontar sin conflicto. Con el equilibrio adecuado nos volvemos silenciosamente conscientes del libre fluir de la energía, que hemos llegado a conocer como impermanente (anicca).

La atención consciente, asociada a la firme ecuanimidad, va logrando que el meditador no reaccione y así supere el circuito viciado de apegos y aversiones, logrando que muchos condicionamientos (sankharas) vayan agotando su impulso y evitando crear otros o remacharlos con reactividades. Así, la persona va obteniendo mayor libertad interior y la percepción se torna sabiduría. Al no haber reacción, los sankharas encuentran una salida: emergen y se desvanecen. De ese modo también las tendencias nocivas se van superando y, por supuesto, las denominadas «raíces de lo insano» (ofuscación, avidez y odio) se van aniquilando.

El practicante se apoya en un objeto de concentración (meditación samatha) para luego pasar la atención a la observación de los fenómenos y ver cómo fluyen incesantemente. Primero se consigue calmar y concentrar la mente, y luego esa mente concentrada y calmada se aplica a la observación del flujo psicossomático. Hay mentores que ponen más el énfasis en la contemplación del cuerpo, otros de las sensaciones, otros de los fenómenos mentales y otros de todo el complejo psicossomático, por lo que, aunque la meditación vipassana es una en sí misma, hay diferentes técnicas. En cualquier caso, el meditador debe ir venciendo tanto la tendencia de apego como la de aversión. Los maestros, también según su experiencia, ponen más o menos el acento en una de las tres cualidades básicas de la existencia, sea el sufrimiento, la transitoriedad o la ayoidad, pero se ponga el acento en una u otra característica, se van intuyendo las dos restantes. También hay maestros que insisten mucho más en el samatha que otros, y algunos van directamente al vipassana sin pasar por el samatha. Lo más aconsejable, empero, salvo que la persona esté ya muy entrenada, es que los primeros minutos de la sesión de meditación vipassana se dediquen a la meditación samatha, como preliminar y soporte, sea eligiendo cualquier ejercicio de atención a la respiración u otro de fijación mental y desarrollo de tranquilidad. Si, por ejemplo, una sesión va a durar cincuenta minutos, el practicante puede dedicar los primeros diez minutos a samatha, y el resto a vipassana. Es mejor especializarse en tal caso en un ejercicio concreto de meditación samatha y utilizarlo siempre como introductor a la sesión de meditación vipassana propiamente dicha.

En nuestras muy fecundas y prolongadas conversaciones, Nyanaponika Thera me dijo:

La atención mental es uno de los principios del Sendero Noble para la extinción del sufrimiento. Es el séptimo elemento o principio del Sendero, denominado atención mental pura. El método para el desarrollo de la atención mental pura ha sido explicado por Buda en el tratado llamado *Fundamentos de la Atención o Satipatthana Sutta*. Tal es el nombre en pali de este célebre tratado. La atención mental pura abarca al ser humano entero, siendo cuatro las clases de contemplación estudiadas en dicho tratado: del cuerpo, de las sensaciones, del estado general de la mente y de los objetos mentales. La atención mental debe dirigirse hacia esos cuatro aspectos. La práctica metódica de la meditación comienza con la contemplación del cuerpo; entonces la atención mental se enfoca sobre el proceso corporal. En el tratado mencionado se dan catorce ejercicios. Por lo general se efectúa una selección de ellos para una práctica basada en el desarrollo de la

atención mental con el propósito de obtener una visión más penetrante. Porque desde el punto de vista budista, uno de los objetivos es el desarrollo de la intuición o la penetración de la realidad de las cosas para verlas tal como son.

A continuación detallamos algunos ejercicios de meditación vipassana.

## La atención a la respiración como técnica de vipassana

Como en uno de nuestros encuentros me explicó el monje Nyanaponika Thera en su ermita de Forest Hermitage (Kandy, Sri Lanka), la atención a la respiración puede ser aplicada como técnica samatha o de tranquilización o como técnica vipassana. En este segundo supuesto, se trata de lo siguiente:

Respirando con toda naturalidad, tras asumir la estable postura meditacional, retire la mente de todo y fijela con mucha atención en la respiración. Tiene que estar muy atento al proceso de principio, medio y final de cada inhalación y de cada exhalación, ejerciendo la atención pura o directa, es decir, libre de ideaciones en lo posible y que se limita a captar al desnudo. Así uno va captando el surgir y desvanecerse de cada respiración y de cada momento de la misma.

## La atención a la postura

Tiene que retirar la mente de todo y fijar la atención en la posición corporal, tratando de percibir el cuerpo y su postura, con la atención intensa y libre de reflexiones o análisis. El cuerpo y la posición del mismo se tornan como el poste al que encadena la atención. El secreto está en percibir sin reaccionar, sin idear, sin estar a favor o en contra, con ecuanimidad. Pero la atención a la posición del cuerpo puede y debe llevarse también a cabo en la vida diaria, tratando de ser más consciente de la posición corporal, sea estando sentado, de pie, reclinado o como fuere. Esta toma de consciencia es directa y ecuaníme, y no debe conllevar reacciones de estar a favor o en contra, aprobar o desaprobar. Tanto si se experimenta placer como molestias en la posición, hay que aplicar la ecuanimidad. También nos percataremos de los diversos procesos del cuerpo, surgiendo y desvaneciéndose, y nos iremos dando cuenta de que son insatisfactorios, no son permanentes y no entrañan entidad fija alguna.

## La atención a las sensaciones

Este ejercicio lo puede llevar a cabo en dos formas:

- a) Bien estabilizada la postura y tratando de estar tan inmóvil como pueda, dirija la atención al cuerpo y vaya estando muy atento para captar de momento en momento las sensaciones que vayan surgiendo en el mismo: gratas, ingratas o neutras, burdas o sutiles. Al principio solo experimentará sensaciones burdas, pero con la práctica irá captando las sutiles de energía, radiación y vida. Aplique con firmeza la ecuanimidad, para no responder ni a unas ni a otras reacciones, y no sentir apego por las gratas ni aversión hacia las ingratas, manteniendo el ánimo equilibrado. La clave está en sentir, y sentir las sensaciones surgiendo y pasando, pero sin perder la ecuanimidad. Sentir sin reaccionar. Desde luego, a poco atento que uno esté al principio, ya se perciben perfectamente las sensaciones táctiles de presión, molestia o dolor, o sea, las ingratas, y desde ahí, con la práctica suficiente, uno puede ir captando sensaciones muy sutiles. Irá captando sin reaccionar el surgimiento y desvanecimiento de las sensaciones.
- b) Tiene que ir explorando sistemáticamente las sensaciones desplazando el foco de la atención mental por todas las partes del cuerpo, desde la cima de la cabeza al dedo grueso del pie y del dedo grueso del pie a la cima de la cabeza, evitando cualquier reacción y no incurriendo en ningún tipo de reflexiones o análisis. Cuando no sienta una zona, se puede detener un ratito en la misma y luego se sigue con el recorrido, se sienta o no se sienta, pues si no se siente, se sabe que no se siente y es suficiente. Tras haberse perfeccionado en la técnica, una vez que las sensaciones burdas y sutiles se van captando, también se puede acometer el ejercicio recorriendo dos partes del cuerpo a la vez: los dos laterales de la cara, el frente de la cara y la nuca, los dos hombros y los dos brazos, el pecho y la espalda, etcétera. También, cuando uno se ha ejercitado lo suficiente, se puede desplazar el foco de la atención por la espina dorsal de arriba abajo y de abajo arriba. Nunca debe haber la menor intención de relajar, ni ninguna otra que no sea sentir sin reaccionar.

## La atención a los procesos mentales y emocionales

Conviértase en un testigo muy atento pero ecuánime de los movimientos y estados de la mente, viendo cómo surgen y se desvanecen. No debe intervenir ni para crear pensamientos ni para suprimirlos, sino ser un atento y ecuánime observador de las actividades mentales y emocionales: recuerdos, fantasías, intenciones, ideas, imágenes... Observe muy atenta e inafectadamente, sin dejarse arrastrar por lo observado y sin reaccionar con agrado o desagrado. Si surgen estados emocionales, obsérvelos también con ecuanimidad.

## La atención al cuerpo, las sensaciones y los procesos mentales

Permanezca muy atento y ecuánime al cuerpo, sus sensaciones y los procesos de la mente. Se centra, pues, en su organización psicosomática, para muy atentamente ir observando tanto los procesos físicos y las sensaciones como los mentales y psíquicos, sin dejarse implicar y, como dicen las enseñanzas, contemplando las sensaciones en las sensaciones y los objetos mentales en los objetos mentales. Todo ello va surgiendo y desapareciendo, surgiendo y desapareciendo.

## La atención a las percepciones

Hay maestros que también invitan a sus discípulos a que estén muy atentos a las percepciones sensoriales y mentales (visuales, olfativas, auditivas, gustativas, táctiles e ideas o estados mentales) y que comprueben cómo surgen y cómo se desvanecen.

## La atención deambulante

La meditación ambulante se practica por lo general entre una sesión y otra de meditación sentada o bien al final de la sesión de meditación sentada. Es habitual en países budistas theravada y he tenido ocasión de contemplarla en numerosas ocasiones en Sri Lanka, pero, además, tuve la fortuna de que me fuera directamente mostrada por mi entrañable y recordado amigo, el venerable Piyadassi Thera, cuando me honró viviendo en mi casa varios días. Consiste en lo siguiente:

Cuando uno va a incorporarse y pasar de la meditación sentada a la ambulante, se toma consciencia de la intención y luego del movimiento de incorporarse y erguirse. Se consciencia cómo el cuerpo se mantiene bien erguido, sobre los pies juntos, los brazos sueltos a ambos lados del cuerpo y la respiración tranquila.

Cuando se va a dar el primer paso, se toma consciencia de la intención y se comienza a caminar, estando atento a tres fases de cada pie: levanto, desplazo y poso. Las puntas de los pies no se despegan del suelo, se arrastran. Levanto, desplazo y poso. Cuando se llega al final de la vereda o caminillo seleccionado se toma consciencia de la intención de pararse y del pararse propiamente dicho, y consciencia de la intención de girar y del giro como tal, así como de que se va a comenzar a caminar de nuevo y del caminar.

Este tipo de meditación puede efectuarse a lo largo de quince o veinte minutos.

## *La meditación metta*

Metta es amor incondicional, afecto expansivo y no egoísta, cariño profundo y desinteresado. La meditación metta consiste en desplegar buenos sentimientos y desear felicidad a todos los seres sintientes. Para ello se puede uno inspirar en el *Sermón del Amor* o *Metta Sutta* (véase más adelante el capítulo I de la tercera parte).

Una vez sentado en meditación, estabilizada la postura y calmada la mente, la persona se envía afecto y los mejores sentimientos de ser feliz a sí misma; después los irradia sucesivamente a las personas más queridas, a las queridas, las indiferentes, las aborrecidas, los animales, las plantas y todo el planeta; sigue expandiendo e irradiando ese amor en todas las direcciones y hacia todos los seres de los vastos universos, deseándoles dicha y anhelando que no sufran. Vivencia que todos los seres sean felices en cualquier plano que se hallen. Durante veinte o treinta minutos se irradian buenos sentimientos de amor hacia todas las criaturas y en todas las direcciones.

*Meditación budista tibetana****Apunte sobre el budismo tibetano***

Antes de la penetración del budismo en el Tíbet, la religión autóctona era el Bon, un culto básicamente mágico y chamánico, cuyos hechiceros eran los bon-pos, que se provocaban estados de trance para acceder a lo sobrenatural. Ellos eran los encargados de los sortilegios, exorcismos, sanaciones, predicciones y otras prácticas mágicas, en las que seguirían creyendo las gentes del Tíbet a pesar de la llegada del budismo y es más, esas prácticas chamánicas y hechiceriles habrían de tinter de esoterismo y demiurgia el budismo tibetano, que también se vería coloreado intensamente por enseñanzas y métodos tántricos, lo que en cierto modo lo distanciaba, y no poco, del budismo de viejo cuño y el más original, inspirado directamente por Buda.

Contando con el apoyo del príncipe Strong-tsan-gampo, el budismo entró en el Tíbet en el siglo VII y se constituyó un siglo después en religión oficial del país. No obstante, los bon-pos se rebelaron contra el movimiento budista y empezaron a combatir las enseñanzas del Buda y a sus representantes. Sería, posteriormente, el mago Padmasambhava, venido de la India, el que con sus prácticas mágicas pudo evidenciar su superioridad sobre los bon-pos y lograr así que el budismo tántrico se estableciera en el Tíbet; fundó la más antigua escuela del budismo tibetano, el nyingmapa, que incluía gran número de prácticas esotéricas de la religión Bon.

Fue a partir del siglo VIII cuando comenzaron a erigirse monasterios en el Tíbet, compuestos por un gran número de monjes y novicios. Cuando un gran sabio, Atisha, llegó al Tíbet en 1038 se sorprendió muy desagradablemente al comprobar el grado de corrupción al que habían llegado muchos monasterios y dio comienzo a una severa reforma, queriendo recuperar la pureza de las existencias monacales. Más adelante, habría de ser Tson-khapa el fundador de la secta de los «bonetes amarillos», la regentada por el Dalái Lama y que pone más el acento que otras sectas en el estudio de los sermones y menos en el tantra.

El budismo tibetano es una fusión de elementos budistas, tántricos y bon, donde se le confiere una enorme importancia a la liturgia, la recitación de mantras, las iniciaciones, las visualizaciones y las técnicas de marcado carácter esotérico, si bien en su seno

también hay métodos de desarrollo mental, meditación, transformación mental y actualización de los potenciales internos. Es un budismo muy sui géneris, hasta tal punto que ha habido especialistas que han apuntado que hay más similitudes entre el budismo tibetano y el Vedanta que entre el budismo tibetano y el verdadero budismo. No obstante, el budismo tibetano observa las enseñanzas de Buda sobre las Cuatro Nobles Verdades, el Sendero Óctuple, la Cadena del Origen y las tres características básicas de la existencia. Se sirve de un panteón descomunal de deidades y bodhisattvas, de rituales exhaustivos y de prácticas esotéricas. Han abundado en su seno, sobre todo antaño, gran número de eremitas, ascetas y yoguis, que se apartaban del monasterio y de las reglas del mismo para seguir el camino de su propia búsqueda internados en una ermita, cueva o bosque. Muchas prácticas del budismo tibetano para la transformación interior y la evolución consciente requieren, por su notable complicación, la enseñanza directa de un mentor, pero hemos seleccionado las que son más asequibles y más accesibles al aspirante espiritual, comulgue o no este con las creencias del budismo tibetano.

### ***La meditación budista tibetana***

Hay un gran número de técnicas, algunas muy complicadas o sofisticadas, de meditación en la tradición del budismo mahayana tibetano, pero incluimos en este libro las más comprensibles y utilizables sin la dirección directa de un mentor. Como el budismo tibetano es apabullantemente ritualista, muchos de los métodos de meditación van precedidos de rituales, jaculatorias, visualizaciones o liturgias que no son necesarios para el occidental salvo que se adscriba al culto tibetano.

Mediante las técnicas meditacionales el aspirante que sigue la tradición del budismo tibetano trata de percibir supramentalmente la naturaleza real de la mente, aquella que se caracteriza por su inmutabilidad, máxima quietud, claridad, unidad e inespacialidad, y que solo es posible experimentar mediante el entrenamiento yóguico que hace posible esa percepción yóguica infinitamente más elevada y penetrativa que la ordinaria. Es la mente incondicionada, que se esconde tras la condicionada, pero que el aspirante trata de aprehender mediante la práctica meditacional y la intuición mística, todo ello también basado en una serie de observancias éticas que purifican la mente misma y el carácter y eliminan las negatividades psíquicas y la niebla mental. Los seguidores de la senda del budismo mahayana tibetano se sirven también de postraciones, ofrendas al mandala, recitación de mantras, lectura de sutras, liturgias, visualizaciones del gurú y otro tipo de preliminares y «suplementos». Juega un papel importante el cultivo de la bodhichitta, o sea, la compasión incondicional, cuyos beneficios son muy grandes para el aspirante, y que consiste en la intención pura por beneficiar a las otras criaturas y no dañarlas. Hay

ejercicios específicos (incluiremos alguno) de meditación para desarrollar la bodhichitta. La meditación va transformando a los enemigos en aliados y va eliminando las negatividades.

En el budismo tibetano se valora mucho haber encontrado una forma humana para nacer, pues es la única con la que se puede aspirar a la iluminación definitiva. Hay gran número de ejercicios de visualización basados en los budas y bodhisattvas del panteón hindú, visualizaciones que a menudo se asocian a la recitación de mantras y que a veces son sumamente complejas y tienen un carácter iniciador.

En su verdadero estado o última naturaleza la mente es increada o no nacida, no condicionada y vacua, y por tanto, en última instancia, también ilusoria. Pero la mente ordinaria es la fuente del placer y del dolor, del apego y del odio, cambiante y que se torna en una servidumbre; más allá de ella el practicante de meditación tendrá que encontrar la mente que manifiesta la sabiduría o esencia primordial, la quietud inmutable, la también llamada consciencia clara o luz clara, como un ilimitado cielo despejado o un horizonte vacuo. Todo ello hay que irlo descubriendo supraconscientemente a través de la meditación, que hará posible desidentificarse de ese cascarón mental que es la mente egoica y entrar en la mente autooriginada o sabiduría innata. Las palabras más no pueden decir. Como un buscador de perlas tiene que bucear una y otra vez en el océano para descubrir la gema, así el practicante debe bucear en su mente, sondearla y llegar a ese fondo que es la claridad inespacial del vacío y que también ha sido denominado como un estado increado o no nacido, que es la fuente de la real sabiduría. Esa autorradiante, luminosa y clara conciencia no es ni remotamente perceptible por la mente nublada por la ilusión y la ignorancia y no deja de ser una gran paradoja que no pueda ser comprensible para el pensamiento binario que tras la mente nesciente y oscura hay una mente autoluminosa e innata, que no es personal ni egocéntrica, y que es la mente única.

En la senda del budismo tibetano juegan un papel destacado determinadas prácticas que se llaman Preliminares, tales como ciertas reflexiones en la fortuna de haber nacido ser humano y, además, haberlo hecho en un lugar donde podamos haber escuchado las enseñanzas o recibirlas de grandes iluminados, así como la toma de refugio y las postraciones, entre otros.

El autor de este libro ha tomado refugio con dos mentores del budismo original o theravada: Piyadassi Thera y Mahinder, y con el lama Kalu Rimpoche, de la tradición del budismo tibetano. Dado que el budismo tibetano es tan aficionado a los ritos, la toma de refugio es menos escueta que la de los budistas theravada y va acompañada a veces de recitación de mantras y visualizaciones, y añade la toma de refugio en el gurú, además de en Buda, el Dharma y el Sangha.

A propósito de la toma de refugio, Kalu Rimpoche escribía:

Para recorrer el camino que conduce a la iluminación necesitamos ayuda, una ayuda externa que sirva de refugio y ponga fin a nuestras limitaciones; por ello el primer paso de la práctica consiste en la toma de refugio en el Buda. El logro de la budeidad implica la eliminación de todos los niveles de oscurecimiento y

confusión de la mente, y el desarrollo del mismo potencial que se halla en la naturaleza misma de la mente. En ese punto existe un control, una libertad y una capacidad completos.

Para emprender la práctica espiritual tomamos refugio en las tres joyas, el Buda (es decir, alguien que alcanzó la omnisciencia), el Dharma (es decir, las enseñanzas impartidas por el Buda para iluminar a los otros seres) y el Sangha (es decir, la comunidad de seres que han alcanzado estados de realización muy elevados).

Los preliminares ya empiezan a purificar la mente y disponen al aspirante para prácticas más elevadas a fin de ir consiguiendo debilitar las negatividades mentales y emocionales y despertar la consciencia liberadora.

### ***La meditación de tranquilidad***

Esta meditación, imitada de la meditación de abstracción mostrada por la genuina enseñanza del Buda, la ejecutan los budistas tibetanos para sosegar la mente y lograr su unidireccionalidad. Hay dos categorías: con soporte o sin soporte. En ambos casos se trata de ir estabilizando la mente tanto como sea posible y evitando los pensamientos distractivos o parásitos.

Para ejecutarla con soporte, los budistas tibetanos suelen servirse, entre otros, de dos: una imagen de una divinidad que se visualiza y en la que se fija la atención concentrativa o bien una pequeña esfera de luz radiante en la que se concentra y absorbe la mente.

Se mentaliza una pequeña esfera de luz blanca y se va unificando la consciencia sobre la misma, haciendo caso omiso de los pensamientos distractivos y fijando más y más la atención en este soporte. La mente se va abstrayendo en la esfera de luz radiante y blanca, que puede ser del tamaño aproximado de una nuez o más grande o más pequeña, de acuerdo a lo que mejor se avenga con el meditador. Mediante un esfuerzo de voluntad y corrigiendo las distracciones, la mente se unidireccionaliza una y otra vez hacia el soporte de la meditación.

El trabajo con la esfera de luz admite muchos ejercicios, todos ellos para fortalecer la concentración, lograr la unidireccionalidad mental y favorecer la tranquilidad que surge cuando los pensamientos van cesando. Hay otras formas de trabajar con la esfera de luz:

- Mentalizar la esfera de luz, muy pequeña y resplandeciente, a la altura del entrecejo.
- Mentalizar la esfera de luz morando en el propio corazón.
- Mentalizar la esfera de luz agrandada y uno yaciendo sosegadamente dentro de la misma.
- Mentalizar la esfera de luz replicada en la dirección de los cuatro puntos cardinales e irla expandiendo al máximo en todas las direcciones, ilimitadamente.

También se puede utilizar como soporte de concentración un sonido o la recitación de un mantra. Cualquier sonido externo puede seleccionarse como objeto concentrativo, pero preferiblemente uno repetitivo y que induzca a la serenidad mental a través de la atención concentrada.

También los budistas tibetanos pueden servirse para lograr la experiencia de la concentración abstractiva y el sosiego de la visualización del yidam o deidad tutelar.

La meditación de unidireccionalidad de la mente y sosiego sin objeto consiste en utilizar la propia vacuidad mental para apaciguarse, considerando todo lo que se vaya presentando en la mente como vacuo, sin sustancia, ajeno a uno, sin que a uno pueda identificarle o agarrarle, del mismo modo que las nubes no se llevan el firmamento tras sí. La mente va estableciéndose en la espaciosidad allende los pensamientos y procesos mentales, como la pantalla del cinematógrafo, que no es coloreada por los fotogramas incesantes de la película. Se pone el acento de la concentración en el trasfondo vacuo, intangible, espacioso, manteniéndose tan alerta el meditador que no se deje afectar ni acarrear por los procesos mentales.

La meditación de tranquilidad con soporte es mucho más fácil para el practicante que la de sin soporte y, de hecho, se puede comenzar por practicar la meditación con soporte de veinte a treinta minutos y sin soporte, al comienzo, no más de cinco o diez minutos, pues requiere una consciencia muy alerta y desprovista de ideas.

## ***Mahamudra***

Mahamudra quiere decir Gran Símbolo y se considera un yoga muy poderoso, es decir, un método de gran eficacia para el conocimiento y transformación de la mente. Mediante este método se va eliminando la ignorancia básica de la mente y se va propiciando la manifestación de la clara consciencia iluminada. La práctica de esta técnica va liberando la mente de nesciencia y va activando la intuición mística. Es básicamente transformativa y permite la aprehensión de la vacuidad propia de la mente, en cuyo escenario ruedan los pensamientos.

Obtenida una posición estable, equilibrada y sólida, el practicante da comienzo al ejercicio. El tronco debe estar muy erguido y el tórax proyectado hacia delante, para que las energías fluyan con libertad. Hay que apaciguar el cuerpo y dejar los ojos abiertos con la mirada fija a una distancia de metro y medio aproximadamente. Apoyándose en la respiración, se va calmando el cuerpo y la mente. Hay que evitar pensamientos, análisis o reflexiones, e ignorar la actividad sensorial. La mente tiene que centrarse en el instante y evitar divagaciones o pensamiento discursivo.

La concentración previa que exige el mahamudra puede ser con objeto o sin objeto. Cualquier objeto puede ser útil para la concentración, desde un pedacito de madera a una bolita o algo similar. Al fijar la vista en el objeto se consigue —como han descubierto los

yoguis desde tiempos inmemoriales— que se vaya fijando la mente y esta deja de ser multidireccional y dispersa para ser unidireccional. El objeto concentrativo se puede utilizar durante un tiempo como método inductorio de la unificación de la consciencia y luego se prescinde del mismo. Para esa unidireccionalidad de la mente también se puede utilizar un mantra, una imagen, una palabra o el pensamiento dirigido a un mentor espiritual, sea Buda o Jesús; todo ello cuando se trata de concentración con soporte.

También se puede recurrir a una visualización, como una pequeña esfera de luz, un disco luminoso, una imagen sagrada, etcétera. Paulatinamente hay que ir consiguiendo el máximo de tranquilidad en cuerpo, energías y mente. La atención a la respiración es de gran ayuda, y muchos maestros tibetanos les señalan a sus discípulos que la asocien con colores y mantras.

En el mahamudra hay que ir consiguiendo que la mente vaya reposando en su estado natural, al que se refería el gran maestro Tilopa al decir: «No pienses, no analices, no reflexiones». La mente se va calmando, pausando y esclareciendo, los pensamientos van cediendo y el discurso mental se va suprimiendo.

Con tesón, el practicante tiene que esforzarse en frenar el pensamiento y después se permite que los pensamientos fluyan con libertad y se observan inafectadamente, con consciencia de su surgimiento y desaparición y tratando de aprehender su naturaleza vacua. Así, se puede combinar el procedimiento de erradicación de pensamientos (cortarlos en su raíz) con el de soltar el pensamiento pero no dejarse arrebatar por el mismo, observarlo inafectadamente y ver cómo surge y se desvanece sobre el fondo de la vacuidad. No tiene que haber ninguna reacción ante los pensamientos surgiendo y desvaneciéndose y hay que observarlos como si fueran fantasmagorías sin sustancia, sin dejarse afectar por ellos, desde aparte. Trabajando con la inhibición de pensamientos por un lado, y la observación de los mismos, por otro, se va consiguiendo un estado de calma profunda y que se actualice la clara consciencia más allá del pensamiento ordinario y de los automatismos mentales.

La técnica del mahamudra puede complicarse más, pero para el aspirante occidental lo expuesto es suficiente si no se cuenta con un mentor muy cualificado al respecto. El ejercitamiento va permitiendo conocer y controlar la mente de superficie, pero sobre todo aprehender la naturaleza sosegada, clara e iluminada de la mente profunda, vacua, inespacial, única, que solo se puede percibir intuitivamente. Esa mente innata que es interdependiente, pura unicidad, *substratum* de todos los fenómenos, origen de todos los productos mentales y todas las creaciones psíquicas, que por ignorancia se toma como individual sin serlo y que forma parte de la Mente Única, o como queramos denominar a esta, pues toda palabra más confunde que otra cosa y limita lo ilimitado. Mediante la práctica de esta meditación se llega a percibir como todo vacuo y una proyección de esa mente pequeña que es una con la Mente Única. Todo ello como idea o concepto no es transformativo, pero como experiencia lo es en el más alto grado imaginable, porque cambia totalmente la actitud ante la vida y sus apariencias. Es la mente pequeña la que

crea el ego, que vivimos como consistente, pero que es tan provisional como ilusorio. Al conectar con la sabiduría innata uno se percata supraconscientemente de la ilusión de todos los fenómenos y esa gran prestidigitadora que es maya queda finalmente desenmascarada y sus artimañas descubiertas.

Resumiendo, la práctica consiste en:

- Estabilizar la postura.
- Utilizar un soporte de concentración para la unidireccionalidad de la mente y el control sobre los pensamientos.
- Combinar la inhibición de pensamientos con la observación de los mismos e ir aprehendiendo la naturaleza vacua de esos procesos psicomentales y captando la presencia de la mente quieta que deviene más allá de toda reflexión cuando permanece en su estado natural. Se nos dice en la canción de Tilopa:

Mahamudra está más allá de las palabras.  
Mahamudra está más allá de todos los símbolos,  
pero para ti, Naropa, de tan buena fe y leal, esto hay que decir:  
el vacío no necesita soporte;  
mahamudra reposa en la nada.  
Sin hacer esfuerzo alguno,  
sino permaneciendo suelto y natural,  
uno puede romper el yugo,  
logrando así la libertad.  
Si al fijar la mirada en el espacio no ve nada,  
si entonces con la mente se observa la mente,  
uno destruye las diferencias  
y alcanza el estado de Buda.  
Las nubes que vagan por el cielo  
no tienen raíces, no tienen hogar;  
tampoco los tienen los diferentes pensamientos  
que flotan en la mente.

Y más adelante:

La oscuridad de siglos es incapaz  
de velar el sol radiante;  
impotentes son los largos kalpas del Samsara  
para ocultar la luz brillante de la Mente misma.  
Aunque se empleen palabras para explicar el Vacío,  
su verdadera naturaleza nunca puede expresarse.  
Aunque decimos: «La Mente es una luz brillante»,  
está más allá de todas las palabras y símbolos.  
Aunque la mente sea vacía en esencia,  
abarca y contiene todas las cosas.  
No hagas nada con el cuerpo excepto relajarte;  
cierra firme la boca y observa silencio;  
vacía tu mente y no pienses en nada.  
Afloja tu cuerpo como un bambú hueco y desahógate.  
Ni dando ni tomando, haz que tu mente también descanse.

Mahamudra es la mente que no se apega a nada.  
Practicando de esta manera en el curso del tiempo,  
alcanzarás el Nirvana de los Budas.

La mente tiene que ir alcanzando ese estado natural en el que no hay diferencias ni análisis, ni aceptación ni rechazo y donde surge esa «sustancia» vacua de la mente, esa naturaleza primordial, que es el denominado grimpá o espaciosidad luminosa, donde se experimenta la unidad (libre de dualidades) y la interdependencia.

Mediante la práctica del mahamudra se recobra una sensación de completa ecuanimidad y quietud, la capacidad de, por un lado, inhibir los pensamientos y, por otro, observar el discurso mental desde la completa desidentificación; se aprende a no reaccionar y a conseguir que la mente more en su estado natural de equilibrio, vacuidad, ausencia de características. Brota la intuición yóguica y el practicante conecta con la sabiduría primordial.

### ***Introspección y exploración***

Mediante el examen de la mente, acudiendo a la profunda introspección sostenida a través de la práctica de la meditación, que permite una exploración intensa de la mente, el meditador va abriéndose paso entre los pensamientos, como el que lo haría a través de una densa jungla, para ir descubriendo la naturaleza autooriginada, espaciosa y de clara luz de la mente, el trasfondo incondicionado de la consciencia, que es claridad y vacío y donde palpita la intuición y la sabiduría. No hay que dejarse atrapar por el flujo de los pensamientos sino mirar más allá de ellos, sin turbarse ni perturbarse con esas apariencias que son un juego de ideas vacuas que ruedan por la mente, pero que no deben frustrar el énfasis de mirar y percibir lo que hay detrás o más allá. Se va abriendo, digámoslo así, como un canal despejado de claridad, para poder atisbar la mente libre de ideas, inmutable, vacua e intuitiva, autocognoscente, inmaculada e incommovible, que no se deja afectar por los pensamientos, como el espejo no se deja afectar por lo que en él se refleja. Hay que sondear en la mente para ir a lo más profundo, al *substratum* vacuo y que unos llaman la Mente Única, que se oculta o disfraza tras la mente ordinaria o aparente.

La meditación de introspección y exploración va conduciendo al que investiga hacia el lado más silente, luminoso e intuitivo de la mente, y así como la mente ordinaria es un río de pensamientos y condicionamientos, la mente luminosa es una fuente de intuición y sabiduría.

### ***Visualizaciones***

Para la transformación de la mente, el budismo tibetano recurre mucho a las visualizaciones y recitaciones de mantras. Algunas visualizaciones son de enorme complejidad y deben ser aprendidas con las precisas instrucciones del mentor, pero una de las más purificadoras —que al menos exponemos aunque sea a modo de referencia e ilustración— es la de Vajrasattva.

Esta práctica, tan valorada por los tibetanos, consiste en lo siguiente:

El practicante empieza, una vez adoptada la posición meditativa, por visualizarse a sí mismo y mentaliza o visualiza que en su coronilla surge un loto blanco que sostiene el disco luminoso de la luna llena, que sirve de trono a Vajrasattva, el tenido por gran maestro de pureza y lucidez. Se visualiza su cuerpo, que es blanco, y en su mano derecha un dorje (vajra) y en su izquierda una campana invertida. Vajrasattva está sentado en meditación y se le toma como gurú esencial (llamado gurú-raíz), que tiene un carácter incorpóreo y vacuo, como muselina transparente. En su corazón, el practicante visualiza ahora un disco luminoso, que sostiene el mantra de Vajrasattva: Hung, y que se visualiza como blanco. De Vajrasattva emerge una luz purificadora, ambrosiaca, que se desparrama por el cuerpo del meditador y lo purifica. Además de la visualización, se puede recurrir al mantra cuya esencia o bija-mantra es Hung, y que tiene cien sílabas y hay que repetir gran número de veces.

Una visualización, que se puede simplificar y resulta así más sencilla para el aspirante, es la de la diosa Tara Verda, la auxiliadora o misericordiosa, que me enseñó mi admirado amigo el médico-lama Tashi Lobsang, y que consiste en visualizar ante uno a la diosa Tara e imaginar que de ella emerge una sosegadora y auxiliadora luz verde que entra por todos los poros de nuestro cuerpo y nos llena de quietud, confortamiento y vigor espiritual y emocional. Se puede asociar con la recitación del mantra a la Diosa.

### ***La recitación de mantras***

Como me explicó Akong Rinpoche, los mantras son muy poderosos y el camino secreto del tantra, con una gran capacidad para transformar y purificar. Haré referencia a cinco mantras:

#### *Om Tare Tutare Ture Soha*

Es el mantra a la benevolente y auxiliadora diosa Tara para recabar su poder de ayuda en la senda hacia la liberación de la mente.

#### *Om Mani Padme Hum*

Es un mantra de poder, para actualizar todos los potenciales íntegros en busca del objetivo final, la liberación. De difícil traducción, podría traducirse como la «joya en el loto», y tiende a despertar la naturaleza adamantina de la persona y dirigir todas sus

potencias hacia la clara consciencia.

*Muni, Muni, Mahamuni, Soha*

Es un mantra de sabiduría y poder.

*Om Ah Hum*

En mi primera conversación con el Dalái Lama, que se extendió a lo largo de cuatro horas, él mismo me procuró este mantra, que se puede asociar con la respiración: Om al inhalar, Ah durante la retención, y Hum para la exhalación.

### ***El yoga de las seis doctrinas***

Necesitaríamos un libro entero para poder profundizar en el denominado «yoga de las seis doctrinas», que cuenta con buen número de enseñanzas y métodos transformativos, pero al menos vamos a hacer una sucinta descripción de los mismos. Son: la doctrina del Calor, la del Cuerpo Ilusorio, la del Estado Onírico, la de la Clara Luz, la del estado que sigue a la muerte y la de la Transferencia de la Consciencia. También se les denomina a estas enseñanzas los Seis Yogas de Tilopa.

- a) *El yoga del Calor*. El practicante se sirve de diversas técnicas de control respiratorio y sofisticadas visualizaciones para elevar la temperatura del cuerpo, pero también, en contraparte, incrementar el calor psíquico que destruye las impurezas y transforma el cuerpo energético y el mental, lográndose asimismo la apertura de los centros energéticos o chakras y la purificación de los nadis o conductos de energía.
- b) *El yoga del Cuerpo Ilusorio*. Es una indagación muy intensa que le permite al practicante ir superando la ilusión y aprehendiendo intuitivamente lo real. Así, se va liberando de la falsa ilusión del yo y capta lo vacuo o clara consciencia. Se utilizan, entre otras técnicas meditativas y de transformación, la concentración de la imagen de su cuerpo reflejada en el espejo, para ir más allá de lo aparente y penetrar lo subyacente. Mediante la investigación, el practicante va percibiendo, yóguicamente, la inestabilidad de todo lo fenoménico y va penetrando hasta lo vacuo de todo lo creado y compuesto.
- c) *El yoga del Estado Onírico*. Diferentes técnicas le permiten al practicante ir más allá de las apariencias y de los vacuos y transitorios fenómenos para aprehender la última realidad. Mediante la contemplación de sus sueños va entendiendo supraconscientemente que del mismo modo que estos son transitorios y huecos, así son todos los fenómenos del samsara. Hay para ello diferentes y elaboradas visualizaciones.

- d) *El yoga de la Clara Luz.* Se le facilitan al practicante enseñanzas y técnicas para su entrenamiento en la captación de la denominada clara luz, que se experimenta cuando se va a producir la muerte y, con el debido ejercitamiento, se puede aprovechar como instrumento liberatorio, ya que esa clara luz constela la Conciencia pura, inafectada, primordial e ilimitada.
- e) *El yoga del estado que sigue a la muerte.* El practicante ensaya métodos para poder mantener la ecuanimidad y la consciencia en ese estado que sigue a la muerte y que los tibetanos denominan bardo o estado intermedio entre una y otra existencia.
- f) *El yoga de la Transferencia de la Consciencia.* Procura al practicante enseñanzas y métodos para transferir lúcidamente la consciencia al desfallecer, extrayéndola a través del chakra sahasrara o de los mil pétalos, situado en la coronilla. Se ejercita el aspirante en la muerte consciente.

Tan esotéricas y complicadas son la mayoría de estas enseñanzas, que deben ser aprendidas directamente de un maestro especializado en las mismas. Contrastan abiertamente con las enseñanzas y ejercitamientos, claros y muy directos, mostrados por Buda, quien llegó a señalar el apego a los ritos como uno de los grandes obstáculos y a decir que en su enseñanza no había nada de esotérico, pues él mismo era muy pragmático y nada dado a creencias o especulaciones. En el budismo tibetano hay una gran carga de tantra y de la religión de los antiguos magos y hechiceros del Tíbet, los bon-pos. Pero si precisamente hay tantas vías, como ya hemos indicado, es para que cada persona se incline por aquella que intuye o deduce que es mejor como punto de partida para sus aspiraciones, inclinaciones, temperamento o naturaleza mental.

### ***La meditación amorosa***

Hay diversos ejercicios para desarrollar bodhichitta o el sentimiento de verdadera compasión y amor incondicional, pero hacemos referencia a dos de ellos:

#### **El benefactor**

No hay quien no haya dispuesto de un benefactor cuando era niño, ya fuere la madre, el padre o ambos, o una tía, una abuela u otra persona. Lo cierto es que alguien se hizo cargo de nosotros y nos cuidó, como alguien tendrá que hacerlo en las postrimerías de nuestra vida. Ese amor y cuidados que hemos recibido tenemos que devolverlos y transmitirlos, y desarrollar un sentimiento de afecto incondicional hacia todos los seres.

## Toma y da

Este ejercicio se denomina así porque tomamos el sufrimiento de otra persona y le damos amor; no quiere decir que nos carguemos con su sufrimiento, sino que anhelamos liberar a esa persona de toda aflicción, desdicha o malestar, y a cambio le irradiamos nuestros mejores sentimientos para que sea feliz.

Se puede hacer el ejercicio asociado a la respiración. Una vez sentados en meditación y sosegados, hacemos una respiración un poco más lenta y larga. Mentalizamos ante nosotros a la persona seleccionada y, al inhalar, deseamos liberarla de sufrimiento, quitándoselo, y al exhalar, la envolvemos con nuestros mejores sentimientos de amor y felicidad.



## *TERCERA PARTE*



# I

## *Las santas moradas*



**H**asta qué punto valoraba Buda las cualidades del amor, la compasión, la alegría compartida y la ecuanimidad, que las denominó santas moradas, también conocidas como celestiales moradas o estados sublimes. Estados sublimes son, puesto que embellecen el alma, ennoblecen el carácter y mejoran las relaciones con las otras criaturas. ¡Cuánto necesita esta humanidad, que a menudo es más inhumanidad, de estas santas moradas! Lo que verdaderamente diferencia y distingue a una persona de otras es si posee o no estos estados sublimes, que son el mayor bálsamo, un tesoro incomparable, cualidades prodigiosas que humanizan y nos permiten crecer interiormente y tender lazos afectivos muy consistentes y generosos con las otras criaturas.

La persona que se empeña en el desenvolvimiento de estos estados sublimes se está haciendo un gran beneficio a sí misma y contribuyendo en grado sumo al bienestar de los demás. Una persona poseedora de estos estados sublimes sabrá siempre encontrar el modo de conciliar sus intereses con los de los demás y de no infligir daño a las otras criaturas. La verdadera sabiduría tiene como pilares estos estados sublimes, que son luz y consuelo para uno mismo y para los otros. El que desarrolla estos estados encuentra un valioso sentido a su existencia y sabe estar en apertura amorosa y vivir de acuerdo a la inefable energía del poder de la concordia y la benevolencia.

Así como los estados mentales nocivos acarrear mucho dolor, nunca son de beneficio y son fuente de malestar y desdicha, estos estados sublimes, estas santas moradas, son causa de bienestar, certidumbre, dicha interior que se exhalará hacia los demás. Son estados mentales curativos, integradores y que protegen contra las influencias nocivas provenientes del mundo exterior.

No hay que ir a buscar estos estados a ninguna parte. No se pueden adquirir en el exterior ni son artículos que estén a la venta. Cada uno debe desarrollar estas potencialidades internas, con el firme convencimiento de que un ser humano, si se lo propone, puede mejorar y no quedarse estancado en un estado de semievolución, donde impera el egocentrismo y todos sus innumerables males.

Los grandes maestros espirituales han propiciado estos estados, no solo a través de sus enseñanzas, sino con su vivo ejemplo. En mi obra *Grandes maestros espirituales* (2003) se aprecia el hilo conductor que une a todos estos grandes seres, y que es el de la

verdadera compasión. Estos grandes maestros han sido el testimonio vivo de los cuatro estados sublimes, en los que no cabe el odio, la enemistad, el rencor o el desamor.

En la medida en que se cultivan y pronuncian estos estados sublimes, van siendo abandonadas la ofuscación, la avidez, el odio, la malevolencia, el afán de venganza, la envidia y tantas otras cualidades perjudiciales.

La mente debe permanecer bien atenta para dar la bienvenida a las tendencias engendradas en estos estados sublimes y evitar las que solo encuentran su vigor en la ofuscación. El gran texto budista *Anguttara Nikaya*, citado anteriormente en el capítulo IV de la segunda parte, ya nos aleccionaba de ello:

En una ciudad real fronteriza hay un guardián inteligente, experto y prudente, que mantiene fuera a los desconocidos y admite solo 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 no sea saludable y cultivará lo saludable, rechazará lo que sea censurable y cultivará lo que es impecable y preservará su pureza.

Hay una gran masa de sufrimiento en el mundo, pero los estados sublimes podrían reducirlo en grado sumo, pues con el único sufrimiento que no podrían es con el que resulta inevitable por el hecho mismo de estar sometidos a las ineluctables leyes de la vida, pero al menos el sufrimiento que engendra la mente neurótica y el que unas personas provocan inútilmente a las otras sería disipado. ¿Podemos siquiera imaginar una humanidad orientada por esos estados sublimes que son el amor, la compasión, la alegría altruista y la ecuanimidad?

No hay herida que no pudiera ser sanada con el bálsamo de estos cuatro estados sublimes, ni situación que no pudiera ser mejorada, ni malentendido que no pudiera ser resuelto, ni desavenencia que no pudiera superarse. La sociedad, en lugar de estar orientada hacia la acumulación y retención, el envanecimiento y el odio, el menosprecio de las necesidades ajenas y la explotación y denigración, se enfocaría hacia la igualdad y el verdadero respeto a todas las criaturas. Pero para que estos estados sublimes vayan aflorando, el ego debe ir menguando y el entendimiento correcto ir transformando la mente y liberándola de sus peores ataduras. El yoga, la meditación, las técnicas de autorrealización, pretenden mutar la consciencia y liberarla de engaños para que pueda ver con lucidez y proceder así lúcidamente.

Cuando van aflorando los estados sublimes, cambia la calidad de la consciencia y la persona comienza a actuar más lúcida, libre, diestra y desapegadamente, pudiendo mantener el sosiego en el desasosiego y procurándoles a sus actos un sentido mucho más pleno y elevado, no basado en el egoísmo desorbitado, sino en un sentido de cooperación constructiva.

Nadie puede negar que hay buen número de personas aviesas o malevolentes, que solo miran por sí mismas a costa de graves perjuicios a los demás. Pero hay muchas más personas que pueden transformarse e ir potenciando lo mejor de sí mismas, para beneficio propio y ajeno. Para todas estas personas son idóneas las enseñanzas y métodos de los grandes maestros de la mente realizada, porque ayudan a evolucionar a través de la propia inteligencia primordial y debilitar ese provocador de miserias que es el ego exacerbado. Aurobindo declaraba:

Pero el centro de toda resistencia es el egoísmo y debemos perseguirlo en toda cobertura y disfraz, sacarlo y matarlo; pues sus disfraces son interminables y se apegará a todo fragmento de autoocultamiento posible.

El ego fortalecido, que hace a la persona sumamente egoísta, impide o frena el desarrollo de las santas moradas, pero en la medida en que el ego se pone en su lugar y la burocracia egocéntrica se va reduciendo, estas potencias internas, cuyo signo es la benevolencia y la armonía, empiezan a florecer y con su maravilloso aroma perfuman la vida interior y la vida exterior de la persona.

Estas también denominadas moradas o residencias celestiales, en la medida en que se cultivan, van modificando la vida interior de la persona y mutando su consciencia para esclarecerla, sosegarla y humanizarla.

## ***El amor***

Hay dos sermones atribuidos a Buda que son especialmente aleccionadores y que a menudo deberíamos tener presentes. Uno de ellos es el *Sermón de la Atención (Satipatthana Sutta)* y otro el *Sermón del Amor (Metta Sutta)*.

En el *Metta Sutta* podemos inspirarnos para propiciar nuestros buenos sentimientos amorosos y expandirlos en todas las direcciones y hacia todos los seres; los pensamientos amorosos desencadenan sentimientos amorosos y estos, a su vez, palabras saturadas de benevolencia y amistad y actos laudables y cooperantes. En el *Metta Sutta* podemos leer:

Que sean capaces y probos, rectos, de lengua cortés y sin orgullo. Que estén contentos y tengan fácil apoyo, libres de carga y sus sentidos en calma. Que sean sabios, no arrogantes y sin apego a los bienes de los 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 hagan 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 esta es la mejor del mundo. Sin aferramiento a la especulación, a las propias miras o deseos, y con una visión clara, una persona así nunca volverá a nacer en el ciclo de sufrimientos.

El verdadero amor y, por tanto, el que realmente prevalece, es el que se vive a la luz de la sabiduría. Para irlo consiguiendo necesitamos, inevitablemente, ir liberando la mente de ataduras que impiden su florecimiento. Es el amor más incondicional y expansivo, libre de afán de posesividad y marcadas predilecciones; es el amor que es capaz de vencer el odio y disipar las rencillas y fricciones; es un amor mucho menos egocéntrico y por tanto menos egoísta, de ser a ser y no de ego a ego, que da como resultado la benevolencia, el perdón, la indulgencia, la comprensión y la tolerancia, y que no se sustenta en los celos, el afán de posesividad, las exigencias, expectativas y reproches. Es el amor que nos hace desear que todos los seres sean felices y estén libres de riesgos y desdicha, es el amor que se convierte en una actitud vital que se irradia en todas las direcciones, como hace la rosa con su aroma incluso si se la coloca en el desierto y no hay nadie para olerla. Es el amor que pone alas de libertad, coopera en el crecimiento de los otros, no está supeditado a si las personas amadas nos reportan o no placer. Es un amor consistente, consciente, pero que no nos roba la firmeza, sino que nos la reporta. Es un sentimiento profundo y genuino que nace de lo más íntimo y se traslada a las palabras y los actos, haciendo las primeras amables y consoladoras, claras y sinceras, y los comportamientos más humanos y cooperantes.

Ese amor nos previene para no dañar a los demás, para evitar las tensiones y la enemistad, para renunciar a la intransigencia y el afán de venganza, para no envanecernos ante los otros y desdeñarles. Es el amor que une, ayuda a compartir honestamente, es generoso y abierto. Nisargadatta decía: «Sin amor, todo es mal. La vida misma, sin amor, es un mal».

El amor que abre a todas las criaturas, enternece el corazón, humaniza y estimula los mejores sentimientos, ese es el amor que transforma y permite el verdadero crecimiento interior y la evolución consciente. No es un intercambio, no exige consideración para considerar, no sabe de artimañas, apego o resentimiento. Es un amor liberado de aferramiento y que sabe atender a los más desvalidos y necesitados y ama a la persona por sí misma y no porque nos reporte placer. Hay una hermosa historia hindú:

Era un hombre con dos esposas. Una era excepcionalmente bella, mientras que la otra era fea. Este hombre era el propietario de una fonda. En una ocasión el monarca se detuvo allí a comer algo y comprobó que el esposo trataba con igual delicadeza y cariño a ambas mujeres, pero aún mejor si cabía a la poco agraciada.

Sorprendido, el rey preguntó al dueño de la fonda:

—Me asombra tu proceder. Cualquiera en tu situación prestaría mucha más atención a la esposa bonita que a la fea, y tú haces todo lo contrario. ¿A qué se debe?

—Señor —repuso el hombre—, toda mi vida he tratado de ser una persona guiada por la benevolencia y la ecuanimidad, y de saber mirar más allá de las apariencias. Mi esposa bonita sabe que es muy atractiva, pero yo no me dejo atolondrar por su belleza.

Mi esposa fea sabe que es fea, pero yo no veo su fealdad. Yo veo a dos seres humanos entrañables y a los que amo, pero como pienso que mi esposa fea necesita más cariño, por eso se lo doy.

El monarca felicitó al posadero y poco después hizo llegar dos valiosas e idénticas gargantillas para ambas esposas.

Este amor no se basa en el deseo, no es excluyente y no origina tendencia de dominio o dependencia. Se basa en la interdependencia, la ayuda mutua, la veracidad y los buenos sentimientos. Solo muy pocas personas pueden llegar a disfrutar del verdadero amor incondicional, pero todos podemos ir paulatinamente trabajando sobre nosotros para depurar nuestros sentimientos amorosos y liberarlos de egoísmo en tanto que los hacemos más profundos e incondicionales. En la medida en que la mente se va liberando de las tendencias de lo pernicioso y van propiciándose y estableciéndose las de lo beneficioso, la persona está en mucha mejor disponibilidad para experimentar un amor menos egocéntrico y más incondicional. Nos damos cuenta de que todas las criaturas están sometidas al sufrimiento universal que causan la enfermedad, la vejez y la muerte y las armas, y tratamos de cooperar en su bienestar y evitarles cualquier daño. En una mente donde prevalecen las raíces de lo pernicioso es difícil que pueda surgir el verdadero amor, porque estará saboteado por la ofuscación, el apego y la aversión.

El amor incondicional nunca utiliza a las otras personas ni las explota o denigra, manipula o esquilma para beneficiarse uno. Es el gran antídoto contra todo tipo de injusticias, intolerancias y desmanes.

El amor y la compasión nos enseñan a acentuar lo mejor de los otros y no fijarnos solo en su lado difícil; pronuncia lo más hermoso de los demás y no lo más siniestro.

Cultivando el amor incondicional obtenemos también nosotros mismos mucho beneficio y se mejora nuestra calidad de vida psíquica. Las relaciones con los demás se embellecen y propiciamos así el noble arte de vivir. La mente se libera de muchas corrupciones y surge un sentimiento de unidad, hermandad y sana convivencia. Nadie es excluido, nadie es apartado por sus ideas, nadie es vejado o desdeñado. Se abraza a todas las criaturas del mundo, porque son seres vivientes que, como cada uno de nosotros, anhelan sentirse bien y no gustan del sufrimiento.

No es fácil para una persona sin un gran ejercitamiento que haya permitido la liberación de los engaños y corrupciones mentales ni siquiera entender este tipo de amor, donde hay mucha intensidad y entrega incondicional, pero no apasionamiento ni apego, y está asociado a la ecuanimidad. Es el amor que no trata de sacar ventaja ni beneficio, cuya recompensa está en sí mismo y que se termina convirtiendo en una actitud espontánea. Es el amor que supera divisiones, defensas, barreras, modelos e ideologías. Es el amor más puro y consistente, capaz de superar sentimientos de ira, hostilidad, enfado y aversión. Nos hace cordiales, amables, comprensivos y afectuosos. Establece genuinos lazos y talla vínculos afectivos muy auténticos y poderosos. Le da la bienvenida

a lo mejor en los demás, pero no entraña jamás una conducta débil o dócil, bien al contrario. De la misma manera que la ecuanimidad debe estar impregnada de amor, el amor debe estar saturado de ecuanimidad.

Mi siempre recordado amigo, el monje cingalés Piyadassi Thera, escribía en uno de los libros que me entregó para que yo propiciase su publicación en España:

Es difícil amar desapasionadamente a una persona, sin apego, sin ninguna idea del yo, mí o mío, porque en la persona la idea del «yo» es dominante y amar sin hacer ninguna distinción entre esto y eso es colocar barreras ante las personas; mirar a todos como hermanos y hermanas con el corazón libre de ataduras puede parecer casi imposible. Pero aquellos que lo intenten, aunque sea un poco, serán recompensados.

Y más adelante:

Metta (amor) es el mejor antídoto contra la ira, es la mejor medicina que podemos dar a los que se enojan con nosotros. Ampliemos nuestro amor a todos los que lo necesitan con un corazón libre e independiente; el amor es el lenguaje del corazón y va al corazón. El amor es la fuerza que une los verdaderos corazones y los sana, la que nos une en la verdadera compañía. Los pensamientos de amor altamente desarrollados parecen poseer un poder magnético. Irradiando tales sublimes pensamientos es posible influenciar y ganar a la gente.

El amor es el amor. Es una inclinación de marcado afecto que enternece el corazón, pacifica los sentimientos, acerca y comunica en los niveles más profundos, ayuda a superar todo tipo de tensiones y hostilidades.

Son muy bellas e inspiradoras palabras las de Kassapa Thera:

Como una madre ama a su hijo,  
a su único hijo,  
con un amor que no conoce límites.  
Derramándolo,  
inmenso e inmensurable  
y, por ese amor, sacrificará  
su propia vida.  
De la misma manera,  
deja que tu amor a todos los seres,  
al Este, al Oeste,  
al Norte y al Sur,  
abajo y arriba,  
se extienda en todo su ancho,  
sea inconmensurable, infatigable,  
insondable.  
Sé casto en ese amor,  
sin codicia, y di a los tontos:  
«Es incomprensible,  
pero los profetas lo comprendieron,  
y al comprenderlo,  
supieron perfectamente bien  
que es tan valioso como el oro».

En un apacible lugar conocido como Forest Hermitage, en la jungla cingalesa, invertí parte de las mejores horas de mi vida conversando con el monje Nyanaponika Thera, una de las mentes más brillantes y que más habían investigado en los factores de iluminación y las enseñanzas de Buda. Escribió sobre el amor incondicional, entre otras cosas:

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

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

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

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

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

Y más adelante, con exquisita sensibilidad, añade:

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

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

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

Cuando la persona desarrolla el amor y la compasión, aprecia a todos los seres como propios, y en este sentido uno de los cuentos más hermosos es el siguiente:

Un aspirante espiritual acude a visitar a un maestro y llama a la puerta de su ermita.

—¿Quién es? —se escucha una voz que pregunta.

—Soy yo —responde el aspirante espiritual.

—No estás maduro —dice la voz desde dentro de la ermita—. Vê al bosque y medita durante un año.

Después vuelve.

Así lo hace el aspirante. Tras un año de práctica meditacional, regresa hasta donde está el maestro, llama a la puerta de la ermita y escucha:

—¿Quién es?

El discípulo responde:

—Soy tú.

El maestro dice:

—Entra, querido mío. No había en esta ermita lugar para dos yoes.

## ***La compasión***

La compasión es una de las más bellas, nobles y profundas cualidades del alma humana. Si todos entendiéramos que somos una familia de criaturas sintientes y que a todos nos gusta la dicha y a ninguno la desdicha, no solo evitaríamos cualquier perjuicio a los otros, sino que en lo posible trataríamos de socorrerles y ayudarles en todos los órdenes que nos fuese posible. No habría lugar para dañar a los otros, porque sabríamos vivencialmente que «al herirte, me hiero». Seríamos cooperantes en el sentido más amplio de la palabra y la actitud de compasión prevendría contra todo tipo de injusticias, desigualdades, odios y crueldades. No ha habido ni un solo maestro que no apelase al desarrollo más alto de la compasión. Jesús, por ejemplo, invitándonos a poner la otra mejilla, y Buda incluso instándonos a exhalar nuestra compasión hacia aquellos que nos perjudican o dañan. Exhortaba a irradiar benevolencia incluso hacia los bandoleros y a inundar el mundo de pensamientos de infinita amistad. A su hijo Rahula habría de aconsejarle del siguiente modo:

Desarrolla la meditación sobre la benevolencia, 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, pues con ella se ahuyenta la aversión. Desarrolla la meditación sobre la ecuanimidad, Rahula, pues con ella se ahuyenta el odio.

La compasión es el maravilloso sentimiento que nos permite identificarnos con el sufrimiento ajeno y descubrir y atender las necesidades de los otros. Por compasión queremos evitar cualquier riesgo y desdicha a los demás y, por el contrario, procurarles bienestar.

Hay dos tipos de compasión: la estática y la dinámica, siendo esta última la verdadera. La estática es la que hace que la persona sienta tristeza o pena por las desgracias de los otros, pero no pasa de ahí; no es una compasión auténtica. La dinámica es la que no solo consiste en identificarse con el sufrimiento ajeno, sino en tratar de poner los medios para remediarlo o mitigarlo.

La compasión es un sentimiento muy profundo y va surgiendo en mayor grado en la medida en que se superan las tendencias nocivas y se va logrando ese entendimiento correcto que nos permite ver que nada hay tan importante como el amor y la compasión.

La compasión humaniza verdaderamente a la persona y la hace solidaria. El que es compasivo está más libre de aborrecimiento y se sitúa por encima del conflicto, la fricción, los equívocos y malentendidos. Solo utiliza la palabra para crear concordia y siempre propicia la amistad y las relaciones genuinas. Hay menos lugar para la exigencia, la intolerancia y el reproche; se comprende mucho mejor a los otros y se hace uno mucho más tolerante. La compasión nos orienta hacia los otros favorablemente, nos hace ser más permisivos y comprensivos con ellos, nos anima a darles nuestro tiempo y nuestra consoladora compañía cuando lo necesitan. Por compasión confortamos al enfermo y al solitario, escuchamos y animamos al desamparado, nos ocupamos del desvalido. La compasión nos hace menos egocéntricos y menos egoístas, origina paz y

equilibrio en la mente, coopera en nuestra evolución espiritual. Al ser más compasivos aceptamos más a los demás como son, pero la compasión no es sensiblería ni falta de firmeza, más bien lo contrario.

Por mucho que brille una persona, si su corazón no es compasivo su vida es un fracaso. La compasión le da un precioso significado a la existencia. Sin compasión la persona se torna fría e incluso insensitiva. Hay una historia muy singular al respecto.

Era un científico muy afamado, pero también de fríos sentimientos. Un día, al llegar a su casa, vio a su mujer llorando desconsoladamente. Le dijo:

—¡A qué viene ese llanto, mujer! ¿No sabes que las lágrimas solo son un poco de mucosa, agua, sal y fósforo?

Y la mujer le miró, decepcionada, y dijo:

—¡Ah, solo eso es una lágrima! Tú eres un hombre de mente, pero no tienes corazón.

Cuando la compasión se instala como una actitud expansiva en la persona, se experimenta este enriquecedor sentimiento hacia todos los seres y en todo anhela uno verles libres de peligro y sufrimiento. Las tres raíces de lo nocivo frenan la maravillosa energía de la compasión. La ofuscación fortalece el ego y la persona solo tiene la intención de atenderse a sí misma en descuido de los demás. Por codicia una persona traiciona sus mejores sentimientos y puede llegar a ser malevolente y cruel para obtener tan solo su beneficio. El odio y sus parientes cercanos, como la ira, la rabia y tantos otros, no dejan a menudo ni una fisura para la compasión. Por el contrario, la actualización y despliegue de las tres raíces de lo beneficioso cementan la actitud compasiva y esta comienza a irradiarse expansivamente en todas las direcciones. Es un signo más que evidente de la perversión y enfermedad de esta sociedad que muchas personas menosprecien o desprecien la hermosa cualidad de la compasión. ¿Puede haber mayor sinsentido, mayor degradación?

Al no haber compasión, no hay en la mayoría de los casos buenos sentimientos y conductas verdaderamente cooperantes hacia los ancianos, los discapacitados, los enfermos y los animales.

Un corazón desprovisto de compasión es un corazón a medias. Aparentemente puede estar sano, pero en realidad está enfermo. Padecer con... es esencial y es un logro muy importante en la evolución de la consciencia. La sabiduría no es solo lucidez de mente, sino también el sentimiento noble y amoroso.

La compasión consiste también en alentar, confortar, consolar, ayudar a los demás y tratar de poner los medios para evitarles cuitas de todo orden. Hay una historia conmovedora.

En medio de una gran extensión de terreno se levantaba una descomunal muralla. Cuatro personas de un grupo se adelantaron y decidieron descubrir lo que había detrás de la misma. Una de ellas se puso a escalarla, llegó a la parte más alta de la muralla y, sin

siquiera volver la cabeza para mirar a sus compañeros, saltó al otro lado. Del mismo modo procedió la segunda persona y con la misma actitud la tercera.

Le tocó el turno a la cuarta persona, que con muchas dificultades escaló la muralla y alcanzó por fin la parte alta de la misma. Miró lo que había más allá. ¡Oh, maravilla de maravillas! Tras la muralla aparecía el más bello, atractivo y reconfortante jardín que uno jamás pudiera imaginar. Su primer impulso ante tanta hermosura fue lanzarse sin demora hacia ese vergel incomparable, pero pensó en los demás. Se merecían saber lo que había detrás de la muralla y también aprender a escalarla para acceder al jardín de ensueño. La cuarta persona se quedó fuera del maravilloso recinto para describírselo a los otros compañeros, aleccionarlos adecuadamente y ayudarles a que pudieran escalar la muralla y pasar al otro lado.

### ***La alegría compartida***

Este estado sublime de la mente o santa morada es también denominado alegría altruista. Es el gran antídoto contra la envidia, una de las más nocivas cualidades de la mente, que puede conducir a todo tipo de palabras y comportamientos muy negativos por parte de la persona que se deja vencer por una tendencia tan venenosa y que comienza por agitar a la persona que la padece y pone en marcha a menudo lo peor de la misma.

Antes de profundizar en la alegría compartida o altruista, analicemos la cualidad muy poco provechosa y perjudicial de la envidia, que está tan extendida en muchas personas, ya sea por codicia, malevolencia, carencias emocionales, arrogancia, incapacidad para asumir los logros ajenos, entendimiento incorrecto o juicio ofuscado.

La envidia es un sentimiento de rabia, desasosiego, frustración, malevolencia o amargura que surge porque se siente una gran aversión a los triunfos, éxitos, posesiones, logros o ventajas de los demás. Muchas veces la persona envidiosa considera que los envidiados no se merecen lo que tienen y se siente muy desdichada por esos éxitos; otras veces la persona envidiosa considera que esos éxitos deberían corresponderle a ella y no a la persona envidiada; a veces la envidia se produce porque la persona envidiada cae mal y es detestada por el envidioso, y entonces a esa persona no le desea lo mejor, sino lo peor. En cualquier caso, la envidia crea muy malos sentimientos y la persona envidiosa muchas veces haría lo que estuviese en su mano para apropiarse de lo que ha conseguido la persona envidiada o incluso —hasta ahí llegan los malos sentimientos— para que esa persona fuera desposeída de todo aunque a la persona envidiosa nada le reportase. Hay personas que son envidiosas por sentimientos de inferioridad, o porque son tan egoístas y codiciosas que también quieren poseer lo de los demás, y otras veces porque no soportan que los otros tengan más fortuna y dicha que ellos. Hay muchos factores que pueden desencadenar la envidia, que es uno de los más feos e incluso siniestros rostros del ego, pero todos ellos entroncan finalmente en el entendimiento incorrecto u ofuscación.

La envidia puede conducir al envidioso, si es muy intensa y aún le ofusca más, a servirse de palabras que puedan dañar y perjudicar gravemente al envidiado, o incluso a arremeter cruelmente contra él si llegase el caso. Hay muchos objetos (materiales o inmateriales) que el envidioso puede envidiar, pero la envidia como tal es una y puede tomar tal fuerza que condicione en el que la padece una personalidad envidiosa. En cualquier caso, la envidia estrecha la visión, perturba anímicamente, hace desgraciada a la persona, quiebra las buenas relaciones afectivas y humanas y frena el desarrollo interior y la realización de uno mismo. En resumen, el envidioso se desespera y amarga por la dicha de los demás. ¡Nada tan mezquino y ruin, y además tan torpe y autodestructivo!

No hay antídoto contra la envidia tan poderoso como la alegría compartida, aunque, por supuesto, también lo son la práctica de la meditación y el entendimiento correcto. Nadie con verdadera lucidez mental puede envidiar, o si en él surge un destello de envidia, en seguida lo da de lado o desarticula, en tanto que el envidioso lo promueve con pensamientos, malos sentimientos y maquinaciones.

La alegría compartida nos permite deleitarnos con los éxitos ajenos; nos hace sentirnos bien porque los otros se sienten bien y disfrutar porque los otros disfrutan. Mediante la alegría compartida nos congratulamos y gozamos con los éxitos y el bienestar de los demás. La felicidad de los otros es nuestra felicidad; el bienestar de los demás se convierte en nuestro bienestar. Encontramos un manantial de dicha y regocijo en el contento de los otros y nos sentimos satisfechos y alborozados cuando gozan de prosperidad de cualquier orden. Esa es la alegría compartida o altruista, que añade a nuestras alegrías por lo que nos sucede de afortunado la alegría por lo que los otros poseen y les hace dichosos.

## ***La ecuanimidad***

Cualidad de cualidades es la ecuanimidad y, sin duda, uno de los estados sublimes o santas moradas que más falta hace en este mundo convulso, desorbitadamente reactivo, siempre fluctuante entre la codicia y el odio, abocado a la parcialidad y el entendimiento incorrecto. No es de extrañar que los antiguos sabios de la India nos dijese que la ecuanimidad es la ambrosía más dulce, y habría que decir que la más balsámica, sosegadora y equilibrante.

La misma palabra ecuanimidad ya es sumamente significativa y expresiva, al estar compuesta de dos términos, que quieren decir ánimo estable o equilibrado. La persona ecuaníme, efectivamente, es aquella que logra mantenerse en el equilibrio sin dejarse acarrear u obnubilar por esas emboscadas o trampas que son los extremos. La ecuanimidad se va conquistando en la mente, esa mente que en principio y hasta que se ejercita lo suficiente es, como señalan los antiguos textos hindúes, como el mono ebrio

que salta de la rama del apego a la del aborrecimiento, siempre inestable, indócil, zarandeada por sus tendencias de avidez y aversión, inquieta, zozobranante y agitada. Un tipo de mente así no es de fiar, hasta tal punto que los yoguis dicen que es un timo, una mentira. En un magnífico texto de yoga se nos dice exactamente: «Nuestros deseos y nuestras aversiones son dos monos que viven en el árbol de nuestro corazón; mientras lo sacudan y zarandeen con sus brincos y sobresaltos no puede haber reposo».

La ecuanimidad es una actitud de armonía, imparcialidad, ánimo incólume, capacidad para no desquiciarse o descentrarse ante las vicisitudes o alternancias propias de la vida.

Todo está fluyendo y cambiando. Los pares de opuestos no dejan de operar dentro y fuera de uno. Porque hay encuentro hay desencuentro, porque hay amistad, enemistad; porque hay amor, desamor; porque hay agrado, desagrado; porque hay victoria, derrota; porque hay ganancia, pérdida... y viceversa. Es la ley de los contrarios. Como todo transita, al ser la vida dinámica, nada permanece y los acontecimientos se suceden y se alternan. Si la persona se identifica ciega y mecánicamente con los acontecimientos, siempre estará condicionada y perturbada por los mismos, pero si aprende a mantener el ánimo equilibrado y no anómalamente afectado, mantendrá la claridad de mente y el estado de quietud. Buda declaraba: «No permitiré que nada turbe mi ánimo». No es fácil, pero con el ejercitamiento adecuado y la oportuna actitud, uno puede conseguir, como los antiguos sabios, que la mente sea inmutable ante el éxito y el fracaso o, como dice el *Bhagavad Gita*, mantener la estabilidad ante un lingote de oro o un trozo de arcilla.

Para ir logrando la ecuanimidad, que es sobre todo firmeza de mente, es necesario entender un mecanismo que hace a la mente muy inestable y, además, la agita y perturba en grado sumo, descentrándola y anegándola de estados mentales aflictivos. Este es el mecanismo de la reactividad, que es una respuesta desmesurada a lo grato o ingrato, que desencadena el pensamiento de avidez o de aborrecimiento, que se torna en un vendaval que no deja de mover la mente. La reactividad es diferente de la reacción espontánea o la respuesta natural a un estímulo. La reactividad viene dada por el pensamiento repetitivo, que sigue reaccionando al impacto o estímulo recibido. Hay una historia zen que no puede ilustrar mejor el tema.

Un monje mayor y otro más joven se estaban trasladando del monasterio a su pueblo para visitar a las familias. Iban caminando cuando de repente escucharon la voz de una mujer reclamando socorro. Fueron allí de donde partía la voz y vieron a una mujer que se había caído a las arrolladoras aguas de un río y pedía auxilio. El monje joven se lanzó al agua, cogió a la mujer entre sus brazos y la colocó, sana y salva, en la orilla del río. Los monjes, después, siguieron con su marcha. Unas horas más tarde, el monje anciano le dijo al otro:

—Una de nuestras reglas es que no podemos tocar a mujer alguna y, empero, tú has cogido a esa mujer entre tus brazos.

Entonces el monje joven repuso:

—Yo cogí a esa mujer durante unos momentos en mis brazos y luego la dejé, pero, sin embargo, tú todavía la llevas encima.

En la medida en que vamos «enfriando» esa reactividad, la mente se torna más firme y el ánimo más estable. Pero la verdadera ecuanimidad nace también, y de manera muy especial, del entendimiento correcto o la comprensión profunda de los acontecimientos y, por supuesto, de la aceptación consciente de los hechos incontrovertibles, pues querer descartar lo inevitable solo conlleva malestar y la actitud torpe de añadir sufrimiento al sufrimiento. En una ocasión, los discípulos de Buda le interrogaron al respecto:

—Pero, señor, ¿qué son realmente los hechos incontrovertibles?

Buda dijo:

—Quiero que os acerquéis al estanque más cercano y que sobre sus aguas arrojéis una roca y el contenido de un bidón de aceite. Luego venís y me contáis qué ha sucedido.

Así lo hicieron los discípulos y luego volvieron hasta donde estaba Buda, que les preguntó:

—¿Qué ha sucedido?

Los discípulos respondieron:

—Pues, señor, que la roca se ha hundido y el aceite ha flotado.

Y Buda dijo:

—¿Os dais cuenta? ¡Los hechos incontrovertibles! Por mucho que os hubierais sentado a la orilla del estanque a desear que la mancha de aceite se hundiera y la roca flotara, jamás lo hubierais conseguido. ¡Los hechos incontrovertibles!

El entendimiento totalmente purificado nos permite comprender, profunda, vivencial, transformadora y liberadoramente, que todo está sometido a la ley de la transitoriedad y que —como señalo en mi relato iniciático ya mencionado *El faquir*— es necesario abrazar la vida tal como es, con sus circunstancias favorables y las desfavorables, aprendiendo a desarrollarse mediante ellas, sin engendrar excesivo apego ni excesiva aversión, logrando un punto de equilibrio entre los extremos. El sabio Shankaracharya declaraba: «De entre todas las causas, la Sabiduría es la única que proporciona la Libertad perfecta. Así como sin fuego no hay conocimiento posible, la Libertad perfecta no puede lograrse sin Sabiduría».

El péndulo de la vida no deja de oscilar. La persona ecuánime se coloca en el centro, sin dejarse influir desmesuradamente por uno u otro extremo. Cuando se presenta la situación agradable, la disfruta, sin apego, y cuando lo hace la desagradable, la experimenta, sin añadir aversión y por tanto más sufrimiento. Uno de los sermones más sagaces que nunca diera Buda en este sentido es el del Dardo:

Cuando una persona mundana que no conoce la enseñanza es tocada por una sensación dolorosa se inquieta y se aflige, se lamenta, se golpea el pecho y llora y está muy turbada. Es como si un hombre fuera traspasado por un dardo y seguido del primer impacto fuera herido por otro dardo. Así pues, esa persona

experimentará las sensaciones causadas por dos dardos. Ocurre lo mismo con una persona mundana que no conoce la enseñanza: cuando es tocada por una sensación dolorosa (la corporal) se inquieta y sufre, se lamenta, se golpea el pecho, llora y está muy turbada. Así experimenta dos sensaciones, la sensación corporal y la sensación mental.

Pero en el caso de un noble discípulo bien enseñado, un monje, cuando es tocado por la sensación dolorosa no se inquieta, no se aflige ni se lamenta, no se golpea el pecho ni llora, ni está muy turbado. Experimenta una sensación: la corporal, pero no la mental. Es como un hombre que ha sido traspasado por un dardo, pero no es herido por un segundo dardo que sigue al primero. Así esa persona experimenta las sensaciones causadas por un único dardo.

La persona que se ejercita en la ecuanimidad logra vivir la sensación tal cual es, grata o ingrata, pero ni se aferra a la primera ni se resiste inútilmente a la segunda, con lo que se evita una enorme masa de sufrimiento.

En un conocido texto tántrico, el *Kularnava Tantra*, se nos dice:

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. El yogui, conocedor de la Verdad suprema, reside en el cuerpo como un viajero, sin deseos, siempre contento, con visión de igualdad, dueño de sus sentidos.

La ecuanimidad nunca es fatalismo o resignación fatalista, en absoluto. Ante lo grato y lo ingrato, la persona, obviamente, prefiere lo grato, pero no se apega y, cuando llega lo ingrato, sabe asumirlo. Decía Santideva: «Si tiene remedio, remédialo; si no lo tiene, acéptalo». Y un antiguo yogui que nunca se dejaba perturbar fue quien dijo cuando sus discípulos le preguntaron el secreto de su actitud equilibrada: «Cuando no puedo controlar una situación en el exterior, aprendo a controlar mi actitud ante la misma». Todos podemos ejercitarnos en mantener un estado de equilibrio en el desequilibrio, una actitud de estabilidad en la inestabilidad tanto externa como de nuestros propios estados anímicos. Las circunstancias vienen y van como las olas en la playa; los eventos surgen y se desvanecen; los estados mentales y los pensamientos son como ríos que no dejan de fluir. La persona ecuánime sabe servirse del llamado «mirar inafectado», que en absoluto es insensibilidad o indiferencia, sino ánimo firme y equilibrado y la capacidad de mantener la serenidad ante las fluctuaciones de las circunstancias y acontecimientos. Hay una historia muy singular, que me fue relatada personalmente por mi entrañable y muy recordado amigo, el monje cingalés Piyadassi Thera.

Era un hombre viudo y con un hijo. Tenía un caballo y una mañana, al ir al establo, descubrió que el equino se había marchado. Cuando sus vecinos se enteraron, todos fueron a verle y dijeron:

—¡Qué fatalidad! Para un caballo que tenías y se ha marchado.

—Así es, así es —repuso el hombre apaciblemente.

Días después, un amanecer, el hombre encontró en la puerta de su casa su caballo y otro que le había acompañado. Los vecinos vinieron a verle y exclamaron:

—¡Qué gran suerte la tuya! Ahora tienes dos caballos.

Imperturbable, el hombre dijo:

—Así es, así es.

Como tenían dos caballos, padre e hijo salían a menudo a cabalgar. Cierta día, el hijo se cayó del caballo y se fracturó un brazo. Los vecinos acudieron a visitar al hombre y dijeron:

—¡Qué mala suerte! Si no hubiera venido ese otro caballo, tu hijo no se habría roto un brazo.

—Así es, así es —repuso el hombre con suma tranquilidad.

Unos días después, el país entró en guerra y todos los jóvenes fueron alistados, excepto el que se había fracturado el brazo. Los vecinos de nuevo fueron a casa del hombre y exclamaron:

—¡Mejor suerte no se puede tener! Tu hijo se ha salvado de ir a la guerra.

Y sin perder la calma, el hombre dijo:

—Así es, así es.

La ecuanimidad es tan importante que en realidad es un don. Hay que trabajar sobre uno mismo para que se desarrolle y que en cualquier situación nos proteja y oriente. Es siempre una excelente consejera y nos ayuda a evitar las actitudes, conductas y pensamientos extremos, hallando el equilibrio y sabiendo ver los diferentes lados de las situaciones. La persona ecuánime es diligente, pero pausada; disciplinada, pero no compulsiva, porque sabe servirse del esfuerzo ecuánime o equilibrado; activa, pero no agitada, porque sabe ser contemplativa o meditativa en la acción y, como diría Kipling: «Mantener la cabeza tranquila cuando todo alrededor es cabeza perdida».

Por el hecho mismo de que poseemos una organización psicósomática (cuerpo-mente), nadie puede evadirse del placer y del dolor, puesto que hay sensaciones gratas e ingratas, pero sí puede la persona ejercitarse para evitar mucho sufrimiento si es ecuánime ante uno y otro. Si nos apegamos al placer, este se convierte en el preámbulo del sufrimiento; si rechazamos el sufrimiento inevitable, aumentamos su dosis necia e innecesariamente.

La persona ecuánime no se extrema en sus estados anímicos y por tanto no se exalta ni se deprime y sabe relacionarse armónicamente con el curso de los acontecimientos. Si tiene remedio, remedia; si no lo tiene, acepta... y aprende. No engendra conflicto. Hay una historia zen al respecto.

El discípulo acude a visitar al maestro y le dice:

—¿Cómo podemos escapar al verano y al invierno?

El maestro responde:

—Llega el verano y sudas, llega el invierno y tiemblos.

La ecuanimidad nos permite no estar tanto en lo que gusta y disgusta, sino saber relacionarse con los dos lados de la realidad, comprendiendo claramente que todo está pasando y nada permanece. A continuación narro una historia que es toda una lección de vida y que a todos nos puede inspirar:

Era un monarca de estados de ánimo muy inestables. Cuando las cosechas eran buenas, se dejaba ganar por una euforia desesperada, pero cuando eran malas, se dejaba vencer por el mayor desánimo y desesperación. Tan fluctuantes eran sus humores, que él mismo, deplorando sus cambios anímicos, hizo una proclama señalando que entregaría un cofre de monedas de oro a aquel artesano que le hiciera una obra que le complaciera y animara. Todos los artesanos del reino se pusieron a trabajar y el monarca recibió toda suerte de piezas de gran belleza. Ninguna terminó de satisfacerle. Un día vino un artesano de otro reino y le entregó un medallón. Era un simple medallón de bronce y el monarca, estupefacto, dijo:

—¿Tratas de burlarte de mí, extranjero? He recibido los mejores presentes y tú me ofreces este medallón en el que nada especial veo.

—Señor, no se precipite en sus juicios. Le ruego que dé la vuelta al medallón y lea lo que hay en su otra cara.

Así lo hizo el monarca y pudo leer:

«Todo pasa, incluso los estados de ánimo de su majestad».

El monarca nunca olvidó esa admonición y gracias a ella logró gozar de armonía y ecuanimidad.

La ecuanimidad es siempre una excelente guía. Nos previene contra los estados de apego, odio y ofuscación, y evita, por tanto, los estados aflictivos de la mente. Hay que aprender a ser uno mismo ante la fortuna y el infortunio, y no dejarse condicionar tanto ni por las influencias externas ni por los propicios procesos psíquicos. La persona ecuanime está mucho mejor preparada para no dejarse arrebatar por los extremos y saber hallar el punto de equilibrio. Esta cualidad apacigua, centra, reporta equilibrio psicosomático, mejora la relación con las otras criaturas y nos hace más armónicos en pensamientos, palabras y obras.

La ecuanimidad nos va protegiendo contra las raíces de lo insano y potencia las de lo saludable. Debe apoyarse en la atención consciente o vigilancia, igual que esta debe sustentarse en el ánimo equilibrado o ecuanimidad. En el *Anguttara Nikaya* se nos dice:

Yá sean agradables, desagradables o neutras las sensaciones, propias o ajenas, sensaciones de todas clases, él las conoce como insatisfactorias, engañosas y efímeras. Consciente de su impacto repetido y de su desaparición, obtiene el desapego de las sensaciones, la libertad de las pasiones.

Como todo es cambiante y efímero, la ecuanimidad es la actitud más lúcida y sensata. Se nos dice en un célebre texto budista: «Así debéis considerar todo lo que es este mundo efímero: una estrella al amanecer, una burbuja en un arroyo, un relámpago en una nube de verano; una llama vacilante, una sombra y un sueño».

La mente tiende, por sus tendencias subyacentes, a extremarse, pero la persona que se ejercita va aprendiendo a vigilar su mente y a corregirla cada vez que se extrema. En este sentido tiene que ser uno como el hábil funámbulo (por eso utilicé este símil en mi

libro *El faquir*), sabiendo recuperar el equilibrio cada vez que se inclina hacia uno u otro lado. Hay que corregir conscientemente, hay que ser muy hábil para rectificar y no dejarse identificar y acarrear por actitudes extremas. El sabio Santideva decía:

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

Y era también Santideva quien muy sabiamente aleccionaba: «De la misma manera que un herido protegerá cuidadosamente su herida en medio de una multitud excitada, así, entre la gente nociva, debe uno proteger siempre su mente, que es como una herida».

Mediante el esfuerzo, la vigilancia, la reflexión lúcida y la práctica asidua de la meditación se va desarrollando la ecuanimidad. La meditación es un banco de pruebas para el ejercitamiento de la ecuanimidad, ya que uno de sus requisitos básicos es no reaccionar a las sensaciones y estados mentales de agrado o desagrado, y de ese modo el practicante se va entrenando asiduamente; o sea, tiene que mantener el equilibrio ante lo agradable y lo desagradable, evitando las reacciones de apego y las de aborrecimiento.

La ecuanimidad estimula cualidades tan importantes como la paciencia («apresurémonos lentamente», decía el yogui Milarepa), una actitud menos egocéntrica y menos egoísta, la capacidad para saber relativizar, la objetividad e imparcialidad, un modo más sereno de relacionarse, el cultivo de una actitud sensible pero no sensiblera ni inútilmente sentimental, una mayor resistencia a las contrariedades y otro modo de enfocarlas y encajarlas, mayor poder interior y estabilidad anímica. La persona ecuánime se evita muchos disgustos, enfados, estados mentales y emocionales aflictivos; sabe dosificar su energía y atender las cosas con presteza pero sin inquietud; digerir y superar mucho mejor las frustraciones y aprender de sus fracasos sin desanimarse en exceso. La ecuanimidad tiene el poder de transformarlo todo constructivamente. En el *Adyatma-Ramayana* se nos dice:

El hombre no puede evadirse jamás del placer y del dolor, porque su cuerpo, que es un producto de sus buenas o malas acciones, es transitorio por naturaleza. Después del placer, el dolor; después del dolor, el placer. Las criaturas no pueden evadirse de ellos, como no pueden evadirse de la sucesión de los días y las noches. Se hallan íntimamente unidos, como el lodo y el agua. Por eso, los sabios, conscientes de que todo es solamente ilusión, permanecen inmutables y no se entristecen ni se alegran por los acontecimientos desgraciados o felices.

Cuando la persona aprende a ser ecuánime, se libera de las reacciones desmesuradas de la mente y de muchos de sus engaños y errores básicos, con lo que la percepción se torna más certera y la cognición más lúcida, lo que redundará en una acción más consciente y diestra. En este sentido, la práctica de la meditación también juega un papel fundamental.

La ecuanimidad es un antídoto contra el desorbitado sensorialismo o sensualidad, la malevolencia, la visión empañada, el aferramiento a puntos de vista o ideas, la pereza y la apatía, el desasosiego y la ansiedad, y la duda sistemática que nos hace desconfiar de nuestros potenciales internos y de la capacidad de evolucionar conscientemente y liberar la mente de sus oscurecimientos, lo que representa la conquista de la Sabiduría.

La ecuanimidad entronca con la visión lúcida. ¿Por qué? Porque en la medida en que la persona desencadena la visión pura, directa y penetrativa (llamada por Patanjali «visión pura» y por Buda «visión cabal»), constata vivencialmente (y no como un mero concepto, que en nada transforma) la transitoriedad de todo lo constituido y entonces comienzan a ceder los grilletes del apego y la aversión, ya que si todo es impermanente, ¿a qué aferrarse?, ¿a qué tener aversión?

Ni que decir tiene que la persona ecuánime mantiene el sosiego y el aplomo mucho más consistentemente que quien no lo es, y además, en cualquier situación o circunstancia. La ecuanimidad siempre propicia una actitud de serenidad. Declaraba un maestro: «Todo viene, todo parte, pero yo no me dejo afectar». Declaraba otro que a menudo recibía regalos de sus devotos y asimismo se los daba a otros devotos: «Yo no estoy ni en el dar ni en el tomar». Se puede ser muy sensible (la sensibilidad es un tesoro), pero ecuánime; se puede ser muy firme, pero equilibrado. La ecuanimidad reporta mucha fuerza, tesón, inquebrantabilidad.

En el mundo exterior hallaremos alegría y dolor, alborozo y pesadumbre, y también diversión, entretenimiento y distracción, pero no dicha permanente. ¿Cómo hallar algo permanente en lo contingente? La verdadera dicha es un estado interior, ajeno a las influencias o situaciones externas. Representa un estado de unión con lo más claro y sosegado de uno mismo. Decía Nisargadatta: «El placer y el sufrimiento se van alternando. La felicidad es inalterable. Lo que se puede buscar y encontrar no es el objeto verdadero. Busca lo que no has perdido nunca; lo que no se puede enajenar».

En la actitud de ecuanimidad uno conecta con la unidad más allá de las dualidades que crean conflicto y desasosiegan. En la meditación contemplativa se busca ese estado de unidad más allá de la dualidad.

Cuando la persona obtiene un destello profundo y vivencial de la transitoriedad y logra situarse más allá de su ego (ego provisional e insustancial), va consiguiendo de tal modo mutar su consciencia, que esta se torna menos reactiva y más ecuánime. Declaraba un maestro: «Nada puedo soltar, puesto que nada es posible agarrar». Pero por falta de visión clara y actitud de ecuanimidad, siempre estamos aferrándonos y queriendo retener, generando así mucha ansiedad e incertidumbre. La ecuanimidad es una actitud de no aferramiento, no posesividad, pero ciertamente, como estamos sometidos a las sensaciones gratas o ingratas, cuando estas surgen, las experimentamos como tal y no creamos conflicto queriendo que las ingratas sean gratas, ni que lo inevitable sea de otro modo. Sabiendo el enfoque mental, nos ahorraremos muchas dificultades y no añadiremos complicaciones mentales a las cotidianas, ni permitiremos que la mente

origine proyecciones que después se cree o que se sumerja en problemas imaginarios a los que buscar soluciones imaginarias. El mayor enemigo está en la mente. Cuando la mente, en cambio, se equilibra, se torna la mejor aliada.

La ecuanimidad, pues, reporta claridad mental y sosiego; el sosiego y la claridad de mente desencadenan la ecuanimidad. La ecuanimidad es una energía de gran precisión, cordura y lucidez que hay que aplicar también a la compasión, para que esta no se torne sensiblería y nos debilite. La compasión sin ecuanimidad puede afligir tanto a la persona que la vuelva inválida e ineficiente; la ecuanimidad sin compasión puede hacer a la persona demasiado fría o distante. Compasión y ecuanimidad deben caminar codo con codo. Son como las dos alas para remontar el vuelo y no basta con una de ellas.

Magistralmente, mi siempre presente amigo Nyanaponika escribía:

Al observar la vida notamos su naturaleza mudable, moviéndose continuamente entre contrastes. Vemos que hay altibajos, que hay triunfos y fracasos, ganancias y pérdidas; encontramos honores y agravios y sentimos como nuestro corazón responde a todo eso con felicidad y con pesar, con complacencia y con desesperación, con desagrado y con satisfacción, con esperanza y con miedo. Estas oleadas de emoción nos llevan arriba y abajo, y no hemos terminado de encontrar algún reposo cuando nos hallamos de nuevo a merced de una nueva ola. ¿Cómo podemos esperar dar un paso en la cresta de las olas? ¿Cómo podremos levantar el edificio de nuestra vida en medio de este turbulento océano de la existencia salvo en la isla de la ecuanimidad?

Pues solo, como hemos señalado y así lo recalca el venerable Nyanaponika, mediante el ejercitamiento que nos permita desencadenar la visión cabal de la cual nace la verdadera ecuanimidad, porque la misma nos permite ver que todo es transitorio y que debemos alcanzar una actitud serena de mente más allá de la avidez y de la aversión.

## II

### *Paciencia, generosidad y renunciación*



**E**n la medida en que vamos erradicando las tendencias nocivas y cultivando las santas moradas, también desarrollamos en nuestra vida anímica otras cualidades y tendencias muy constructivas, entre las que no podemos dejar de detallar la paciencia, la generosidad, la renunciación a las actitudes y comportamientos nocivos, y otras como el contento, la indulgencia y la indagación de la realidad, lo que podríamos denominar el arte de saber vivir y convertir la vida, asimismo, en un aprendizaje. (Véase nuestro libro *La senda del bienestar*, 2006).

#### ***La paciencia***

Es una cualidad esencial, porque nos previene contra muchos estados aflictivos de la mente, nos permite dosificar las energías y evitar perturbaciones intensas. Los antiguos padres del desierto decían que era la ascesis más difícil, y ciertamente lo es, porque en todos rige un sentimiento de impaciencia que viene de querer que las cosas sucedan en seguida y de acuerdo a nuestras apetencias. Es una actitud muy inmadura, porque muy a menudo nosotros no podemos controlar todas las circunstancias, variables o situaciones de la vida, y los acontecimientos siguen su curso.

La paciencia es el resultado de la visión lúcida y está muy emparentada con la ecuanimidad, pero nuestro voraz ego siempre quiere que las cosas sean como él quiere que sean y cuando él anhela que fueren. Es la tendencia de la compulsión, que nace del egocentrismo, la ofuscación y el escaso control sobre uno mismo. Todo tiene que ser de acuerdo a las apetencias y planes de la persona, pero las cosas no funcionan así y por eso el karma-yoga, muy sabiamente, nos dice que hagamos lo mejor que podamos en cada momento y circunstancia, pero renunciando a los resultados, pues si estos tienen que llegar lo harán por añadidura, y si no van a llegar, de nada sirve obsesionarnos y mortificarnos. La impaciencia agita, roba energías y desespera. Por el contrario, la paciencia es saber esperar y, además, hacerlo con ánimo sosegado.

La impaciencia es en todos los sentidos una muy mala consejera. No solo angustia a la persona, sino que la hace urgirse innecesariamente y a menudo no hacer las cosas con la precisión adecuada y no darse cuenta de que todo en esta vida requiere un tiempo de «cocimiento». La impaciencia roba la calma, el proceder idóneo, la atención en el presente, la destreza y la fortaleza interior, en tanto que la paciencia sosiega, permite acoplarse más sabiamente al curso de los acontecimientos, previene contra la frustración amarga y la desesperación, nos indica el momento en el que proceder o dejar de hacerlo y le da tiempo al tiempo. La impaciencia nos hace subjetivos, parciales, incluso aturdidos, pero la paciencia nos permite valorar reflexivamente cada situación y proceder en consecuencia. A veces las cosas se resuelven antes, otras mucho después y otras nunca. La impaciencia desgarrar, pero la paciencia fortalece y recrea la actitud de resistencia pasiva, a menudo muy necesaria en las vicisitudes inevitables de la vida.

Pero no debe nunca confundirse la verdadera paciencia con ausencia de diligencia o con indolencia, apatía, indisciplina o dejadez. Lo que sí origina la paciencia es un ánimo estable y una capacidad extraordinaria de aceptación ante lo inevitable, con lo que se economiza mucha energía y se evitan estados dolorosos del ánimo.

En la senda de la realización de uno mismo se requiere mucha paciencia, igual que para ir consiguiendo erradicar las tendencias perjudiciales y desarrollar los estados sublimes. El impaciente desfallece y deja de lado las enseñanzas y métodos, pero el paciente persevera y la asiduidad se convierte en la clave del éxito, en el autodesarrollo y la evolución consciente. No hay atajos para llegar al cielo; no hay tal cosa como la iluminación instantánea. A un paso sigue otro paso y así sucesivamente; la senda de la liberación mental es gradual. Muchas personas se desmayan psíquicamente debido a la impaciencia y porque se desalientan en cuanto no obtienen resultados rápidos.

Hay que ejercitarse en la paciencia recurriendo al discernimiento y a la práctica de la meditación, que también, por cierto, requiere no poca paciencia.

La paciencia siempre ha sido considerada una perfección, y nada tiene que ver con la resignación fatalista. La paciencia se apoya en la aceptación consciente de lo inevitable, pero aquello que puede evitarse para mejorarse, se evita, por supuesto. La paciencia que nace de la visión clara o sabiduría es la más apropiada, porque es verdadera paciencia y no indiferencia o indolencia.

La paciencia requiere visión clara y no es un entrenamiento fácil, hasta tal punto que es una de las ascesis más difíciles de observar. Fácilmente perdemos la paciencia, porque en todos hace su juego subrepticio la compulsión, la urgencia, el anhelo de que las cosas tienen que ser como queremos que sean. Para ejercitarse en la paciencia se requiere autovigilancia y dominio de uno mismo. La siguiente historia no está exenta de buen humor y, desde luego, de enseñanza:

Un mandarín fue propuesto para un cargo muy difícil. Entonces se entrevistó con su más leal amigo de la infancia y le preguntó:

—¿Qué me aconsejas?

—Paciencia, mucha paciencia.

—Tienes razón, tengo que ser paciente.

—Sí, muy paciente, no lo olvides —insistió el amigo—. Muy paciente.

—Desde luego, desde luego.

Comenzaron a saborear una taza de té y un par de minutos después, el amigo de la infancia dijo:

—Tienes que ser paciente, pero muy paciente.

—Lo seré, lo seré.

Cuando se estaban despidiendo, el amigo insistió:

—No olvides ser paciente, muy paciente.

Entonces, exasperado, el mandarín protestó elevando la voz:

—Pero ¿es que te crees que soy idiota? Ya te he oído que tengo que ser paciente, ¡basta ya!

Y el amigo dijo:

—Ya veo lo paciente que eres.

## ***La generosidad***

Hay un gran poder en la generosidad, porque conduce a compartir y de ese modo acercar a las personas y sensibilizar las almas. Generosidad es desprendimiento, pero hay que entenderla en todos los órdenes y no solo en el económico. A veces lo más fácil es ser generoso económicamente, sobre todo si a uno no le faltan los medios, pero la generosidad tiene que extenderse a los pensamientos, las palabras y los actos. Dar hay que entenderlo en los más diferentes sentidos: dar tiempo, apoyo, consuelo, comprensión, ánimo, compañía; prestar apoyo físico, moral y espiritual; dar y darse, sin egoísmo, sin esperar una recompensa, sin transacciones o intenciones rentabilizadoras; dar espléndidamente, sin exigir nada a cambio, sin echar en cara, en apertura amorosa.

La generosidad es una actitud basada en la compasión, en los buenos sentimientos, en el anhelo de ayudar a la felicidad de los otros y de cooperar. Es desasimiento, no aferramiento, anhelo por compartir. Y deberíamos estar agradecidos a aquellos que nos permiten ser generosos con ellos, porque de tal modo podemos ejercitar esta maravillosa cualidad y también sentir satisfacción propia.

La generosidad está reñida con el egoísmo y la codicia, la rapacidad y la actitud calculadora, que llega a ser tan mezquina o incluso ruin. La generosidad es también entrega personal y filantrópica, como la de una madre a su hijo, un amigo a su amigo, un maestro a su discípulo.

Del mismo modo que nos gusta ser ayudados, tenemos que ayudar. Hay que ir venciendo esa inclinación del ego exacerbado que induce a no querer repartir, a retener y acumular, a ni siquiera dar tiempo o una mínima atención a los demás. El ego es por

naturaleza voraz y es como un estómago sin fondo que nunca se satisface, pero mediante el trabajo interior podemos ir evolucionando conscientemente y en la medida en que pronunciamos los estados sublimes, vamos siendo mucho más desprendidos y generosos. Hay muchos grados de generosidad y solo el que ya ha superado todas las tendencias positivas del ego logra una generosidad muy expansiva, propia solo de los grandes seres o personas liberadas. Hay una historia muy elocuente en este sentido.

Era un hombre que había hallado la paz interior en la simplicidad de la vida, aunque tiempo atrás había sido una persona muy acaudalada. Se lo había dejado todo a sus hijos y se había instalado en una modesta casita en el campo. Dedicaba los últimos años de su vida a meditar. Tenía todo lo necesario: algún mueble, un jergón, unos utensilios para cocinar y poco más. Paulatinamente había ido reduciendo sus necesidades y se sentía más sosegado y contento que nunca. Una mañana salió a pasear y, al volver a su casa, vio a un ladrón que estaba cargando en una carreta lo poco que iba encontrando en la casa. El hombre le echó una mano al ladrón en su tarea, hasta que entre ambos dejaron la casa vacía. El ladrón se dejó ayudar de buen grado y luego preguntó:

—¿Y quién eres tú? ¿Otro ladrón?

—No —dijo el hombre con calma—. Soy el propietario.

El ladrón reculó espantado, pero el hombre dijo:

—No te preocupes. Nada traje a este mundo y nada podré llevarme. Vete en paz. Que lo disfrutes.

Todos los días deberíamos practicar alguna forma de generosidad y así iríamos abriendo el corazón momento a momento.

Tendríamos que practicar la acción más desinteresada y altruista y entonces nos daríamos cuenta, sorprendidos, de que los más beneficiados somos nosotros mismos.

### ***La renuncia a actitudes y comportamientos nocivos***

La firme determinación de renunciar a actitudes mentales, palabras y conductas nocivas es sumamente importante en el desarrollo de las santas moradas y en la evolución de la consciencia y la madurez espiritual. Hay que, por un lado, hacerse la firme resolución de renunciar a comportamientos (de pensamiento, palabra u obra) perjudiciales y, por otro, estar lo suficientemente vigilante y reflexivo para tratar de prevenirlos y evitarlos. Así también se logra una consciencia más despierta en cada instante y situación, lo que también favorece la evolución consciente, el autoconocimiento y el saludable control de uno mismo.

Si la persona está más atenta a sí misma, podrá ir descubriendo sus reacciones emocionales nocivas y con la firme determinación podrá evitar que le tomen y poco a poco mantenerse más libre de las mismas. Todas las emociones negativas, aun las más

enraizadas e intensas, pueden irse debilitando mediante la atención consciente y la firme determinación por no dejarse tomar por ellas. La palabra emoción quiere decir movimiento. Es un movimiento que se produce en el ánimo de la persona, como una ola u ondulación, pero se puede aprender a distanciarse de las negativas y mantener el sosiego y la ecuanimidad. Es difícil, pero posible. He aquí una historia muy ilustrativa al respecto.

Era un hombre que padecía accesos muy intensos de ira. Decidió ir a visitar a un sabio que vivía en la cima de una colina a las afueras de su localidad y le dijo:

—Tengo entendido que brindas instrucciones muy útiles. Mucho te agradecería que me orientases para poder liberarme de mis fuertes ataques de cólera.

—Pero ahora no tienes ira. Quiero ver tu ira para poder aconsejarte bien. Vuelve cuando estés airado.

Unos días después, el hombre sintió mucha ira y se dirigió hasta donde estaba el sabio. Cuando llegó ante él, ya no tenía ira.

—¿Y la ira? —preguntó el sabio.

—Se me ha ido.

—Pues necesito verla para aconsejarte. La próxima vez ven más rápido.

Cuando surgió de nuevo la ira, el hombre corrió hasta el sabio, pero cuando llegó ya se le había pasado.

—Ven más rápido, más rápido —dijo el sabio—. Quiero ver tu ira.

Pero cuantas veces el hombre lo intentaba y por mucho que corriese, llegaba exhausto, sí, pero sin ira. Entonces, tras repetidos intentos, el sabio le dijo:

—¿Te das cuenta? La ira no te pertenece. Así que cuando surja, no dejes que te tome y permítela pasar.

Esta actitud puede ejercitarse ante todas las emociones negativas. Vienen y se marchan, pero uno puede permanecer imperturbable y estable, separado de la ola de la emoción perniciosa, renunciando a actitudes y comportamientos nocivos.

## ***El contento***

La sabiduría de Oriente insiste en la necesidad de celebrar la vida y disfrutarla, pero sin aferramiento o avidez, sabiendo tomar y soltar, desde una actitud interior de plenitud pero también de desligamiento. El contento es muy valorado por los sabios de Oriente, siempre y cuando no conlleve el apego aferrante que le hace a la persona entrar en servidumbre con aquello que es deleitoso y se convierte así el cebo en anzuelo, el néctar en veneno.

Hay dos tipos de contento: el que viene dado por situaciones favorables externas y el que surge de nuestra propia interioridad cuando estamos más cerca de nuestra fuente interior y más hayamos superado conflictos internos, venenos emocionales y apegos y

aversiones.

El contenido interior no está supeditado a las situaciones del exterior. Pertenece a la realidad anímica y por tanto no es reactivo. La lucidez y la ecuanimidad lo favorecen en grado sumo. Es un estado íntimo de satisfacción y plenitud. Es diferente del goce sensorial; es gozo. En la medida en que la persona desarticula la burocracia asfixiante de su ego y se va liberando de las reacciones desmesuradas de avidez y aversión, experimenta un estado interior de certidumbre, bienestar y alegría.

La práctica de la meditación, el desarrollo de la visión correcta, la superación de las emociones emponzoñadas, la emancipación de las actitudes egocéntricas y la firme resolución por propiciar un estado de contento van favoreciendo el desarrollo del mismo.

Era un maestro que siempre estaba satisfecho y dichoso, sucediera lo que sucediese, hasta tal punto que los mismos discípulos, extrañados, le preguntaron:

—Pero ¿cómo es posible que siempre te encuentres rebosante de dicha?

El maestro sonrió y dijo:

—Mirad, amigos, todas las mañanas al despertar me pregunto: «A ver hoy qué elijo: ¿tristeza o contento? Y la verdad es que siempre elijo contento».

## ***La indulgencia***

Podemos llegar a ser tan indulgentes o permisivos con nosotros mismos que cuesta creer que también podamos llegar a ser tan inclementes o implacables con los demás. Si vamos desarrollando compasión y ecuanimidad, seremos mucho más indulgentes, comprenderemos mejor a los otros y no estaremos siempre juzgándoles o criticándoles adversamente, además de tener más capacidad para asumirlos como son y perdonarles llegado el caso. Todos a lo largo de nuestra vida hemos herido y hemos sido heridos y tenemos que perdonar y perdonarnos, liberando la mente de los lastres que suponen el afán de revancha o venganza, el resentimiento y el rencor.

## ***La indagación de la realidad***

Buda dio un discurso en el que enfatizó: «Acude y mira». Era una invitación a ver lo que es como es, sin distorsionarlo con juicios, prejuicios y condicionamientos. Solo en la medida en que vamos «desaprendiendo» los códigos y latencias del subconsciente y liberando la mente de sus ataduras, podemos empezar a ver las cosas más objetivamente y sin estrellarnos contra las apariencias de las mismas. Penetramos hasta el modo final de ser de los fenómenos y podemos investigar en su naturaleza última, para lo que hay que desempañar la consciencia y que esta, desprovista de velos y engaños, pueda percibir lo que es como es. No es nada fácil, porque a menudo vemos lo que queremos, o tememos,

o nos gustaría o nos disgustaría ver, y además, más a menudo si cabe, vemos lo que parece que es o lo que nos han dicho que es, pero no lo que verdaderamente es. En esos casos ponemos la atención en lo aparente, pero no en lo real; en lo insustancial, pero no en lo esencial, y así nos confundimos y acumulamos mayor ofuscación mental, dejándonos condicionar y aturdir más y más por lo fenoménico y aumentando las reacciones de avidez y odio y viviendo de espaldas a nuestros estados sublimes o santas moradas. Es la ilusión de lo fenoménico, que descarría la atención y hace de la vida una fantasmagoría. Declaraba el sabio Naropa:

Un hechizo mágico, un sueño, un brillo entre los ojos; un reflejo, un relámpago, un eco, un arco iris; luz de luna sobre el agua, tierra nebulosa, la oscuridad ante los ojos, niebla y apariciones: estos son los doce símiles de lo fenoménico.

Hay que desarrollar el discernimiento y trabajar para poder estimular el entendimiento correcto que nos impida dejarnos atrapar en las redes de lo fenoménico.

Viviendo de instante en instante, más libre del pasado y menos condicionado por el futuro, aprendiendo y desaprendiendo para volver a aprender, uno mismo se va convirtiendo en su propio guía para poder ir, mediante la atención consciente y la firme ecuanimidad, actualizando los más nobles potenciales que residen en la propia alma y conseguir darle un sentido fecundo a la existencia.

### III

#### *La meditación*



La meditación es un método específico para la transformación, desarrollo, ejercicio, cuidado y equilibrio de la mente. Es una práctica extraordinariamente antigua y los primeros meditadores fueron los primeros psicólogos prácticos y de la autorrealización del mundo.

Del mismo modo que hay que atender, higienizar y ejercitar el cuerpo, hay que hacerlo con la mente, que es un órgano todavía más sutil y delicado.

La mente es perfeccionable. Toda persona que se lo proponga puede cultivar su mente para que madure y actualice todos sus potenciales aletargados.

En principio la mente es muy indócil e incluso caótica, como ya hemos indicado, pero mediante la práctica metódica de la meditación puede irse poniendo bajo control, saneando y perfeccionando.

La práctica de la meditación favorece la unidireccionalidad de la mente, drena el subconsciente, activa el elemento vigil, sosiega y reorganiza la psiquis saludablemente; ayuda a superar viejos patrones y esquemas y a favorecer la comprensión clara y profunda. Es básicamente transformadora y coopera en la erradicación de los engaños, subterfugios y ataduras de la mente. Las emociones negativas van siendo debilitadas y finalmente aniquiladas, en tanto que se facilita el florecimiento de las constructivas.

Esta práctica milenaria está al alcance de cualquier persona. Aunque la meditación como tal es una, existen numerosas técnicas de meditación. El término es de por sí muy ambiguo y el que se ha utilizado comúnmente en la sabiduría oriental correspondería al de «cultivo» o «desarrollo» en castellano.

Para la práctica de la meditación es conveniente mantener el tronco y la cabeza erguidos e inmovilizar el cuerpo tanto como sea posible. La detención del cuerpo favorece el dominio de la mente. La respiración debe ser pausada y uniforme, preferiblemente nasal. Se puede comenzar por sesiones de quince o veinte minutos. Existen muchos géneros de meditación y en mi libro *Vivir la espiritualidad día a día* (2004) me refiero detalladamente a todos ellos, pero aquí mostraré algunas técnicas muy eficientes de tranquilización y las denominadas de meditación amorosa. Las de tranquilización nos permiten sosegar y recentrarnos para poder llevar a cabo más eficazmente las de meditación amorosa, que, como su nombre indica, consisten en

desenvolver actitudes basadas en el amor y la compasión, lo que ejerce una transformación real en la vida anímica de la persona, cooperando en el despliegue de los estados sublimes o santas moradas y debilitando las emociones nocivas.

Nos extenderemos sobre algunas técnicas de meditación que invitan al sosiego y la claridad mentales, con lo que nos disponen para poder emprender con más capacidad las técnicas de meditación amorosa.

En todo caso, siempre hay que tratar de estabilizar la postura y retirar la mente de la vida cotidiana, tratando de ponerla bajo el control de la voluntad, para ir consiguiendo que se concentre y se aquiete. En este sentido son sumamente importantes y eficientes todos los ejercicios meditacionales de atención a la respiración, en los que esta última se utiliza como objeto de concentración y tranquilización. Como la atención siempre está presente, resulta idónea para permanecer atentos a la misma, libres de ideas y, por tanto, utilizando la atención mental pura que se limita a percibir al desnudo. No se trata de ejercicios de respiración como los propios del yoga psicofísico (hatha-yoga), sino que hay que dejar que la respiración fluya libremente por la nariz. Hemos seleccionado tres técnicas muy esenciales para sosegar. Cualquiera de ellas puede elegirse como preámbulo para luego, tras diez o quince minutos de atención a la respiración, practicar la meditación amorosa.

1. *La atención al movimiento de la respiración*: retire la mente de todo y conéctela con la respiración. Evitando pensar, analizar o divagar, observe atenta y sosegadamente el movimiento de la respiración, es decir, cómo el aire viene y parte.
2. *La atención a la sensación táctil del aire*: sitúe la atención mental en la entrada de los orificios nasales, en las aletas de la nariz. El aire, como movimiento que es, produce un roce o toque en algún lado de la nariz. Concéntrese en esa sensación. No piense, no reflexione, no analice. Cada vez que la mente se desvíe y se percate de ello, cójala y diríjala de nuevo a la sensación táctil del aire.
3. *La atención a la confluencia de la inhalación y la exhalación y viceversa*: concéntrese en la respiración y vaya siguiendo muy atentamente y libre de ideaciones el curso de la inhalación y de la exhalación. Intensifique aún más su atención para darse cuenta del instante fugaz en el que la inhalación confluye con la exhalación y la exhalación con la inhalación.

Si se dispone de tiempo, también se pueden ejecutar dos de estos tres ejercicios.

## IV

### *La meditación amorosa*



#### ***La reflexión, sentimiento básico***

**S**e parte de una reflexión impregnada del sentimiento de que igual que nosotros queremos felicidad, todos los seres la anhelan, e igual que nosotros no queremos sufrimiento, ninguna criatura lo quiere. Esta reflexión-sentimiento debe preponderar en todos los ejercicios de meditación amorosa.

Existen un buen número de meditaciones de irradiación amorosas, mediante las cuales se trata de propagar pensamientos y sentimientos de amor, compasión, indulgencia y benevolencia hacia los seres sintientes. Aunque necesariamente hay que utilizar la mente, es muy importante, y lo más imprescindible, implicar los sentimientos y emociones laudables. En la irradiación de sentimientos amorosos se incluye uno mismo, puesto que cada uno de nosotros también queremos ser felices y ser amados. Cuando uno está sosegado es más fácil y eficiente recrear sentimientos positivos y de ahí que sea mejor alguna técnica de meditación (como las expuestas en el anterior capítulo) antes de realizar cualquiera de meditación amorosa. Instruimos a continuación sobre las más importantes:

#### ***La meditación inspirada en el benefactor***

Sentado en meditación, recordamos al benefactor y el gran amor que nos entregó. La mayoría de las personas han tenido un benefactor o persona que en su niñez ha cuidado de ellas. Ha podido ser generalmente la madre, o el padre, o, en su defecto, una abuela o abuelo u otra persona, pero la misma se ha ocupado y preocupado por uno, le ha atendido, le ha dado su calor y su amor. Hemos recibido ese amor (y muchas veces hemos tenido varios benefactores) y estamos en deuda. No podemos quedárnoslo egoístamente y no devolverlo.

Motivándose en el amor y cuidados recibidos por el benefactor, el meditador alienta el sentimiento amoroso y lo envía a todos los seres, deseándoles que se vean libres de peligro y tengan la mayor dicha posible.

## ***Meditación de tomar y dar***

Este ejercicio puede hacerse asociado a la respiración y así resulta más fácil y sensitivo. Seleccionamos a una persona y la visualizamos ante nosotros. Efectuamos una respiración más larga y más lenta. Al inhalar, tomamos el sufrimiento de la persona y, al exhalar, le enviamos nuestros mejores sentimientos de que sea feliz. No es que nos carguemos con su sufrimiento, sino que anhelamos liberarla del mismo con la inhalación y le damos nuestros mejores sentimientos de amor y deseos de que sea feliz con la exhalación. Puede comenzarse por elegir a una persona que nos resulte querida, pero también se puede hacer con una persona a la que uno tenga antipatía o rechazo.

## ***Yo soy tú***

Este ejercicio también se asocia con la respiración y es para engendrar un sentimiento de unidad con una persona seleccionada.

Se elige a una persona y se la visualiza tan definidamente como sea posible ante uno. Después se ejecuta una respiración pausada y al inhalar, mentalmente se dice: «Yo soy»; y al exhalar: «Tú». Se procede así a lo largo de varios minutos, tratando de experimentar un sentimiento de unidad amorosa con la persona visualizada.

## ***Empatía***

Tras adquirir sosiego, se visualiza a una persona tan precisamente como se pueda ante uno. Después se trata de engendrar hacia ella una corriente de gran simpatía y afecto, pero basada en el sentimiento y no en el discurso mental o pensamiento. Hay que ir fomentando tanto como sea posible esa corriente de afecto incondicional hacia la persona seleccionada.

## ***Irradiación en todas las direcciones***

Durante unos minutos se ejercita una técnica de meditación para obtener un buen grado de sosiego. Después comienza uno a desarrollar sentimientos de incondicional afecto hacia uno mismo; a continuación hacia las personas más queridas y sucesivamente hacia otras menos queridas, indiferentes e incluso detestadas; también se irradia amor incondicional y buenos sentimientos de felicidad hacia los animales, todos los seres sintientes de todos los universos y el cosmos. Se va irradiando amor incondicional y desinteresado en todas las direcciones y hacia todos los seres de todas las condiciones.

Puede hacerse el ejercicio seleccionado a lo largo de diez o quince minutos, incluso más tiempo.

El ejercicio de irradiación de amor en todas las direcciones puede también utilizarse, con la misma técnica, para irradiar los sentimientos de compasión, alegría compartida o ecuanimidad.

### ***Sentencias y aforismos inspiradores***

Hemos seleccionado para este apartado una serie de sentencias, aforismos e instrucciones relacionados con los estados y cualidades más nobles del ánimo y el comportamiento y que servirán de inspiración en el desarrollo de las santas moradas. Son para ser leídos y releídos y configuran la quintaesencia de los más grandes maestros y sabios de Oriente. Algunos de los aforismos o sentencias que hemos incluido en el texto volvemos a recogerlos en esta guía de pensamientos para la motivación espiritual y el cultivo y despliegue de los estados más laudables del alma.

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

Al estar limpio de la mancha de la pasión y al practicar el yoga, el yogui alcanza la felicidad de su unión con el Absoluto, felicidad que es inigualable.

La persona que está en el yoga, que ve el Yo en todos los seres y todos los seres en el Yo, posee una visión pura.

*(Bhagavad Gita)*

Una persona inteligente inmersa en el mundo debe esforzarse por hallar la paz no cuando su cuerpo humano empiece a declinar, sino cuando está en todo su esplendor.

*(Bhagavata Purana)*

Con todo esfuerzo afanoso por ser libre de las ataduras del mundo, los sabios deben esforzarse de la misma manera que lo harían para liberarse de la enfermedad.

*(Shankaracharya)*

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

*(Shankaracharya)*

Refuerza tu identidad con tu Ser y rechaza al mismo tiempo el sentido del ego con sus modificaciones, que no tienen valor alguno, como no lo tiene el jarro roto.

*(Shankaracharya)*

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

*(Shankaracharya)*

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

(Ashtavakra)

La persona que ha encontrado la paz no se precipita hacia la sociedad humana ni a las espesuras del bosque. En felicidad vive en cualquier parte y en toda condición.

(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. El yogui, conocedor de la Verdad suprema, reside en el cuerpo como un viajero, sin deseos, siempre contento, con visión de igualdad, dueño de sus sentidos.

(Kularnava Tantra)

El mismo suelo que te hace caer, es en el que tienes que apoyarte para levantarte.

(Kularnava Tantra)

La débil luz de la razón se ve eclipsada por las sombrías nubes de las pasiones y codicias. ¿Cómo puedo, pues, distinguir lo justo de lo falso?

(Yoga Vasishtha)

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

(Yoga Vasishtha)

Cuando se libera de su habitual inconstancia y de su acaloramiento febril, reencuentra su antigua serenidad, como la ola, al romper, retorna al estado de agua calma de la que salió.

(Yoga Vasishtha)

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

(Yoga Vasishtha)

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

(Yoga Vasishtha)

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

(Shiva Sutras)

Después del placer, el dolor; después del dolor, el placer. Las criaturas no pueden evadirse de ellos, como no pueden evadirse de la sucesión de los días y de las noches. Se hallan íntimamente unidos, como el lodo y el agua.

Por eso los Sabios, conscientes de que todo es solamente ilusión, permanecen inmutables y no se entristecen ni se alegran por los acontecimientos desgraciados o felices.

(Adyatma-Ramayana)

El mar y sus olas son unidad:  
¿qué diferencia hay entre él y ellas?  
Cuando se levanta una ola, es de agua,  
y agua es al caer de nuevo.

¿Dónde está, pues, la diferencia?  
¿Deja de ser agua porque se la llamó ola?  
Dentro del Absoluto existen los mundos como cuentas de un rosario.  
Contempla este rosario con el ojo de la sabiduría.

(Kabir)

Para una persona satisfecha, dondequiera que esté, todo es siempre propicio, igual que una persona que lleve zapatos está a salvo de espinas y guijarros.

(*Bhagavata Purana*)

Una persona puede satisfacer sus necesidades comiendo o bebiendo, o calmar su ira al comprobar que se ha hecho justicia, pero nunca podrá saciar su codicia, ni aun después de haber conquistado y disfrutado del mundo entero.

(*Bhagavata Purana*)

La mente es la única causante de la esclavitud o la liberación de los seres humanos.

El apego a los objetos conduce a la esclavitud; el desapego de los objetos conduce a la emancipación.

(*Amrita Bindu Upanishad*)

El curso de la mente fluye en dos direcciones. Fluye hacia lo noble y fluye hacia lo innoble. El curso que se inicia con el discernimiento y finaliza en la liberación fluye hacia lo noble; el que se inicia sin discernimiento y finaliza en lo ilusorio, fluye hacia lo innoble.

(*Yoga Bhashya*)

Las tendencias encabezadas por el apego y la ira son de mil clases. El apego es la raíz de todas ellas. Eliminandolo, se disuelven todas las demás.

(*Tripura Rahasya*)

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; la locuacidad con el silencio; el miedo mediante el valor.

(*Mahabharata*)

Aquel que a pesar de actuar según el apego, la aversión, el miedo o sentimientos semejantes, conserva la pura transparencia del espacio interior, se dice que se ha liberado en vida.

Aquel cuyo estado mental no se ve afectado por el ego y cuya mente más elevada permanece impoluta, tanto en la actividad como en la inactividad, se dice que se ha liberado en vida.

(*Varaha Upanishad*)

Porque es por los sentidos no vigilados por donde penetran la codicia, la aflicción y todo lo nocivo 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.

(*Majjhima Nikaya*)

He aquí, monjes, la suprema sabiduría y la más noble: conocer la aniquilación de todo el sufrimiento. He aquí, monjes, la suprema paz y la más noble: el apaciguamiento de la avidez, el odio y la ofuscación.

(*Majjhima Nikaya*)

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

*(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 aquel que se ha apartado del apego, el odio y la ofuscación no se hace daño a sí mismo ni a los demás, y no sufre ninguna clase de dolor ni aflicción.

*(Anguttara Nikaya)*

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

*(Anguttara Nikaya)*

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

*(Dhammapada)*

Verdaderamente felices vivimos sin odio entre los que odian. Entre seres que odian, vivamos sin odio.

*(Dhammapada)*

Como la tierra, una persona ecuánime y bien disciplinada no se resiente. Es comparable a una columna. Es como un lago cristalino. Alguien de tal ecuanimidad escapa a nuevos nacimientos.

*(Dhammapada)*

Un solo día de la vida de una persona virtuosa y meditativa vale más que los cien años de la vida de una persona inmoral y descontrolada.

*(Dhammapada)*

Si una persona obra bien, que lo haga una y otra vez, que se recree en ello. Feliz es la acumulación de bien.

*(Dhammapada)*

De fácil ejecución son las cosas nocivas y dañinas. Lo bueno y beneficioso es verdaderamente difícil de hacer.

*(Dhammapada)*

Por uno mismo se hace el mal y uno mismo se contamina. Por uno mismo se deja de hacer el mal y uno mismo se purifica. La pureza y la impureza dependen de uno mismo. Nadie puede purificar a otro.

*(Dhammapada)*

De la avidez surge el sufrimiento; de la avidez surge el miedo. Para aquel que está libre de avidez, ni hay dolor ni mucho menos miedo.

*(Dhammapada)*

La sabiduría brota en aquel que se examina día a día, cuya vida es intachable, inteligente, arropado con el conocimiento y la virtud.

*(Dhammapada)*

No hay fuego como el apego; no hay atadura como el odio; no hay red como la ofuscación: no hay río como la avidez.

*(Dhammapada)*

No es una persona noble, una santa, si daña a seres sintientes. El que cultiva el amor benevolente hacia todos los seres es llamado noble.

*(Dhammapada)*

Aquel que desea su propia felicidad causando sufrimiento a los otros, no está liberado del odio, puesto que él mismo está apresado en las redes del odio.

*(Dhammapada)*

La cizaña daña los campos como la avidez a la humanidad. Por tanto, cuando se produce sin avidez, los frutos son abundantes.

*(Dhammapada)*

Aquel cuyo apego y odio, orgullo e ignorancia, han caído como la semilla de mostaza desde la punta de la aguja, a ese llamo yo noble.

*(Dhammapada)*

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

*(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.

*(Santideva)*

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.

*(Buda)*

Yo enseño el aniquilamiento total, pero es el aniquilamiento de la avidez, el odio y la ofuscación, de la proliferación de las acciones perversas y perjudiciales, ese es el aniquilamiento que yo predico.

*(Buda)*

Por ningún motivo permitiré que se me turbe, ni pronunciaré malas palabras, seré siempre bondadoso y compasivo, con ánimo benévolo y libre de rencor. Con benevolencia contemplaré toda la inmensidad del mundo, y viviré con ánimo expansivo, amplio, ilimitado, libre de aversión y de mala voluntad: así es como tenéis que aprender.

*(Buda)*

Conviene reflexionar a menudo sobre la propia mente: «Durante mucho tiempo la mente ha estado contaminada por la avidez, por el odio, por la ofuscación. Las contaminaciones mentales hacen impuros a los seres. La limpieza mental purifica».

*(Buda)*

La avidez, el odio y la ofuscación, amigo, hacen al hombre ciego, obcecado e ignorante; destruyen la sabiduría, entrañan la angustia y no conducen al Nirvana. Amigo, porque hemos visto las desventajas de la avidez, el odio y la ofuscación, es por lo que enseñamos que deben ser desechados.

(Buda)

¿Cuál es la persona que trabaja para su propio bien y el bien de los otros? Aquella que lucha para abolir la avidez, el odio y la ofuscación en sí mismos y también anima a los otros a abolir la avidez, el odio y la ofuscación.

(Buda)

Es imposible vencer al nacimiento, a la vejez y a la muerte si no se vencen otras tres cosas que son la avidez, el odio y la ofuscación.

(Buda)

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.

(Buda)

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

(Buda)

En tiempo de dificultades tomad refugio en la compasión y en la verdad.

(Buda)

Oponte a una oleada de pensamientos negativos con una oleada de pensamientos positivos.

(Buda)

Si conocieseis como yo el poder de dar, no dejaríais pasar una sola comida sin compartir algo.

(Buda)

La meditación, apoyada por la virtud, produce muchos frutos, proporciona muchas ventajas. La mente, sustentada por la sabiduría, queda absoluta y totalmente libre de la intoxicación de los deseos sensuales, del devenir, las opiniones y la ignorancia.

(Buda)

Así como la lluvia penetra en una casa mal techada, la avidez penetra en una mente no desarrollada. Así como el agua no penetra en una casa bien techada, la avidez no penetra en una mente bien desarrollada.

(Buda)

A través del esfuerzo, la diligencia, la disciplina y el autocontrol, que el hombre sabio haga de sí mismo una isla que ninguna inundación pueda anegar.

(Buda)

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

(Buda)

Su mente es tranquila, tranquila es su palabra y tranquilos sus actos para quien está liberado a través del conocimiento perfecto, residiendo firme y en paz.

(Buda)

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

(Buda)

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

(Buda)

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

(Buda)



# *APÉNDICES*



## I

### *La conquista de la percepción pura y la vía meditacional*



**E**l desarrollo de nuestra consciencia humana solo es parcial. Desde ese nivel de consciencia crepuscular, el ser humano, en su ofuscación, ha cometido toda clase de atrocidades y ha puesto las condiciones para agregar mucho sufrimiento al habitual sufrimiento de la misma existencia.

De la confusión sobreviene una posterior confusión y la mente del ser humano, por hallarse en estado de semidesarrollo, se encuentra turbada y perturbada, aunque fortuitamente disfruta de golpes de luz.

La misma mente semidesarrollada es capaz en algunos seres humanos de darse cuenta de su semidesarrollo y de querer completar su evolución. La misma consciencia en la semipenumbra anhela —quizá porque está en su misma naturaleza dinámica querer completarse— emerger de la oscuridad y encontrar la comprensión liberadora.

Las consciencias más evolucionadas, aquellas de los grandes iniciados y místicos, nos han brindado las pautas y métodos para poder alcanzar el más alto desarrollo interior.

No hay evolución consciente sin consciencia. Sumar años a lo largo de la vida no añade ninguna sabiduría. Solo es posible acrecentar la consciencia, ampliarla hasta sus límites liberadores, conducirla a una dimensión de más ancha comprensión, mediante el trabajo sobre uno mismo, mediante la orientación de esas claves emanadas de las mentes de los seres humanos que más alta iluminación han logrado.

Ese conjunto de prescripciones, pautas de orientación y métodos conforman el trabajo interior, aquel que nos puede permitir salir de nuestra masa de mecanicidad y confusión, saltar fuera de toda nuestra cerrazón psicológica y mental y hacer posible un conocimiento de orden superior.

Solo mediante el trabajo interior hay una oportunidad para instrumentalizar toda la vida cotidiana en base al desarrollo superior, liberar la mente de negatividades, resolver las infinitas contradicciones internas, disipar subterfugios y aprender a tomar firmes resoluciones para favorecer e intensificar el trabajo mismo.

Todas las técnicas de autorrealización son sistemas para hacer posible la mutación interior y aproximar al ser humano a la corriente de energía despierta, esa que han perpetuado e insuflado los grandes místicos y exploradores de lo Inefable.

Este trabajo interior comporta genuina moralidad (poner las condiciones para que otros seres sean felices y evitar en lo posible dañar a cualquier ser sintiente), ejercitamiento psicomental y desarrollo de la Sabiduría.

Genuina moralidad (que no la sospechosa moralidad convencional), ejercitamiento psicomental y desarrollo de la Sabiduría liberadora, representan el trípode del trabajo interior, pero, asimismo, es necesaria la instrumentalización de todo lo cotidiano basándose en el desarrollo interno, hacer de la vida un maestro, mejorar la relación con los demás (la relación es un método precioso de crecimiento interior), entrenarse en ver los hechos tal cual son sin sustitutivos y amortiguadores, reorientar sabiamente las energías, purificar el discernimiento, cultivar una actitud amorosa, superar las identificaciones que nos sacan de nuestra identidad existencial y originan avidez sin fin, aprovechar toda circunstancia para avanzar en el trabajo sobre uno mismo, acometer una sincera observación que ponga al descubierto todas las contradicciones y autoengaños.

Un código de conducta interior, si es aplicado inteligentemente y en lo posible cada uno según su propia capacidad (sin rastro de compulsividad ni neurótica rigidez), colaborará, y mucho, en el despertar de la consciencia.

Todo puede ser incorporado para mejorar la calidad de la consciencia, siempre y cuando uno comprenda y asuma los preceptos y claves de este trabajo interior. Siempre hay que tener presente que uno está en la tarea de trabajarse uno mismo y que hay que hacerlo en toda condición, circunstancia y situación, pudiendo así llevar a la vida diaria los frutos de la meditación y los preceptos del trabajo interno.

Este trabajo interno nunca es para mañana, sino para ahora mismo. No es un simple trabajo de pensamiento, sino de consciencia. La mutación interna se produce de instante en instante.

Si no trabajamos este momento, tampoco lo haremos en el siguiente. El cambio se va produciendo a cada instante, en cada ahora. La voluntad inteligente y el esfuerzo consciente son imprescindibles. Ninguna modificación se producirá gratuita ni fortuitamente.

La observación atenta y desprovista de conceptos tiene por sí misma una gran capacidad para modificar. Esta observación nos permitirá descubrir el exacto funcionamiento de la mente, la psiquis, las intenciones y las reacciones.

Se acopia la energía no para enredarse en lo exterior, sino para viajar hacia lo más interno. El trabajo interior intenta que el buscador pueda desarrollar al máximo su consciencia y luego dar el salto más allá de la consciencia personal.

La activación de una consciencia no autorreferencial va debilitando el ego, desmantelando sus rígidas estructuras, poniendo el pensamiento en su justo lugar y haciendo aflorar otro lado de la mente que no es conceptual; un área del centro mental cuyo lecho no es el pensamiento ni la verbalización.

Es ese otro lado de la mente, más allá del pensamiento, el que los yoguis denominan unmani o no mente. El poder de la consciencia acrecentada y silenciosa funde las brumas de la visión, como el sol al despuntar lo hace con la neblina de la mañana. La energía comienza a fluir con una renovada capacidad de creatividad y paulatinamente se presentan nuevos modos de ver, sentir, percibir y decidir.

Cuando las acumulaciones del pasado dejan de ensombrecer y distorsionar el presente, cuando la mente va conquistando cierto grado de incondicionalidad y siendo capaz de al menos estar parcialmente al margen de todos los condicionamientos que acarrea, una energía poderosa (la energía resultante de la mente inafectada e incontaminada) se despliega, abre los nudos energéticos y psíquicos y reporta un sentido diferente de la existencia.

La visión común está distorsionada por toda suerte de tensiones, obstrucciones y condicionamientos que incapacitan para una percepción directa y desnuda de la realidad y, más aún, de la propia identidad existencial. Sin un intenso drenaje del subconsciente que libere de los viejos impulsos y sin la reorganización de la psiquis a un nivel mucho más elevado que deje emerger la pura y penetrativa energía del veedor —sin condicionamientos ni actitudes egocéntricas— no es posible rescatar la visión yóguica, esa percepción hiperconsciente que produce una real mutación psicológica en profundidad.

En tanto ese cambio de consciencia no acontece, la mente se pierde en sus ideaciones electivas, sus contradicciones más flagrantes, sus reacciones limitadoras y sus hábitos coagulados. Así no hay posibilidad de obtener esa visión pura y existencial de los hechos que reporta el conocimiento liberador, que hace posible una inmersión en la realidad que oculta la apariencia condicionada y cuyo toque origina una transformación psicológica de gran alcance.

Precisamente la meditación es el método para suspender el pensamiento del círculo de los condicionamientos e ideaciones, para refrenar las reacciones y desencadenar la visión pura. Un proceso de descondicionamiento y descodificación para poder recobrar una consciencia que no surge, ni se basa, en pretéritas acumulaciones, sino que se origina del silencio mismo de la meditación, más allá de las verbalizaciones, en la desnuda y fulgurante energía del que mira desde la imperturbabilidad no reactiva.

Se trata así de romper el circuito repetitivo de la mente condicionada, de encontrar un punto de luz en la densa niebla de la consciencia empañada.

Para poder permanecer en el veedor inafectado y adiestrarse en una mente que no falsifique lo que ve, se requiere de algún método de meditación.

Todos los métodos tienden a poner término a la mente condicionada para que brote una mente surgida del entrenamiento en la meditación, que con sabiduría discriminativa yóguica perciba liberadoramente. Todas las técnicas meditacionales de cualquier tradición tienden a resolver los viejos impulsos del subconsciente, debilitar las actitudes egocéntricas, refrenar el pensamiento mecánico.

La meditación yóguica va liberando la mente de los samskaras: «Impulsos subliminales, impregnaciones subconscientes y huellas vivenciales», y de los vasanas: «Tendencias provocadas por los samskaras». Solo fuera de la red de los vasanas y samskaras puede la mente, que es ya otro tipo de mente, aprehender claves existenciales que se le escapan a la mente condicionada.

El poder del pensamiento es limitado. Él mismo debe comprender que debe hacerse el haraquiri para que otra energía, libre de conceptos, pueda brotar y esclarecer y fundir la bruma de la mente condicionada.

Una mente condicionada es por fuerza una mente confusa. De una mente confusa, es obvio, no pueden surgir pensamientos ni vivencias claros, ni mucho menos decisiones adecuadas. De una mente confusa solo sobreviene confusión. Los enredos de la mente condicionada se comen toda la energía y ganan nuevos enredos. Ninguna revelación yóguica y liberadora es posible en una mente tal, movida siempre por sus propios espejismos.

Los conceptos se tornan una zona neblinosa entre el que ve y el objeto de la visión. La mente proyecta sus propias imágenes (condicionadas por los vasanas y samskaras) y reacciona a sus propias imágenes proyectando otras, en un juego ad infinitum que solo es posible detener mediante el método meditacional.

Al meditar, uno se pone al margen del juego ideacional; el espectador deja de ser el espectáculo. Se intensifica en grado sumo la energía del que ve, capaz de mantener su propia forma de no reaccionar, sin identificarse, sin reimpulsar los viejos impulsos. Solo consiguiendo una comprensión que no es ideacional ni condicionada puede producirse la verdadera mutación interior, pero querer lograrla creando ideaciones sobre las ideaciones es como pretender lavar manchas de sangre con sangre.

Los códigos de la evolución, los filtros socioculturales y las vivencias sobrevenidas en la existencia alimentan la mente condicionada y eclipsan el elemento vígílico que está más allá del pensamiento. En la consciencia desprovista de condicionamientos, desidentificada y lúcida, sobreviene la quietud inconmensurable, libre de las impresiones pretéritas y de las ideas autorreferenciales. La mente se transforma progresivamente mediante el método meditacional y recupera una nueva cualidad. Esa nueva cualidad de la consciencia está capacitada para percibir sin conflicto, ansiedad, avidez o aversión, en perfecta y gratificante ecuanimidad.

### ***Los aforismos de Patanjali***

Los aforismos de Patanjali son un manual para disponer la mente de manera tal que brote el trance místico-yóguico que representa una verdadera modificación de la consciencia y la aprehensión de la última realidad. Ofrecen las pautas, métodos y

prescripciones para silenciar la mente, descondicionarla e intensificar en grado sumo la energía liberadora del que ve, del veedor o testigo.

La obra de Patanjali cuenta con cuatro libros que incluyen 195 sutras o aforismos. Comentaremos los más acordes al carácter de esta obra: la unidireccionalidad de la consciencia y la quietud interior.

En los aforismos 2, 3 y 4 se exponen las bases del yoga de la conquista sobre la mente:

2. *El yoga consiste en suprimir las modificaciones del contenido mental.*
3. *De tal forma, el contemplador se establece en su propia naturaleza.*
4. *En caso contrario, se identifica con las modificaciones mentales.*

Yoga es unión. El yogui busca la unión con su realidad última, estableciéndose en su naturaleza incondicionada, lo que solo se hace posible cuando las modificaciones mentales son suprimidas y ya no se da esa esclavizante identificación del testigo con los procesos psicomentales. En el silencio absoluto de la mente brota el conocimiento de la naturaleza incondicionada, más allá del ego y del pensamiento.

Todas las técnicas yóguicas (incluso las del hatha-yoga) tienden a refrenar los torbellinos mentales y a neutralizar la mente condicionada. Las modificaciones vienen dadas, como indica Patanjali, por el conocimiento exacto, el conocimiento erróneo, la imaginación, el sueño y la memoria: es decir, por los procesos mentales. Para dejar de identificarse con tales procesos se requiere la conquista del órgano psicamental a través de un prolongado ejercitamiento.

12. *Se obtiene el control sobre la mente mediante el esfuerzo asiduo y el desapego.*
13. *Hay que mantener el esfuerzo para conseguir el control sobre los procesos mentales.*
14. *Se hace firme cuando se lleva a cabo con la liberación de los objetos vistos y oídos, venciendo toda inclinación hacia ellos.*

Propiciando el esfuerzo y el desapego, ejercitándose sin tregua, el yogui va silenciando el charloteo de su mente, evitando la dispersión psicamental. La mente hacia afuera y condicionada por las acumulaciones conforma el ego. La mente que se absorbe hacia su fuente, libre de toda interferencia, silenciosa, se funde con el propio ser.

La unificación absoluta de la mente da por resultado el trance yóguico o samadhi. De ahí que el yogui ponga todas las condiciones para que se presente ese elevado estado de la consciencia que reporta conocimiento liberador, la Sabiduría.

17. *Es samadhi con conocimiento aquel que está acompañado de razonamiento, discriminación, felicidad y consciencia de la existencia.*

18. *Hay otra modalidad de samadhi que sobreviene adiestrándose constantemente en el control de los procesos mentales y mediante el cual el contenido mental conserva únicamente las impresiones del subconsciente no manifestadas.*

Patanjali señala que el samadhi puede lograrse mediante la fe, el vigor, la concentración y la percepción de la realidad y sobreviene antes o después según que el esfuerzo sea más o menos intenso.

33. *Se evitan las modificaciones del contenido mental mediante la amistad, la misericordia, la alegría y la entrega a los demás, sean felices o desdichados; buenos o malos.*
34. *También mediante el control respiratorio.*
35. *Estabilizan la mente los métodos de concentración que se basan en las percepciones sensoriales.*
36. *También por medio de la serenidad luminosa interior.*
37. *O mediante el desapego de todos los objetos.*
38. *O bien mediante la meditación sobre el conocimiento que proviene del sueño.*
39. *O meditando sobre algo que interesa al que medita.*

La meditación hace posible la intensa unificación de la consciencia y cultiva la atención mental en alto grado, disponiéndola para la captación de realidades que hacen posible la real mutación interna.

La concentración conduce a la experiencia del éxtasis, al samadhi.

En los aforismos primeros del libro segundo se hacen referencias a los obstáculos que impiden la experiencia del samadhi:

3. *Los obstáculos son: la ignorancia, el egotismo, el deseo, la aversión y el anhelo de vida.*
4. *La ignorancia es el origen de los otros obstáculos, ya estén latentes, en proceso de desaparición o activos.*
5. *La ignorancia consiste en considerar lo transitorio, lo impuro, lo doloroso y el no yo, como lo eterno, lo puro, lo dichoso y el Yo.*
6. *El egotismo es la identificación del que ve con el objeto de la visión.*
7. *El deseo es el apego de placer.*
8. *La aversión descansa en el dolor.*
9. *El anhelo de vida se da incluso en los más sabios y está en la propia naturaleza.*

En el aforismo 10 se ofrece un método muy efectivo para superar los obstáculos:

10. *Estos obstáculos pueden ser combatidos cultivando la actitud mental opuesta.*

Y en los aforismos 16 y 17 se destaca que para aquel que no ha aprendido a discernir, todo lleva consigo dolor y que este dolor se debe a la identificación del contemplador con el objeto de la contemplación. Solo cuando se resuelve la ignorancia básica a través de la experiencia de éxtasis que origina una impresionante mutación interior se obtiene la real emancipación interna y el yogui se establece en su naturaleza verdadera.

Los primeros aforismos del libro tercero están dedicados a las técnicas psicomentales del radja-yoga (yoga de la mente):

1. *La concentración es la fijación de la mente en un solo objeto.*
2. *Cuando el conocimiento sobre el objeto es continuado se obtiene la meditación.*
3. *Cuando las formas son trascendidas y únicamente subsiste la significación del objeto, sobreviene el samadhi.*
4. *La concentración, la meditación y el samadhi forman el sanyama.*

Concluye su obra Patanjali con un significativo aforismo:

La liberación es el estado que sobreviene cuando el Sí mismo se emancipa de las cualidades de la materia y el ser humano se establece definitivamente en su propia naturaleza.

Entonces el largo viaje hacia el Ser ha concluido. El yogui y el Ser forman unidad, yoga. El método, que es vehículo, ha conducido a la meta, el yogui descubre aquel que nunca dejó de ser y se despoja para siempre de la máscara del ego para permanecer en lo Inmenso.

### ***La vía meditacional***

No hay ningún secreto en la meditación. El secreto está en ejercitar la meditación para hacer posibles sus resultados. Pero incluso al meditar no hay que ansiar los resultados, sino simplemente estar en la meditación.

Los resultados son la consecuencia de nuestra dedicación y ejercitamiento y llegarán por añadidura. La meditación en sí misma es una práctica tan natural como recogerse en el sueño por la noche, somos nosotros los que la hemos convertido, por falta de ejercitamiento, en algo no natural.

Cuando comenzamos a practicarla y la asumimos en todo su valor, se torna tan natural como cualquier actividad cotidiana. Como me indicó Swami Muktananda: «La meditación misma te enseña a meditar». Meditando se facilita el camino de la meditación, porque cuando insistimos en no dejarnos incumbir por los pensamientos, estos, por falta de energía, se van silenciando.

Los pensamientos no tienen luz propia, si les restamos la luz de nuestra energía terminan por debilitarse. Se dice en la India que cuando no prestamos nuestra energía a los pensamientos, estos finalmente se aburren y cesan. Es como el buey atado a un poste, que comienza a dar vueltas y vueltas al mismo pero, finalmente, se cansa y se tumba en el suelo. Por tanto, cuando medites, cambia el enfoque de tu atención; no te dejes involucrar por los pensamientos. Son un ruido de fondo, a veces molesto, enojoso, pero no los combatas directamente, porque eso es fortalecerlos. Simplemente enfoca tu atención en otra parte, ignora los pensamientos, son como nubes que van y vienen en el cielo de la mente. No reacciones a ellos. La reacción los fortalece, los empuja, los impulsa. Róbales paulatinamente su energía y serán como un ruido lejano en la mente, ajeno a ti y que finalmente cesa.

La meditación es ejercitamiento para disponer la mente a realidades más elevadas. Es el salto hacia lo incondicionado. Si el pensamiento es lo condicionado, el surco de consciencia repetitivo (como un disco rayado), la marea de recuerdos y proyectos, es necesario ir más allá del pensamiento para hallar la realidad incondicionada y, por tanto, libre de nuestra estereotipada psicología.

La meditación entrena tu mente para que brote el otro lado de la mente. Por eso no hay ningún secreto en la meditación. ¿Acaso no te entrenas para desarrollar tus músculos, para correr o nadar?

La meditación es el adiestramiento de la mente para poder ir más allá de la mente ordinaria, condicionada, sometida a las acumulaciones que ofuscan el entendimiento y distorsionan la realidad.

No te dejes confundir por el vocablo. Meditación es una muy desafortunada traducción de la palabra sánscrita *dyana*. *Dyana* expresa atención = ecuanimidad. Tal es la verdadera meditación. No reflexión, ni análisis, ni pensamiento dual, ni lógica, ni verbalización, ni concepto, ni abstracción.

Meditar es estar atento y ecuaníme. Nos ejercitamos en la meditación para lograr un estado mental de atención y ecuanimidad. La mente recupera toda su belleza e inocencia y desde su pureza, como me decía el Dalái Lama, puede ver y penetrar las cosas tal cual son. No las cosas como temeríamos, desearíamos, anhelaríamos o esperaríamos que fuesen. No, las cosas tal cual son, tal cual fluyen, tal cual suceden de momento en momento.

Cuando se miran así las cosas —lo cual requiere mucha intrepidez, mucha madurez— se obtiene el verdadero aprendizaje existencial, que nada tiene que ver con el falaz e insuficiente aprendizaje conceptual.

La meditación, ciertamente, nos enfrenta al hecho tal cual es, al desnudo, directamente, sin las interferencias del pensamiento. Por eso la meditación es toma de consciencia sin juicios ni prejuicios, sin expectativas, sin apego ni rechazo.

Tomar consciencia es darse cuenta, percibir, percatarse. He ahí la clave de la meditación. Y esta toma de consciencia siempre es aquí y ahora, en el supremo instante, en el instante eterno y liberado de pasado y futuro. No puedes tomar consciencia del pasado; puedes recordar. No puedes tomar consciencia del futuro; puedes imaginar. Tomar consciencia es aquí y ahora. Ese es el signo de la meditación. Aquí y ahora, en este momento, en este sitio. Percibes el instante, captas, te abres, penetras. Te vacías de todos los contenidos, de todas las acumulaciones, para registrar este momento, incluso, y en lo posible, más allá de verbalizaciones, allende de la mente dual, al otro lado del pensamiento condicionado.

La meditación es una, pero hay muchas técnicas de meditación. Al ser un ejercitamiento psicomental, hay muchos modos de ejercitarse, muchos métodos, pero la meditación es una. Es como si quieres fortalecer tus músculos: los métodos son muy numerosos (levantar pesas, hacer carreras de fondo, cargar rocas, nadar y tantos otros), pero el ejercitamiento es uno.

Cada tradición de autorrealización ha creado sus técnicas, sus métodos, sus sistemas. En realidad solo son vehículos para llevar la mente de lo superficial a lo profundo, de la dispersión a la concentración, de la división a la unificación, de los espejismos a la realidad, de lo adquirido a lo esencial.

### ***Una meditación, pero muchas técnicas***

Pero quiero que comprendas algo y lo realices por ti mismo. La meditación sobre la respiración es una técnica valiosísima en sí misma y es además una técnica de apoyo para efectuar otras técnicas. De ahí que todas las tradiciones la hayan seleccionado e incorporado a sus enseñanzas.

Es una técnica propia del yoga, con cinco mil años de antigüedad, seguramente más, pero no solo el yoga la ha utilizado, también el budismo, el zen y hasta el cristianismo la utilizan.

Es una gran técnica, es un tesoro, es un aliado. Practica y lo realizarás por ti mismo, habrás encontrado un fiel amigo que nunca te puede traicionar.

Si meditas, te conviertes en un jardinero para cultivar el jardín de tu propia mente. Pero además el jardinero es más que el jardín, puede atender diestramente el jardín y, sin embargo, no dejarse implicar, involucrar, incumbir por el jardín.

Si meditas, estás embelleciendo tu mente. Cuando empiezas a hacerlo te das cuenta de que no dispones de una mente bella, sino de una mente bastante estrecha, mezquina, fea. Una mente ofuscada, vacilante, saturada de fricciones, dividida, víctima de las acumulaciones y los viejos patrones de conducta, sometida a los adoctrinamientos,

contaminada por muchos venenos: odio, ira, celos, envidia, miedo, ansiedad..., una mente putrescible que llevamos cargando durante años, siglos, milenios, pero al meditar embellecemos la mente.

La atención asiduamente cultivada es como una energía muy poderosa que quema todas esas latencias negativas, que resuelve los viejos impulsos insanos, que elimina los factores no provechosos de la mente. Esos venenos pierden su eficacia, como cuando un medicamento caduca y pierde su efectividad. Esos venenos, además y al decir de todos los yoguis, son solo ausencia de cualidades, como la oscuridad es la ausencia de luz. Debilitalos y aparecerán sus opuestos. Libérate de esas negatividades y aparecerán tus genuinas positividads.

La meditación desarrolla armónicamente la atención, la alerta, la cultiva, la purifica, la hace penetrante como un rayo láser.

Al principio la atención es como una llama débil y vacilante, después gana en intensidad y en estabilidad. No dudes del poder liberatorio de la atención.

La atención es la gema de tu mente, hermana de la consciencia. Es imprescindible tanto en la vida cotidiana como en la espiritual.

¿Qué podemos hacer sin ella? O, al menos, ¿hacerlo bien? Nada.

Hay un gran poder en la atención. Sobre todo en la atención pura, aquella desprovista de prejuicios, que se limita a percibir al desnudo, sin necesidad del aparato conceptual, profundizando en la captación porque los pensamientos no le roban energía, entrando hasta el mismo fondo de las cosas.

Esa atención es custodio, filtro, guardián de la mente. Hace posible el entendimiento puro, el discernimiento correcto, la discriminación pertinente. Solo una atención entrenada, una atención yóguica, posibilita esa sabiduría discriminativa y la lucidez en pensamientos, palabras y actos. Tal atención es la atención inafectada y dispone de su propia capacidad para modificar interiormente a la persona. Es la atención del ver sin identificarse; del ver hasta la raíz misma sin estrellarse en la superficie. Una atención tal juega un papel muy destacado en la meditación.

Meditar es mantener la atención, pero una atención que no incurra en optar, medir, etiquetar, estar a favor o en contra, o sea, una atención que no tenga tensión y que sea ecuánime. Eso quiere decir la palabra dyana, «atención serena o ecuanimidad atenta».

Una transformación profunda acontece cuando la atención funciona. Ella ve las causas y los efectos, y aun las causas de las causas. Ella forma parte del veedor e ilumina lo visto y es la bisagra hacia una realidad interna desconocida.

Cuando este tipo de atención, de vigilancia interesada pero inafectada, con pasión pero desapasionada, se halla en la mente, toda la mente se torna meditativa. Podrás estar en el mercado, buscando un teléfono en una guía, preparando una taza de té o acariciando a una persona: tu mente es meditativa.

Pero esta mente meditativa no surge por el solo deseo de poseerla, ni siquiera por el solo hecho de intentar o imitar esa cualidad. No es la consecuencia ni de un anhelo ni de un propósito. Por eso es necesario un ejercitamiento que la haga posible.

Si pudieras mantener esa mente meditativa, no necesitarías meditar más y, según el Buda, te liberarías en solo siete días. Pero esto no es posible, no es posible sin un sadhana, un metódico entrenamiento.

Por eso lo que indica Krishnamurti es sugerente, sabio, hermoso..., pero inútil para la mayoría de las personas. Él era una mente muy clara, invitaba al estar alerta sin optar, la atención no electiva; pero ciertamente, salvo los seres privilegiados, no se puede mantener esa actitud sin un largo entrenamiento meditacional.

Krishnamurti es sabio, pero aún es mucho mayor la sabiduría del yoga y del theravada. Todos los yoguis y el mismo Buda han insistido en la doble necesidad de meditar y de estar atento en la vida diaria. Tal es lo que llamamos en el yoga llevar a la vida cotidiana los frutos de la meditación.

La meditación es así escuela de vida. Te adiestra en la atención y en la ecuanimidad, y ese néctar que permanece en la mente lo trasladas a la vida diaria.

Si meditas, conquistarás una mente meditativa. Esa mente no será luego como un abrigo que te pones o dejas en el perchero según la situación atmosférica, sino que será una mente en meditación que te acompañará dondequiera que vayas, estés solo o acompañado, ante los acontecimientos agradables o desagradables. Porque la meditación va a cambiar la calidad y cualidad de tu consciencia, te va a dar el toque de una fragancia muy sutil que aun en los momentos más difíciles va a hacerse sentir.

Si meditas, toda tu vida se convertirá en una meditación. Tú estarás en un funeral o en una fiesta, en un santuario o en un carnaval, pero tu mente fluirá a través de la atención ecuánime.

La atención es la enjundia de la consciencia. Tanta más atención, tanta más consciencia. Una mente atenta es una mente viva, creativa, que se renueva a cada instante, que no se bebe a sí misma en el laberinto de su cadavérico pasado, que puede aprehender existencialmente y madurar a cada momento.

Más atento estás, más atento puedes llegar a estar, porque la atención es como una dinamo que proporciona más y más energía. No hay meditación sin atención. No la hay. Estás atento y estás meditando. Necesitamos de la meditación sentada para poder mantener la actitud meditativa fuera de la meditación sentada.

No hay nada de misterioso, ni de forzado, ni de extraño en la meditación sentada. Incluso los caballos de carreras se echan a descansar. No quieras correr más que un caballo de carreras. Incluso ellos pueden destriparse.

Todos los días haces meditación cuando estás en el sueño profundo, solo que ese tipo de meditación es inconsciente; formidable, higienizante, estabilizante, pero inconsciente.

La meditación sentada es consciente. Tú permaneces en la energía del observador, aunque llegará el momento en que permanecerá esa energía sin ti. Tú dejarás de ser, para ser el que hace posible que seas tú.

La meditación debilita el ego y más allá del ego está un espacio inconmensurable que es personal y transpersonal. Podríamos llamarlo lo incondicionado, pero hasta esa palabra puede ser engañosa.

¿Por qué no parar durante media hora o una hora diaria?

Ya tienes veintitrés o veintitrés horas y media al día (porque en sueños es lo mismo) para enredar con el pensamiento, proponerte logros, perseguirlos, frustrarte o saciarte, recordar, proyectar, hacer y deshacer.

Hasta el mono más travieso o más loco (¡y cuánto he observado a los monos, que los hay a decenas de miles en la India!) se detiene, cesa en toda actividad y a su modo comienza a meditar. Es un mono, no es tan inteligente —pensamos los humanos— como un hombre, pero él se detiene a meditar.

¿Acaso no debiera ser lo más natural del mundo sentarse con uno mismo, cesar en toda frenética actividad, relajarse, volverse para adentro y reposar en la energía que anima todo en nosotros?

Como me decía el yogui Harihar Baba en Nepal: «El secreto está en parar».

Otro sannyasí sin muchos aftas después, en su kutir próximo al Ganges, en Rishikesh, me insistía: «Cortar, cortar, cortar durante un tiempo con lo exterior, con el pensamiento y entrar más y más en uno mismo». Son palabras de Swami Anandadevananda, y siempre que me encuentro con él me dice: «Medita más».

Detenerse. No solo detener el cuerpo; también los afanes, los quehaceres, las actividades psicofísicas, las intenciones. Sentarse con uno mismo y disponerse a permanecer atento y ecuánime, aquí y ahora, sincronizando el cuerpo y la mente.

Cuando te sientas a meditar, este es tu lugar, tu momento, te abres a ese conocimiento superior que han alcanzado y fomentado las mentes espiritualmente más desarrolladas: Buda, Cristo, Lao-Tse, Mahavir, Tilopa... Te hermanas con ellos, les robas su energía, que es la energía cósmica, los constelas dentro de ti, te conectas con una longitud de onda que no es de este mundo y, sin embargo, es el *substratum* y pantalla de este mundo.

La meditación sentada es recogerse en uno mismo, sí, pero también es una apertura. Te abre en todas las direcciones desde lo más abismal de ti mismo. La tierra sobre la que te sientas son tus raíces. La columna vertebral erguida homologa la espina dorsal del orbe. La cabeza bien levantada, como queriendo acariciar con la cima el firmamento. Te conviertes en eje entre el cielo y la tierra, lo más telúrico y lo más etéreo.

Colocas tus manos en las rodillas o las recoges en el regazo y cruzas las piernas. Formas así una esfera, un círculo de energías que se retroalimentan, te tornas centrípeto.

Pero no estés tenso; suéltate, relájate, afirmándote en tu columna bien erguida. Este es el primer requisito de la meditación: la disponibilidad de cuerpo. Con la práctica necesaria, la postura se torna estable, firme. Al permanecer bien erguido, las energías y la sangre fluyen libremente por la espina dorsal; al mantener bien recta la cabeza, evitas la somnolencia, el sopor, la distracción. El hecho mismo de mantener adecuadamente la postura ya es meditación.

No solo eres un cuerpo físico, de energía burda y condensada, eres un cuerpo de energía más sutil. La respiración es el puente entre tu consciente y tu subconsciente, pero es más: es el nexo entre la entidad espiritual y la universal. Respira por la nariz, con naturalidad. No modifiques intencionadamente la respiración, porque la meditación, espontáneamente, se encargará de hacerlo por ti. La meditación, según su grado de profundidad, irá imponiendo su propio ritmo de respiración, que puede ser más lento, más leve o más profundo, más o menos imperceptible.

Pero además eres un cuerpo mental y la meditación apunta más que nada a la mente. La gema de la mente es la atención y con la atención tienes que trabajar. No origines conflicto con los pensamientos, pero trata de permanecer lo más atento que puedas, aquí y ahora, en el soporte mismo de la meditación.

Cultiva una actitud de ecuanimidad. No hay mala meditación si estás ecuánime. Pueden surgir aburrimiento, ira, desfallecimiento, ansiedad, pero no mala meditación si hay ecuanimidad. Pueden aparecer muchas cosas y convertir la meditación en una tormenta o en un infierno, pero si mantienes la ecuanimidad estás efectuando una estupenda meditación. Incluso si la pierdes, toma consciencia de ello y sé ecuánime con tu falta de ecuanimidad.

Persiste en estar atento en el soporte de la meditación. Pueden brotar muchos estados anímicos, pero no te identifiques con ellos. Son procesos, sabes que surgen, no te conciernen porque toda tu energía debe estar puesta en el soporte de la meditación. Estás, por ejemplo, meditando sobre la respiración. Ese es tu soporte meditacional. Pero las nubes emocionales surgen y se desvanecen, claro que sí, porque estás vivo y porque hay infinitas acumulaciones en tu subconsciente.

Si de pronto acaecen nubes macilentas de pesadumbre, odio, amargura y otras de similares características, no dejes que te arrastren. ¿Acaso las nubes se llevan el firmamento con ellas? Permanece en tu puesto de observador atento y ecuánime. Sabes que esos procesos surgen, pero no les concedas importancia. Tu energía mental está puesta en conectarse con la respiración. La ecuanimidad es el secreto.

¿Sabes qué sucede cada vez que logras permanecer ecuánime? Un milagro dentro de ti. Lo que los indios denominan samskaras (impulsos, latencias subliminales) y vasanas (tendencias) se van resolviendo, agotan su fuerza, se van apagando; las negatividades se van fundiendo; el discernimiento se purifica, la consciencia se esclarece, el entendimiento se hace más penetrante; te liberas de prejuicios, condicionamientos, acumulaciones, adoctrinamientos.

La ecuanimidad se vuelve el gran aliado. No reaccionas y no creas nuevos condicionamientos; no reaccionas y no alimentas las negatividades, los venenos de la mente; no reaccionas y no estás a merced de tus viejos impulsos; no reaccionas y estás quebrando el circuito cerrado y enojosamente repetitivo de tus pensamientos mecánicos; no reaccionas y alcanzas el poder inmensurable del observador inafectado.

Esa actitud de ecuanimidad tiene un alcance muy profundo. Miras los fenómenos en ti mismo tal cual son, pero sin estar a favor ni en contra, sin aprobar o desaprobar, sin atrapar o rechazar, más allá del apego y la aversión, con equilibrio, con armonía, sin identificarte, colocando el proceso en su justo lugar, sin añadirle tu psicología personal.

La ecuanimidad no es indiferencia (indiferencia es falta de ecuanimidad). La ecuanimidad durante la meditación te hace sumamente interesado pero desinteresado. Observas con mucho interés, pero no te concierne emocionalmente lo observado, no te involucra, no te atrapa, no te colorea emocional ni mentalmente. Tú eres el cielo despejado, en ti mismo. Las nubes no te alteran. Eres la playa serena. Las olas vienen y parten. No te opones, no te aferras. Permaneces con mente atenta y en calma profunda.

La ecuanimidad es entonces como un bálsamo que va saturando tu mente. Es el equilibrio. No te dejas atrapar por un extremo ni por otro. Eres un sagaz, un hábil, un extraordinario funámbulo que sabe mantener el punto de estabilidad. El subconsciente se drena, se higieniza. Del mismo modo que cuando quieres limpiar un casete grabado lo regrabas sin sonido, así, cada vez que mantienes la actitud de ecuanimidad limpias tu subconsciente.

La meditación sentado exige una sincronización del cuerpo y de la mente. Esta postura meditacional la han utilizado todas las grandes tradiciones místicas. No digo religiosas, sino místicas.

Las religiones terminan por olvidarse de la verdadera enseñanza del maestro, se institucionalizan y se tornan a menudo secas, perdiendo de vista lo vital de sus orígenes y, comúnmente, dejando de lado las técnicas para transformarse interiormente. Las religiones se vuelven dogmáticas, parciales, incluso crueles; se tornan putrescibles, alimentan la superstición, se pueden prostituir a muchos niveles. Dejan de ser una flor y se convierten en un cardo, volviéndose rígidas, neuróticas y neurotizantes.

La mística es otra cosa. La mística es una orquídea que no cesa de proporcionar su olor. Es el olor de la verdadera santidad y no de la santurronería. Es el aroma de la lúcida santidad, la que inspira la revolución interior. La mística no tiene nombres, ni etiquetas, ni rótulos, ni dogmas. Es otra palabra para hacer referencia a la corriente de consciencia despierta alimentada por todos aquellos seres que han obtenido el más alto grado posible de desarrollo y de sabiduría. La mística es el peregrinaje hacia el propio centro espacioso que es el espacioso centro de todo; es la vuelta al hogar interior donde espera el invitado que nos tiende su mano invisible y reconfortante; es la inmersión en el origen.

La meditación no es religión; es mística. Los dogmas son religiosos; la meditación es suprarreligiosa. La religión puede profesionalizarse, enriquecerse, fosilizarse; la mística es tan sutil que escapa a toda posibilidad de encasillamiento. Es la brisa de la que todos pueden disfrutar pero que nadie puede acaparar ni falsificar.

Dispones tu cuerpo y tu mente para la meditación sentada. Dejas que fluya libremente la respiración. Estás atento y ni siquiera persigues los resultados. No quieras negociar con la meditación, porque entonces estarás en el juego de las redes del ego y la meditación es dejar el ego de lado, hacerlo ayunar, debilitarlo.

Sincronizar cuerpo y mente es parte importante de la meditación. La técnica es el medio, el instrumento para retomar una y otra vez el hilo de la consciencia. Todos estos son requisitos importantes, pero hay otros: la asiduidad, la motivación, la incorporación de la meditación a tu modo de vivir.

Sadhana es una palabra sánscrita que podríamos traducir por ejercitamiento o adiestramiento. Aunque en los últimos años se han puesto de moda algunos maestros que descalifican el sadhana como tal y por eso encuentran un buen número de seguidores entre los ilusos y los negligentes que creen poder transformarse sin ejercitamiento, lo cierto es que sin sadhana no hay posible progreso interior, no existe —salvo en rarísimas ocasiones— la posibilidad de completar la evolución consciente.

El entrenamiento es imprescindible, como lo es de hecho para desarrollar cualquier capacidad o habilidad. Obviamente, hay que llegar al no esfuerzo, pero para conseguir ese estado es necesario un considerable esfuerzo preliminar. El no esfuerzo es la meta, no el comienzo.

Como decía Ramana Maharshi: «En tanto hay ego, el esfuerzo es necesario». Solo en la extremidad del esfuerzo aparece el esfuerzo sin esfuerzo. Incluso muchas veces ni siquiera los esfuerzos son suficientes, sino que aún se requieren ciertos sobreesfuerzos.

Solo el método conduce al no método, pero es inútil comenzar por el no método. Es lo mismo que sucede con la comprensión intelectual y con los conceptos. De la comprensión intelectual hay que pasar a la supraconsciente y el intelecto debe ayudarnos a entender que en último caso debe suicidarse para ir más allá del intelecto mismo. Tanto te entrenas que al final el entrenamiento funciona por sí solo. Para ello es necesaria cierta asiduidad no compulsiva. Nada hermoso ni provechoso sale de lo compulsivo. Algún tipo de perseverancia siempre es necesario y, por supuesto, una buena dosis de consistencia. Si no logras ser suficientemente perseverante, al menos no dejes de ser consistente. Y recuerda: en el camino interior, incluso los aparentes retrocesos son avances cuando nuestra actitud es la correcta.

Meditar no es fácil. Ya se encarga el ego de que no lo sea. La mente quiere hacer; el cuerpo quiere hacer. No les gusta detenerse, detestan el arte de parar. Pero si ellos están en el hábito de hacer, tú puedes crear el contrahábito de no hacer durante un tiempo al día. Entonces no haces, pero eres. No actúas, pero estás. Ese remansamiento es por sí

mismo una higiene mental, un pasaporte para la salud psíquica. Aunque solo fuera por ello, incluso sin otras miras de autorrealización, sería provechoso adiestrarse en la detención. Lo agradece la mente y las fibras y hasta las células.

¡La motivación es tan esencial, allana tanto el camino! Por la motivación de agradar a su dama, el caballero se batía intrépidamente en batalla superando todo temor; por motivación, el trovador componía sus más sentidas canciones de amor. Si la motivación falta, el ejercitamiento se dificulta.

Si estás en un campo de concentración, ¿cuál sería tu máximo anhelo? Escapar. De igual modo, si tu mayor aspiración es liberarte de los grilletes de la ignorancia, de la insatisfacción, del sufrimiento inútil y de la ofuscación, te será más fácil meditar. Si está en tu motivación conquistar la libertad interior, incorporarás la meditación a tu vida. No solo será una actividad más cotidiana (¿acaso te cuestionas hacer tus necesidades, lavarte, comer, dormir?), sino que será la más importante.

Así pues, debemos observar ciertos requisitos para hacer más fácil la práctica meditacional: estabilizar el cuerpo, sincronizar la mente, estimular la motivación y conseguir cierta asiduidad en la práctica.

La meditación es poner condiciones para que surja un conocimiento u orden más elevado, un conocimiento existencial que reporte dicha interior, comprensión profunda y libertad. El pensamiento es necesario; pero hay otra forma de ver los fenómenos y esa visión yóguica, no condicionada, procura un conocimiento directo que modifica nuestra psicología en sus estructuras más profundas. Por eso la meditación nos ayuda a reorganizar nuestra psiquis a los niveles más altos.

Ahora nuestro equilibrio interior es ficticio y precario. Parchemos, realizamos toda suerte de componendas, nos evadimos, somos muy hábiles en hallar todo tipo de amortiguadores para no enfrentar los hechos tal cual son. Pero cuando una prenda se ha zurcido una y otra vez, finalmente no tiene remedio. Cuántos años podemos vivir con componendas y parcheando depende de cada psicología, pero después de un tiempo los autoengaños, subterfugios y escapismos no servirán de nada. Aliviaremos algunas tensiones y ansiedades momentáneamente, pero la desintegración persistirá en nosotros y se hará mayor. El equilibrio ficticio no es tal.

El mismo ego neurótico es muy sagaz en mantenerlo así para seguir cebándose en su propia neurosis. Los infinitos subterfugios, la densa red de autoengaños que hemos creado son los que nos impiden dismantelar el ego. Esos mismos subterfugios tan ladinos son los que harán lo posible para que no medites. Ya te proporcionarán todo tipo de «racionalizaciones» para que no lo hagas. El ego es como un falso monarca. No puede exponerse a ser cuestionado. Es la falsa identidad. Hará lo que esté en sus manos para no ser cuestionado. Dispone de un aliado tan hábil como él, que se llama pensamiento. El ego sin pensamiento es como una cuerda quemada, no tiene poder, pero con el pensamiento se torna poderoso y soberano. No es, pues, a través del pensamiento como uno puede liberarse del ego.

Por eso si algo es la meditación, es no pensar, al menos no pensar en el sentido mecánico. Es una supresión de ideas. Las ideas no son la realidad; las cosas no son diferentes porque se las designe de una u otra forma; los conceptos son a menudo un espejo que distorsiona.

Hay que aprender a pensar y a dejar de pensar. Sobre todo hay que aprender a no dejarse pensar por los pensamientos. Si estás inmerso en la marea de los pensamientos, no hay meditación. Si estás al margen de los pensamientos, estás en meditación.

No te sientas a meditar para aprender. Ya sabemos demasiado y la información no ha suprimido la insatisfacción, ni la ofuscación, ni la ansiedad. No te sientas a meditar para seguir aprendiendo intelectualmente. Te sientas a meditar para desaprender. Porque hemos sido empedernidos coleccionistas de datos, porque hemos saturado nuestra mente de clichés, filtros socioculturales, adoctrinamientos, tenemos que vaciar y vaciar. Hábitos coagulados; viejas heridas todavía abiertas en el subconsciente, frustraciones del pasado con ciertas expectativas de futuro. Hemos aprendido mucho, recibido mucho, absorbido mucho, pero hemos digerido poco.

Nuestra mente rumia y rumia. Hay un arte de ser y lo desconocemos. La meditación es nuestro instructor en ese arte.

Recuerdo una parábola muy hermosa y que no hay que entender solo literalmente, puesto que los Evangelios tienen una lectura más profunda, me refiero a la parábola del hijo pródigo. Ya he hecho referencia a ella en otras ocasiones. ¡Es tan sugerente e incluso tan pragmática! No basta con buscar la felicidad solo en el exterior. En el exterior la felicidad tiene otra cara: el dolor; el placer, otro rostro: el malestar; la diversión, una sombra: el aburrimiento; el logro, un germen: el desencanto. Esa felicidad cotidiana no es tal, menos aún cuando engendra avidez, temor, inseguridad y ansiedad.

El yoga no te niega el disfrute, en absoluto, pero te pide, te solicita, apelando a tu inteligencia, que lo comprendas. Si el disfrute es con apego, ya será menos y se convertirá en fuente de malestar, algo insano, dependencia y otras negatividades. Disfruta sin avidez y comprende el otro lado del placer. Ahí está la llamada felicidad cotidiana. Lo es, cuando más, solo a medias. Depende siempre de los factores externos, de los eventos del exterior, de la buena o mala marcha de los acontecimientos.

Pero incluso si todo en el exterior es gratificante y tú interiormente no estás bien, ¿serás feliz?

Otra pregunta: ¿dónde se experimenta la felicidad?

Y aún otra cosa: ¿puede haber felicidad cuando estamos llenos de compulsividad, ofuscación y carencia de actitud amorosa?

Hay un tipo de felicidad, al decir de todos los maestros, que no depende de los acontecimientos externos. Depende de ti. Esa felicidad no se basa en hechos, en circunstancias; florece cuando tú interiormente estás integrado, en la medida en que vas realizando lo más íntimo y abismal de ti. Es una felicidad sin exaltación. Es un aroma de contento que se mantiene incluso en los malos momentos. Está en ti y lo exhalas.

Encuentra su origen en lo más profundo y se desparrama. Es una actitud que se torna espontánea. Es un perfume. ¿Acaso la flor deja de oler si a su alrededor hay un estercolero, acaso no exhala su aroma si la rodean personas desaprensivas o surgen hechos calamitosos?

Le pregunté a Swami Anandadevananda, abiertamente, sin pudor:

—¿Eres feliz?

Él sonrió y repuso:

—Es una felicidad interior. No es la felicidad que se basa en el exterior, que consiste en tener y acumular, lograr, conquistar. Es una felicidad interna. Como monje no busco la felicidad cotidiana, exterior, sino la propia mía interior.

No es que haya que renunciar. No hay que renunciar a nada que no sea el propio ego, la propia estupidez y, sobre todo, eso sí, la crueldad para los otros seres sintientes.

No importa que tu escudilla sea de oro o de latón, lo que importa es tu actitud. Porque hay placer hay dolor. El dolor forma parte del placer y el placer del dolor. Pero la felicidad interior, la actitud de contento y comprensión, el bienestar interno, no están sometidos a divisiones, dualidades y dependencias.

Todos buscamos desesperadamente la felicidad. Todos los seres sintientes. Pero ¿la buscamos como debemos, donde debemos?

Un yogui me decía: «Estoy contento cuando estás conmigo y estoy contento cuando estoy sin ti».

Creo que estas palabras expresan más de cuanto pueda decir el que esto escribe.

La meditación es el método del Dharma y el Dharma es la única de una posibilidad.

Dharma no es la religión, no es filosofía, no es una metafísica.

Dharma es la afirmación más allá de la afirmación-negación. Es la enseñanza perenne, resultado de mentes que obtuvieron su más alto grado de realización y comprensión, es la sabiduría real para completar la evolución consciente.

Dharma es el signo más allá del signo, es el sentido, es el significado. Es unidad y su color es la armonía.

Dharma es el itinerario y la meta. Cuando se comprende, se torna consuelo de vida y de muerte y le procura el más elevado significado a la existencia. La vida se convierte en una búsqueda eterna, en un rastreador de la realidad más allá de la realidad aparente, en un peregrinaje hacia el despertar definitivo.

La meditación es un método para despertar. Al meditar no nos dejamos prender en el área de ilusión de nuestros pensamientos mecánicos. Refrenamos el charloteo de la mente, evitamos dejarnos atrapar por el recuerdo o la imaginación, insistimos en captar lúcidamente el momento presente.

La meditación es como zarandearnos para poder emerger del sueño profundo en el que vivimos. Sí, dormimos desde hace años, desde hace décadas, desde hace siglos. Dormimos y soñamos que estamos despiertos y seguimos durmiendo. Este dormir desenfrenado es el resultado de nuestra mente ofuscada, nuestra incapacidad para

renunciar al sufrimiento interior, nuestra búsqueda de escapismos y amortiguadores, nuestros hábitos coagulados, nuestros viejos impulsos que nos toman, las innumerables contradicciones a las que estamos sometidos, el fardo de los adoctrinamientos, la limitadora infatuación, la contracción de nuestra consciencia.

Si meditamos es para transformarnos, para captar un conocimiento superior (no conceptual) que colabore en la mutación. Toda comprensión que no concluya en modificación interior no es tal.

La meditación es un entrenamiento para esclarecer la mente. Desempañar, desempañar y desempañar el ojo de la mente. Solo cuando esté libre de interferencias podrá ver las cosas como son. Una mente esclarecida estará en condiciones óptimas para poner todas las condiciones posibles para el acrecentamiento de la consciencia, sabrá cómo proceder y cuándo; no caerá fácilmente en estrechos puntos de vista, tomará resoluciones de acuerdo a su propósito y aprovechará toda ocasión para incorporar los principios del Dharma a la vida cotidiana, teniendo lúcidamente presente que todo debe ser instrumentalizado para evolucionar conscientemente, incluso el sufrimiento, y que nada hay tan importante como el trabajo sobre uno mismo.

El esclarecimiento de la mente es de enorme beneficio para uno mismo y para los demás. La mente ofuscada, anclada en sus actitudes egocéntricas, condicionada por la aidez y la aversión, ha traído a esta humanidad todos los horrores y errores posibles.

Cuando un hombre dormido actúa influenciado por lo que él considera como sus ideologías, hasta el mismo Dios debería echarse a temblar. Nada hay más peligroso que una mente ofuscada, dogmática, adoctrinada y que en su voracidad de autocomplacencia egoica es capaz de recurrir a los métodos más crueles para imponer su «verdad».

Cuando la mente se va esclareciendo, uno se vuelve más total, más abierto y expansivo, más fluido, menos peligroso para uno mismo y para los demás. Uno deja de estar condicionado por esquemas; deja de ser una copia de lo que alimenta su ego idealizado, comienza a ser uno mismo y supera las dependencias innecesarias. Da comienzo la descodificación. Caen los prejuicios, estereotipadas ideas, convencionalismos inútiles, angostos puntos de vista, intolerancia y subterfugios. Dejas de ser una momia que se enreda en fantasmagóricos pensamientos y comienzas a vivir. Vivir desde ti mismo y asiéndote a tu propio ser. No te amparas en etiquetas ni ideologías, no pones barreras a tu corazón, no te atrincheras psicológicamente o juegas al escondite contigo mismo y con los demás, no creas fronteras. Dejas de amarte narcisistamente para amarte de verdad, y al amarte te sientes bien y al sentirte bien compartes tu bienestar con los otros sin la necesidad sutil y compulsiva de manipularlos, imponerte a ellos, dominarlos o poseerlos.

El ejercitamiento meditacional manifiesta nuestro elemento vigílico y nos aproxima a nuestro ángulo de quietud. Incluso aunque en la superficie uno pueda alterarse, siempre habrá un fondo de quietud imperturbable, una parcela dentro de uno se torna intocable.

Ese ángulo de quietud se amplifica con la meditación. Los bloqueos, tensiones, crispaciones, nudos psicológicos y cortocircuitos de energía comienzan a ceder. Disfrutas en tu energía y en tu soledad interior. Sigues disfrutando en tu energía y en la compañía con los demás. La relación se enriquece al máximo. Los demás se tornan tu espejo y tus maestros. Te ayudan a conocerte, te ponen a prueba y te permiten desarrollar tus cualidades provechosas. La relación se vuelve preciosa; una relación de interdependencia, jamás de dependencia, de cooperación, de compasión compartida. Una relación desde la mente lúcida y despierta, basada no en un amor egocéntrico y posesivo, sino en el amor consciente que pone los medios y condiciones para que los otros crezcan y se desarrollen incluso a riesgo de perderlos. Se vuelve uno muy sensitivo y a la vez inafectado. Es una paradoja de la mente despierta. Se torna uno de todos y de nadie; es como el sagaz jardinero que atiende a todas sus flores con el mismo amor y esmero, sin cuidar a unas y excluir a las otras. Esta poderosa inafectación está llena de compasión, es decir, de padecer vivencialmente con (no intelectualmente). Tomas las cosas en su justa medida y proporciones. Hay un espacioso centro en ti que es como un cielo despejado que jamás se pone macilento.

Cuando la gente insultaba al Buda (el hombre más despierto de su época y quizá de todas las épocas en la tierra), este jamás perdía su media sonrisa y su mirada afectiva. Extrañados, los discípulos le preguntaron:

—Pero ¿cómo puedes permanecer tan tranquilo cuando te insultan?

Y él les respondía:

—Ellos me insultan, pero yo no recojo su insulto.

Es la comprensión panorámica, la visión no egocéntrica de los hechos.

Hay otra historia sobre Buda, que también quiero compartir contigo.

Se presenta un hombre y escupe a la cara del maestro. El Buda no reacciona, ni hacia fuera (que es más fácil) ni hacia dentro (que eso sí es difícil). Permanece, observa, mira sin aversión.

Días después, el Buda se encuentra con el hombre que le escupió, le saluda, le sonríe y le mira con el afecto de aquel que se ha abierto en todas las direcciones. El hombre se queda perplejo y no puede por menos que preguntar:

—¿Por qué, a pesar de haberte escupido, me tratas como si nada hubiera pasado?

El Buda ha penetrado los fenómenos de la vida tal cual es y quien los penetra jamás puede ser un juez. Un hombre despierto no osa juzgar, no está en su naturaleza recriminar ni juzgar. El Buda declara:

—Ni tú eres ya el que me escupió, ni yo soy ya el que recibió el escupitajo.

En cambio, el hombre dormido se permite ajusticiar a una persona diez o quince años después de haber cometido su crimen. Es extraordinariamente indulgente para sí mismo, pero sumamente implacable e inclemente para los otros.

La meditación te pone al desnudo contigo mismo, te permite mirarte detrás de los antifaces, más allá de las burdas máscaras de la personalidad. Penetras en tu inocencia, dejas de ser un mero resultado cultural, un simple producto social. Te desmontas, te desprogramas.

No es fácil, incluso es muy doloroso, porque todos nos hemos terminado por acostumbrar a la cárcel interna como el caracol a su concha. En ese espacio de inocencia puede brotar una felicidad que ni siquiera sospechamos. No es la felicidad supeditada a las circunstancias externas; no es la felicidad que se basa solo en la ausencia de dolor y la experiencia de sensación placentera; no es la felicidad que se sustenta en expectativas y logros. Es la felicidad de la independencia interior, de la liberación de negatividades, de la superación de reacciones innecesarias. Es, en suma, la experiencia de la libertad interior.

Hay una historia muy hermosa y significativa.

Se trataba de un genuino buscador. Muchos años de búsqueda incansable, rastreando incansablemente la Verdad. Había hollado muchos caminos, practicado muchas técnicas, escuchado a muchos maestros, pero seguía buscando. Una búsqueda que no cesaba, una búsqueda que parecía no tener fin.

Un día llegó a un pueblo, preguntó por un maestro y le dijeron:

—No hay ningún maestro como tal, pero en la cima de aquella montaña suele vivir un ermitaño, un hombre anciano, poco hablador, algo huraño. Quizá él pueda enseñarte algo.

Era un buscador y no iba a desaprovechar la oportunidad. Llevaba tantos años buscando, aprendiendo doctrinas, leyendo libros, acumulando conocimientos de todo tipo. ¿Cómo iba a dejar pasar la ocasión?

Se dirigió a la montaña y comenzó a ascender por una de sus laderas. De súbito observó que el ermitaño bajaba por el camino por el que él ascendía. Vio al hombre, y al cruzarse con él le iba a preguntar cómo liberarse, pero antes de que formulase la pregunta el ermitaño dejó caer al suelo un saco que llevaba a cuestas. Dejó el saco unos instantes en el suelo y miró al buscador. ¡Qué mirada aquella! El poder del silencio, el poder del signo allende el signo, el poder del gran gesto. Luego el ermitaño cogió de nuevo el saco y siguió su camino. Por primera vez el buscador había entendido vivencialmente, existencialmente, con todas sus vísceras, con todo su ser, hasta las raíces mismas de su devenir. El ermitaño le había hecho comprender.

Hay que dejar el fardo, aunque luego lo retomes, porque ya lo retomarás de otra forma, sin magnificarlo. Hay que dejar el saco de juicios y prejuicios, filtros socioculturales, actitudes egoicas, ideas preconcebidas, adoctrinamientos, puntos de vista, conceptos incluso espirituales. Hay que desnudarse, renunciar, morir para renacer. Luego puedes volver a tomar el saco. Ya no pesa, ya no condiciona, ya no te limita.

Si meditamos, seremos capaces de dejar el saco. Si no, seguiremos llenando el saco de basura. Y la basura hiede, pesa y roba la belleza y la inocencia.

La meditación nos reconecta con la parte más vacía, plena y creativa de nosotros mismos.

No hay ningún secreto en ella. Solo hay que sentarse a meditar, poner las condiciones y esperar.

### ***Los factores de la meditación***

Hay factores que obstaculizan la meditación y otros que la facilitan. Es bueno que conozcas unos y otros. Unos para superarlos y otros para propiciarlos.

Entre los obstáculos: los venenos de la mente (odio, ira, miedo, celos, envidia y otros); los adoctrinamientos y prejuicios; la pereza y la inconstancia; el apego y la aversión; el aferramiento al ego; la debilidad física y la enfermedad; la duda escéptica que ni siquiera te invita a experimentar por ti mismo; el desaliento y la falta de real motivación.

Y, por supuesto, el obstáculo que es la fuente de todos los obstáculos: la ignorancia básica. No es falta de erudición ni de conocimiento libresco.

¿De qué sirve conocer todo en el mundo si uno se desconoce a sí mismo?

Ignorancia básica es la ignorancia de nuestra energía, de nuestra más íntima realidad. Ignorancia de la vida tal cual es, de los fenómenos; ignorancia del Dharma.

Por ignorancia, porque la mente está llena de bruma, no sabemos procurarle un significado a la existencia, alimentamos el sufrimiento propio y ajeno, tomamos lo impermanente por permanente y lo impersonal por personal, no sabemos discernir, trivializamos lo esencial y magnificamos lo accesorio, practicamos el yoga del dolor en lugar del yoga de la liberación.

Los factores que estimulan y facilitan la meditación son: la real motivación de libertad interior, equilibrio y armonía, renunciando a todo sufrimiento inútil; la duda que invita a experimentar y comprender por uno mismo; el compromiso de superar autoengaños y subterfugios; el complementar la práctica meditacional tratando de estar más atento en las actividades cotidianas y vigilante del pensamiento, la palabra y la acción; la observación de reacciones y actitudes; el contento; la asiduidad en el ejercitamiento; la comprensión; el equilibrio físico; el anhelo de crear la serenidad dentro de uno mismo para compartirla con los demás y colaborar en su crecimiento interior; el esfuerzo personal y la actitud de desapego; la instrumentalización de los acontecimientos cotidianos para acrecentar la consciencia.

En cuanto a la pregunta que uno puede formularse de si la práctica del hatha-yoga puede o no colaborar en el ejercitamiento meditacional, la respuesta es rotundamente afirmativa. Ello no quiere decir, ni mucho menos, que la práctica del hatha-yoga sea necesaria, pero cuanto mejor se encuentren el cuerpo y sus energías, cuanto más se

estabilice la postura, más fácil será meditar, si bien, y ciertamente, es la meditación la que enseña a meditar y nada es tan importante como la motivación y el ejercitamiento en la técnica o técnicas seleccionadas.

Si tú no te resistes a la meditación, la meditación te tomará y se convertirá en tu gran aliado. No es solo la meditación sentada, sino la meditación en la acción. Siempre que estés atento y ecuánime, estás en la meditación, dondequiera que te halles.

Disfruta, relaciónate, ama, trabaja y vive en actitud meditativa, lo más libre del pasado y lo más libre del futuro. Haz lo mejor en cada momento y el futuro será un resultado de este instante y no del cementerio del pasado.

Todos estamos en la singladura de la búsqueda y no hay otra fragancia más profunda que el amor, pero no podemos amarnos ni amar en nuestro nivel de consciencia, en nuestra calidad de visión. Si hasta los más grandes de espíritu han meditado (Cristo, Buda, Mahavir, Tilopa, Milarepa, Ramana y tantos otros) y nos han indicado el sendero, ¿por qué somos tan poco piadosos con nosotros mismos como para negarnos la posibilidad de recorrerlo?

Al meditar, te conectas con la corriente de consciencia despierta, con la energía de liberación. No solamente no estás solo en ese momento, sino que estás más acompañado y mejor que nunca. Todos los buscadores del mundo están en ti y tú estás en todos los buscadores del mundo. Dejas de ser parcial para ser total, dejas de ser ola para ser océano. Pierdes el ego para ganar lo Inmenso.

No es un deber, no es una obligación, no es una pesada tarea; es un privilegio, un regalo, un precioso obsequio.

En meditación profunda, tú, yo y todos nosotros somos uno. No hay lugar para dos, ni mucho menos para muchos.

Al meditar podemos contar con energía ilimitada. No hay otra cosa que el instante mismo y cuando el subconsciente se silencia y permanecemos en la raíz del pensamiento, comenzamos a saborear la consciencia sin fronteras.

## II

### *Más sobre la naturaleza de la mente*



La mente es uno de los elementos constitutivos del ser humano. Los otros, para el Yoga, son: el cuerpo físico, el cuerpo energético, el sistema emocional —que se puede unir a la mente y estudiar ambos como el órgano psicamental— y el Sí mismo o esencia.

La mente ordinaria, conectada a los órganos sensoriales y a los órganos de la acción, receptora de las percepciones sensoriales, es manas, considerada como un sentido interno.

La mente purificada, la inteligencia superior, es Buddhi, que es la materia en su más alto grado de organización en el ser humano y cuyas posibilidades son muy considerables cuando se logra su total potenciación, se adiestra en la medida adecuada y se libera de la tiranía de la yoidad (ahamkaria).

En el centro mental se encuentra el intelecto, la consciencia, la subconsciencia, el discernimiento, la atención mental, la memoria, la imaginación y, en general, todas las facultades denominadas mentales. Sobre todas ellas trabaja el yogui en el afán de desarrollarlas y perfeccionarlas hasta donde le sea posible. No cabe duda de que la mente controlada no solo facilita el camino hacia la autorrealización, sino que la activa favorablemente, en tanto que una mente insana e inmadura representa un obstáculo, y grave, en el sendero del autoconocimiento.

El yogui tiende al control de su mente, porque a través de este control dispondrá de una mente preparada que le servirá de ayuda en todo el proceso de transformación interior.

La apertura de la mente, que no puede conseguirse gratuita ni accidentalmente, es el puente que nos proyecta hacia verdades más elevadas y que nos acerca hacia nuestra propia esencia, hacia nuestro eje interior, que debido a una mecánica extraversion y a un apego excesivo por todo lo exterior, ha perdido el hombre de vista desde hace siglos. Es necesaria la reconciliación con uno mismo, y esta será tanto más fácil y sobrevendrá tanto más rápido cuanto más estrecho sea el control sobre el órgano psicamental.

Al situarse frente a sí mismo y dar comienzo a la aventura de la autorrealización, el yogui descubrió que muchas de sus dificultades se encontraban en su mente dispersa y rebelde. Comprendió que, de una u otra forma, es necesaria la canalización de todas las

energías mentales y buena parte de las técnicas que concibió tienden, directa o indirectamente, al control y perfeccionamiento de la mente.

En todas las formas de yoga observamos que, aunque los soportes de fijación mental varían, se busca el desarrollo de la consciencia. En el hatha-yoga el cuerpo se convierte en soporte para la atención mental; en el mantra-yoga, el fonema sagrado; en el karma-yoga, la acción desinteresada; en el bhakti-yoga, la devoción; en el gnana-yoga, el discernimiento; en el radja-yoga, la propia mente.

Toda fuerza canalizada gana en potencia y eficacia: la luz, el agua, el calor. La mente no es ni mucho menos una excepción. Cuando todas sus energías son unificadas, obtiene grados de penetración hasta entonces ni siquiera sospechados.

La mente es perfeccionable y desarrollable. Es, en cierto modo, como un músculo; si se trabaja sobre él se desarrolla, pero en caso contrario, se debilita e incluso corre el riesgo de atrofiarse.

Todas las técnicas orientales de autorrealización insisten en el poder de la mente; de ahí que el yoga, que es sobre todo método de desarrollo y perfeccionamiento de todo el ser y de forma muy especial de la mente, haya sido utilizado por todos los sistemas soteriológicos de Oriente, tanto por los teístas como por los agnósticos.

La mente es el instrumento que el yogui utiliza para hacer fructífera su mutación interior. Es como el bisturí para el cirujano. La utiliza con precisión para descubrir el mundo interior, atenuar la influencia negativa del mundo circundante, distinguir entre lo real y lo ilusorio.

Trabajando sobre la mente, aprendiendo a pensar y dejar de pensar a voluntad, obteniendo un estrecho dominio sobre las elaboraciones intelectuales, neutralizando la dinámica del subconsciente, activando al máximo la atención mental y el discernimiento, liberándose del egotismo, manteniendo bajo el yugo de su voluntad la memoria y la imaginación, el yogui va ampliando al máximo su comprensión intelectual.

Según me indicó Swami Krihnananda, en Rishikesh, la comprensión intelectual, al ser ampliada hasta sus límites, nos permite alcanzar, aunque después de mucho tiempo, la comprensión intuitiva, que es aquella que se desencadena por completo independiente de la información que nos reportan los órganos sensoriales y que no está sometida al condicionante pensamiento binario.

El yogui disciplina y reeduca su mente. La ejercita para convertirla en torrente de fuerza colocada al servicio de la autorrealización. Desde hace varios milenios emprendió el estudio implacable de su centro mental. Hizo de su mente un laboratorio en el que trabajó durante muchas horas diarias a lo largo de años, sin desfallecer. Fue elaborándose así una valiosa y profunda psicología, basada no en la observación sobre otros, sino en una observación mucho más directa e instructiva: la personal.

La psicología del yoga no es una psicología académica, transmitida por libros, sino una psicología en la verificación y experimentación directas. El yogui ante sí mismo, estudiándose, conociéndose, experimentándose, descubriendo los diferentes planos de su

mente, los niveles de su conciencia, sus mecanismos internos, sus intenciones más ocultas. Una psicología trascendental y abismal nacida de la constatación personal, de un modo práctico, más allá de especulaciones y de hipótesis.

La mente es la llave que abre la puerta de acceso hacia el ser interno que reside en todo individuo y que se oculta tras la máscara de la personalidad. Entre el hombre aparente y el hombre interno hay un largo trecho que puede ser más fácilmente superado si la mente se mantiene en un estado de armonía y, sobre todo, si logra una mayor penetración, esa visión penetrante a la que hace asidua referencia la espiritualidad tibetana. La mente puede entonces replegarse sobre el propio ser y a través de la visión interna rescatar el conocimiento allí residente, o puede canalizarse hacia los objetos exteriores y aprehender el secreto íntimo que los mismos conservan y que se revela únicamente a aquellos que han conquistado la recta atención mental.

### ***Fases de la mente***

La mente atraviesa varias fases en su desarrollo hacia la total integración. Algunas de estas fases sobrevienen por sí mismas, pero otras exigen el adiestramiento yóguico de la mente.

Tales fases son: *kahipta*, *mudha*, *vikshipta*, *ekagrata* y *nirodha*.

*Kahipta* es la fase correspondiente a la infancia, en la que la fijación de ideas es habitual, se da una completa inestabilidad en el contenido mental y todas las energías del centro mental permanecen dispersas.

*Mudha* es la etapa que corresponde a la adolescencia y, aunque representa una evolución de la mente y una maduración de su contenido, no obstante también se caracteriza por su inestabilidad. Esta fase, sin embargo, permite ya la fijación de ideas, emociones, pensamientos y vivencias. El individuo comienza a tomar conciencia del mundo circundante.

*Vikshipta* es la fase propia del individuo adulto, común a todos los seres humanos que no se han sometido al ejercitamiento de la mente. La mente ha evolucionado con respecto a los dos anteriores estados, pero es inestable y está condicionada por toda clase de influencias externas e internas. El subconsciente ha recogido multitud de vivencias, datos, información general y numerosos hábitos, reacciones e intenciones. Aunque hay mayor conciencia del mundo circundante, esta se debilita y se interrumpe con frecuencia. La conciencia de uno mismo es también débil, porque el individuo se encuentra en un estado de semidesarrollo mental y no ha completado su evolución psíquica. La mente no permanece unificada y el pensamiento se encuentra disperso.

*Ekagrata* representa un avance considerable en la unificación de la mente y el desarrollo de la conciencia. El individuo, después de trabajar yóguicamente sobre su centro mental, ha conseguido colocar su mente bajo el yugo de su voluntad, combatir la

dispersión mental y obtener niveles más elevados de consciencia. De esa forma, la persona está mejor protegida contra las influencias que provienen del mundo externo y contra la dinámica del propio subconsciente.

*Nirodha* es la culminación del adiestramiento mental y representa un proceso extraordinario para la consciencia. El individuo se convierte en soberano de su mente, pudiendo controlarla y dirigirla, estableciéndose en la atención mental pura y pudiendo inhibir a voluntad todos los procesos del pensamiento. *Nirodha* es un estado yóguico por excelencia, al que se refiere directamente Patanjali y en base al cual expone sus *Yogasutras*.

La mente obtiene su propia condición de tal, limpia e incolora, sin dejarse condicionar por elementos ajenos, pudiendo así ver las cosas tal como son, experimentar toda su grandeza y servir de puente hacia la esencia del individuo. La mente recobra por completo su salud; después de años o de toda una vida de falta de ella, de tensión, de dolor, de perderse en la multidireccionalidad, debilitante y deteriorante, se enriquece y fortalece ahora en una inquebrantable unidireccionalidad. Se hace profunda y penetrante y todas sus funciones se afinan al máximo. Una mente así puede rescatar el conocimiento superior, aquel que escapa a la mente ordinaria. Una mente así se sitúa más allá de los pares de opuestos, los conceptos, las categorías. Una mente así es fuente de dicha y comprensión.

El practicante de yoga debe trabajar sobre su mente en estado de *vikshipta* para, perfeccionándola, hacerla pasar al estado de *ekagrata* y de aquí a la fase de *nirodha*.

### ***Los estados de la mente***

Diversos son los estados en los que puede penetrar la mente (alucinación, hipnótico, éxtasis, vacuidad, inducido por drogas, duermevela y otros), pero cuatro son, para el yoga, los básicos y fundamentales: de sueño con ensueños, de sueño profundo, de vigilia y de iluminación.

El estado de sueño con ensueños y el de vigilia son comunes a todos los seres humanos, en tanto que los otros dos estados solo se consiguen mediante el prolongado adiestramiento de la mente, la transformación interior y el perfeccionamiento psicamental.

El estado de sueño con ensueño o estado onírico se caracteriza porque la consciencia permanece eclipsada, en estado de reposo, pero el subconsciente continúa activo y su dinamismo origina imágenes oníricas. Aunque la consciencia se sustrae a la actividad sensorial, los órganos sensoriales continúan en cierto modo funcionando y las impresiones recibidas son pasadas al subconsciente. Durante este estado, denominado *svapna*, la mente consciente renueva sus energías, descansa para descontaminarse de la afectación a la que de continuo está sometida.

Muchos sueños se producen por la incidencia de las impresiones sensoriales en el subconsciente. Cualquier olor, sensación o miedo pueden provocar un sueño determinado. Una persona, por ejemplo, que sienta frío mientras duerme, puede soñar que se encuentra escalando una cumbre helada. Otros muchos sueños se generan por sí mismos en el subconsciente y tienen un profundo significado emocional y psíquico. Tales sueños representan una válvula de escape, un alivio para las tensiones del subconsciente, una especie de bálsamo para la conflictividad generada a nivel subconsciente. Estas imágenes oníricas, adecuadamente interpretadas, facilitan valiosas orientaciones para conocer y comprender la estructura del psiquismo profundo.

Los yoguis consideran que, además de las dos categorías de sueños expuestas, también pueden producirse sueños reveladores para el propio individuo; sueños que le orienten sobre el camino que debe seguir para facilitar la autorrealización, sueños que le aconsejen sobre las actitudes que debe respetar, sueños que le sirvan de consejo y punto de referencia. Tales sueños estimulan el progreso interior, fortalecen psíquicamente y reconfortan. Son sueños que sirven de guía y de aliento. Asimismo, los yoguis también admiten la posibilidad de sueños premonitorios en determinadas circunstancias o en personas espiritualmente avanzadas. También hay testimonios de iniciaciones impartidas a través del sueño y de instrucciones recibidas de un maestro mientras se dormía.

Hay maestros que han aprendido a dominar sus sueños. Toda una ciencia a este respecto se originó en el Tíbet, considerando que los sueños negativos crean semillas negativas en el subconsciente, que más adelante pueden florecer y acumulan karma negativo. Algunas escuelas de lamaísmo han insistido en la necesidad de prevenirse contra las imágenes oníricas negativas. Se ha hecho hincapié en el hecho de que un hombre que mata en sueños, por ejemplo, es un criminal en potencia, cuya intención no se realiza por el temor al castigo físico que pueda recibirse. La intencionalidad de los sueños debe ser, pues, dirigida y para ello hay yoguis capaces de mantener un punto de consciencia que les despierta cuando comienza a producirse un sueño negativo o que les permite cambiar el sueño y dirigirlo aun sin despertar.

Algunas escuelas de yoga han aprovechado el estado de sueño para elaborar vivencias y sentimientos positivos, emociones favorecedoras del desarrollo espiritual. La técnica empleada es sin duda de gran eficacia cuando el aspirante la perfecciona. En el estado de duermevela, el practicante debe enviar órdenes e imágenes positivas a su subconsciente, impresionarlo con fuerza, dejar que continúe trabajando durante toda la noche, de la misma forma que lo hace para avisar a la persona que tiene que levantarse a una hora temprana con carácter de urgencia.

He conocido yoguis que me han explicado que los sueños son indudablemente el resultado de una mente alterada y sometida a las influencias psicometales, las influencias externas y el deseo. De modo tal, que una mente que no se deja afectar por dichas influencias y está libre por completo de toda alteración y deseo mantiene limpio y controlado el subconsciente y cesan las imágenes oníricas, al menos las que son de origen

emocional o psíquico. Por tal motivo, se ha sostenido que el hombre iluminado puede dormir menos horas o incluso podría prescindir del sueño, ya que al ser dueño de una mente-espejo, incolora e inafectada, no necesitaría recurrir al sueño para renovarla.

No se sabe cuánto tiempo duerme una persona ordinaria sin que se produzcan imágenes oníricas, aunque científicamente es posible determinar si una persona está soñando. Los sueños ocupan buena parte de las horas dedicadas al sueño y son más o menos intensos según el grado de profundidad en el que se esté durmiendo y según los estímulos externos y la conflictividad del subconsciente.

Cuando en el subconsciente hay mucha tensión pueden producirse pesadillas. Fenómenos de desplazamiento, condensación, censura y otros suelen darse en los sueños, así como sobre todo los de enmascaramiento.

Algunos yoguis me han indicado que en realidad solo se duerme a nivel profundo y auténticamente reparador un corto espacio de tiempo. Este corto espacio de tiempo está fraccionado a lo largo de toda la noche y si un individuo lograra reagruparlo y dormirlo de seguido, no necesitaría más horas de sueño.

Es indiscutible que la respiración adecuada, el dominio de la relajación y el adiestramiento en la concentración favorecen el sueño profundo, refrenan la actividad del subconsciente y permiten un descanso mejor en menos tiempo.

Los yoguis han considerado desde siempre que además del estado del sueño con ensueños, un hombre que se adiestra para ello puede conquistar el estado de sueño sin ensueños o sueño profundo (susupti). En dicho estado, la mente descansa profundamente replegada sobre sí misma, en un estado de recogimiento que impide las imágenes oníricas.

Cuando el yogui se ha establecido en el completo desapego y ha resuelto todos sus conflictos internos ya no surgen imágenes oníricas debidas a la tensión emocional. Por otra parte, su dominio de la concentración le permite independizar toda su mente de la dinámica sensorial y los estímulos sensoriales quedan bloqueados. Refrenando el subconsciente y neutralizadas las impresiones sensoriales, las imágenes oníricas como tal no encuentran suministro para manifestarse.

Hay aspirantes que tratan de evitar todo estímulo exterior (ruidos, olores, etcétera) para evitar de esta manera que broten las imágenes oníricas, pero el procedimiento es de escasa eficacia si no se ha conquistado el dominio completo sobre la propia mente.

El estado de sueño profundo es, en cierto modo, un estado de trance o éxtasis inconsciente. La quietud absoluta que se origina renueva todas las energías internas y, más allá de toda interferencia psicamental, establece al individuo en su auténtica naturaleza. Se crea, pues, un estado de profundísima comunión consigo mismo, que, aunque sea sin consciencia de ello, reporta felicidad y conocimiento. En este estado de samadhi inconsciente hay una inhibición absoluta de los procesos mentales y todos los recursos internos son movilizados. Al estar uno mismo más allá de las asociaciones subconscientes, más allá de toda fantasía elaborada en el trasfondo de la consciencia,

más allá de las interferencias que crean los órganos sensoriales, el individuo encuentra en sí mismo una fuente de vitalidad y sabiduría, una envidiable estabilidad interior que eleva la vida espiritual de la persona. Ese recogimiento en lo más profundo de sí mismo representa una especie de inmersión revitalizadora en la Totalidad, en otras dimensiones incondicionadas.

En el estado de vigilia o jagrat, la mente consciente está funcionando y sabe del mundo exterior a ella y del individuo que la posee. El yogui aprovecha su estado de vigilia para trabajar sin tregua ni desfallecimiento sobre sí mismo, para ir logrando la evolución de todo su ser. La atención mental propia de la mente en estado de vigilia se convierte en instrumento de transformación interna para el yogui. Sabe que ese estado conocido comúnmente como de vigilia es también otro estado de sueño y que la misma diferencia, si no más, que existe entre el estado de sueño con ensueños y el estado de vigilia, existe entre el estado de vigilia y el de iluminación. Por ello, todos sus esfuerzos se dirigen hacia ese otro estado de la mente, el más elevado y fructífero, que es propio de la mente iluminada.

El estado de iluminación mental es el llamado turiya y representa la percepción de la última realidad y la libertad interior. La mente, integrada en su totalidad, puede penetrar allí donde la mente ordinaria jamás podrá alcanzar y obtener un conocimiento que por ser de naturaleza superior escapa forzosamente a toda mente ordinaria.

### ***La naturaleza de la mente***

El Universo aparece conformado por tres cualidades (gunas). Estas cualidades hacen posible la evolución cósmica y son los tres aspectos de la sustancia material. Son complementarias y se combinan adecuadamente para hacer posible el «juego cósmico».

Estas son sattvas, rajas y tamas y, aunque muy diferentes, se interrelacionan y, en mayor o menor grado, las tres intervienen en la manifestación de todos los fenómenos, es un armónico equilibrio que favorece la evolución de la sustancia primordial (prakriti).

*Sattva* es la luz, la armonía, la fuerza conciliadora, el equilibrio y, sobre todo, la pureza.

*Rajas* es la pasión, el deseo, la violencia, la impureza.

*Tamas* es la inercia, la oscuridad, la confusión y la indolencia.

Estos tres principios que rigen la actividad cíclica de la sustancia primordial y universal también se manifiestan en el órgano psicomental del ser humano, condicionando su moralidad, sus intenciones y su comportamiento.

El *Bhagavad Gita* se refiere a ello en los siguientes términos:

El ser indestructible que habita el cuerpo se encuentra encadenado por sattva, rajas y tamas, los tres modos de ser nacidos de la naturaleza.

Sattva, gracias a su pureza, es origen de la luz y no causa de enfermedad, dolor ni daño de ninguna clase; solamente ata por la inclinación al conocimiento de la felicidad. La esencia del rajas es el deseo y la pasión; es el producto de la inclinación del alma a los objetos. Y, ¡oh, hijo de Kunti!, el alma encarnada es encadenada por rajas gracias a la inclinación de las obras.

Producto de la ignorancia, tamas es la perdición de los seres y encadena, ¡oh, Bharata!, por la negligencia y la ignorancia.

Según predomine una u otra cualidad en la mente, esta será de una u otra forma. De acuerdo con su naturaleza, la mente puede ser de cinco clases: tamásica, rajásica, sáttvica, en samadhi y en samadhi definitivo.

La mente tamásica se caracteriza por su continuo descontrol y frenética efervescencia. Su poseedor no logra someterla y se deja arrastrar por sus procesos, fantasías e ideaciones. Permanece dispersa, saltando en el tiempo y en el espacio. Es una mente indolente, abatida por la inercia. Psíquicamente, el individuo que la posee es víctima de las influencias negativas del subconsciente y del mundo exterior y carece de la fuerza de voluntad necesaria para controlar su mente e integrar su vida anímica.

La mente rajásica está condicionada por el deseo y la pasión. El individuo trata de satisfacer sus numerosos apegos y permanece encadenado a todas sus impresiones sensoriales.

La mente sáttvica ha logrado emerger sobre la ignorancia y el deseo para hallar la luz que reside en sí misma. Superados los sentimientos y emociones negativas, unificados los pensamientos, el individuo se torna psíquicamente estable y puede gozar del bienestar interior.

La mente que ha penetrado en samadhi logra la actualización de todos sus recursos, de todas sus energías latentes. La quietud es su más notable característica. Hay dos clases de samadhi: el samprajnata y el asamprajnata, también denominados savikalpa y nirvikalpa. Solo el asamprajnata es samadhi sin discriminación, donde toda dualidad ha sido trascendida y todo yoísmo definitivamente superado; es el samadhi sin semilla, el más elevado, el definitivo. Cuando la mente experimenta el asamprajnata samadhi, se establece con carácter definitivo en la última realidad. El yogui va purificando su mente, combatiendo las cualidades tamásica y rajásica, para lograr así una mente sáttvica e integrada.

### ***Los planos de la mente***

Aunque las divisiones son artificiales en todo lo referente al mundo interior del individuo, podemos comparar la mente, para nuestro mejor entendimiento, con una casa de dos plantas y un sótano. El sótano sería el subconsciente o trasfondo de la consciencia, la planta baja sería la consciencia y la planta superior sería la supraconsciencia o consciencia superior.

Aunque la psicología occidental nunca ha hecho referencia a ese estado superior de la mente que es la supraconsciencia, todas las técnicas orientales de autorrealización, con una u otra terminología, han reconocido ese plano subconsciente de la mente que permite el conocimiento supramundano y hacia el cual deben aspirar aquellos que quieran obtenerlo.

No cabe duda de que desde la planta de esa casa que hemos utilizado como símil, la visión es más amplia y más libre que desde la planta baja o el sótano. Este último, cuyas fuerzas ciegas y siempre dinámicas pueden llegar incluso a arruinar la vida del individuo, es el gran depósito de impresiones, vivencias, impulsos, hábitos, asociaciones, recuerdos, tendencias, instintos, toda suerte de experiencias pasadas y emociones.

Es esta la mente auténtica e instintiva, que rige las funciones inconscientes del organismo y que se encarga de todo aquello que ha sido sometido al aprendizaje, con lo cual se permite realizar maquinalmente lo que durante el aprendizaje efectuábamos conscientemente, ahorrando así esfuerzos a la mente consciente.

El plano subconsciente de la mente desarrolla un enorme trabajo. Cabe suponer que hay varios niveles en el mismo y sus funciones y actividades son muy variadas. Tiene un gran poder de absorción y, desde que el individuo nace, se va formando con la acumulación creciente y continua de datos y de toda clase de impresiones. La suya es una inteligencia instintiva, si es posible hablar de inteligencia instintiva, y a veces funciona con una precisión y eficacia admirables.

El subconsciente puede ser utilizado como fiel secretario y puede ser positivamente reacondicionado para que colabore estrechamente con nosotros en nuestro progreso interior, pero la gran mayoría de las personas son, en mayor o menor grado, siervos de su subconsciente.

El subconsciente, con esa movilidad que le caracteriza, tiende a salpicar la consciencia del individuo, inmiscuyéndose en ella y creando interferencias, condiciona la forma de ser y el comportamiento, colorea el sistema emocional con las viejas asociaciones e impone de forma tiránica los hábitos que se han ido fijando en el mismo.

Frecuentemente hay mucho conflicto y desasosiego en el subconsciente hasta que no es refrenado y reeducado. Muchas de sus tendencias son reprimidas por la consciencia a través del proceso conocido como censura, surgiendo así la represión y el malestar psíquico.

A veces, a nivel más o menos consciente o subconsciente, se origina una tensa contienda entre la consciencia y el subconsciente. Por actuar de una forma ladina, podría decirse, el subconsciente se sirve de muchas habilidades para imponerse a la consciencia y mediatizarla. Tiende a crear pensamientos, sentimientos y actos compulsivos y a veces se impone tiránica y drásticamente sobre la persona. Hay conflictos, contradicciones e inhibiciones que residen en lo más profundo del subconsciente y que causan trastornos y síntomas neuróticos robando la libertad y el bienestar internos de la persona.

Frustraciones, traumas, decepciones, todo ello se ha ido fijando en el subconsciente y dando origen a complejos e inestabilidad emocional. En el subconsciente habitan el instinto de conservación, el afán de poder, la libido y la codicia. También la inclinación hacia la elevación interior, hacia la Verdad; la tendencia a relacionarse con los demás.

La mente subconsciente está siempre abierta a toda clase de impresiones hasta los últimos días de vida del subconsciente, todo lo va conformando desde que uno nace. En ella se deposita lo positivo y lo negativo. Esta mente instintiva, común a los animales, no solo es imprescindible, sino que puede formarse muy positivamente. Algunas personas se refieren a ella como a la mente animal, de una forma peyorativa; pero es un error considerarla de ese modo, ya que el animal, con su mente instintiva, ha demostrado evidentemente que no posee el afán de codicia ni de poder del hombre, ni su agresividad y gratuita violencia. El animal jamás mata en masa, como tampoco aspira a conseguir más que lo necesario para la vida. Vive y deja vivir, lo cual a veces es bastante más de lo que hacen los seres humanos. Todo ello pone de manifiesto que hay niveles en la mente subconsciente que dependen de los estímulos recibidos, la educación, las influencias familiares y socioculturales, todo aquello, en suma, que va imprimiéndose en el trasfondo de la consciencia.

Por otro lado, las elaboraciones tienden a filtrarse en el subconsciente. Los pensamientos dejan su huella subconsciente y determinan el comportamiento. Como bien indica el *Maitri Upanishad*: «Así como pensamos, así somos».

No cabe duda de que en buena parte somos el resultado de nuestros pensamientos y que, según como sean estos, así será nuestra forma de ser y nuestra conducta.

Los pensamientos positivos crean positividad en el subconsciente y originan, a su vez, automatismos y hábitos positivos. El pensamiento constructivo es de suma importancia para la transformación interior positiva del individuo.

El primer cambio tenemos que efectuarlo en la mente. Si mentalmente no comenzamos por cambiar, todo otro cambio en nosotros será imposible. El aspirante debe combatir las impresiones negativas de su subconsciente, sus latencias negativas, con la concentración y la meditación. Las impresiones y latencias del subconsciente se denominan *vasanas* y *samkaras*. Representan el residuo del subconsciente, resultado de la herencia, las impresiones recibidas a lo largo de la existencia y, para los hindúes y budistas, las impresiones acumuladas de existencias anteriores.

El yogui, en su incesante observación del centro mental, descubrió la existencia de ese plano subconsciente de la mente en el cual tienen lugar vivencias y fenómenos psíquicos que escapan a la consciencia. Concibió y ensayó técnicas para su reeducación, para su observación, exploración y comprensión. Desde el primer momento comprendió la importancia de este plano oculto de la mente que, no controlado, podía volverse el peor de los obstáculos en su viaje hacia la autorrealización. Aprendió a aprovechar los poderosos impulsos del subconsciente para sublimarlos y canalizarlos. Su visión del subconsciente fue más amplia que la freudiana, la adleriana y la jungiana. Buscó servirse

de forma positiva de todas las energías, latentes o no, del subconsciente, poniéndolas al servicio de la persecución de sus más elevados ideales. A través de la meditación, el yogui trata de cultivar las cualidades e impresiones positivas y laudables, y remodelar así, positivamente, su masa subconsciente. A través de la concentración, quema las latencias del subconsciente y fortalece la consciencia para que esta rijá sobre aquel y no se deje perturbar continuamente por su dinámica.

A través de las técnicas que desarrollan la atención mental pura y la consciencia, combate los automatismos del subconsciente, se niega a su mecanicidad, le gana terreno y tiende a someterlo. Trata de aprovecharse de lo mucho que puede aportarle la mente subconsciente y de liberarse de la influencia negativa que sobre él puede ejercer.

Muchas de las impresiones que subsisten en el subconsciente del individuo deben ser eliminadas. ¿Por qué guardar en el sótano aquello que está sucio, desvencijado y no sirve para nada?

Mediante un comportamiento más controlado y consciente podemos ir cambiando los hábitos negativos en positivos. Si cuesta lo mismo crear un hábito negativo que uno positivo, ¿por qué no inclinarnos por la fijación del positivo?

La influencia del subconsciente sobre la conducta será tanto más favorable cuanto más positiva sea la suma de impresiones que conserve el subconsciente. Si la sociedad tuviera en mayor estima los auténticos valores y hubiera obtenido una mayor calidad en todos los órdenes, la educación se asentaría sobre otras concepciones y métodos y el subconsciente de los adolescentes no sería impresionado tan negativamente como lo es, con lo cual se están haciendo hombres negativos y hombres que años después pueden padecer toda clase de trastornos neuróticos y conflictos internos.

El plano de la consciencia le permite al individuo el conocimiento de todo lo exterior a él, e incluso de sí mismo. La mente consciente hace posible la cognición ordinaria. Es la mente racional y trabaja basándose en analogías, comparaciones, deducciones e interferencias. Reporta el conocimiento intelectual, que se fundamenta en el pensamiento binario, es decir, en los pares de opuestos.

La consciencia del hombre ordinario funciona a un nivel muchísimo más bajo del que puede llegar a funcionar si es sometida al adiestramiento adecuado. La consciencia es perfeccionable y desarrollable y el yogui trabaja sobre ella para ampliarla y completar su evolución. A través de las técnicas de interiorización, concentración y meditación, se procede al fortalecimiento y ensanchamiento de la consciencia, lo que automáticamente representa la neutralización de las influencias negativas y latencias del subconsciente.

El desarrollo de la consciencia es uno de los caminos más seguros para combatir los conflictos internos y los trastornos psicológicos y obtener, así, un sólido bienestar interior. El yogui trabaja sobre todos los elementos de su mente racional: el juicio, el discernimiento, la memoria, la imaginación y la atención mental. Trata de ese modo de poner a su servicio todas las facultades de la mente, lo que le sitúa en condiciones ideales para recorrer con fortuna el sendero hacia la autorrealización.

Una consciencia desarrollada puede penetrar allí donde la consciencia ordinaria no logrará hacerlo; puede permitirle al individuo una firme toma de consciencia de sí mismo y sus reacciones; favorece la visión interna y se convierte en celoso guardián que protege la vida interior del individuo.

La neutralización del subconsciente y el desarrollo de la consciencia van conduciendo al individuo al plano de la supraconsciencia o hiperconsciencia. En potencia, todo ser humano dispone de este plano, pero solo aquellos que efectúan el trabajo adecuado sobre sí mismos logran rescatarlo.

Las leyes que rigen la supraconsciencia son muy diferentes a las que rigen la consciencia ordinaria. La psicología occidental, de forma injustificada, ha ignorado este tercer plano de la mente que es la supraconsciencia y al cual, sin embargo, de uno u otro modo, se han referido todas las técnicas orientales de autorrealización. Porque preciso es ante todo decir que el conocimiento superior escapa, por supuesto, a la consciencia ordinaria y solo puede ser atrapado a través de esos medios superiores de percepción que facilita la supraconsciencia.

La consciencia obtiene su conocimiento a través de los órganos sensoriales, siempre sujetos a error, y elabora todo conocimiento a través del intelecto, siempre limitado.

La comprensión intelectual es importante, pero en muchos aspectos es insuficiente. El yogui, por ello, se esfuerza en obtener una comprensión mucho más elevada, que es la comprensión supramundana o supraconsciente, que se rige por la intuición y que es independiente de la información obtenida a través de los órganos sensoriales.

El conocimiento ordinario es apropiado para percibir y conocer los fenómenos externos; pero solo el conocimiento supraconsciente puede permitirle al hombre el conocimiento y percepción de la verdad que habita en las profundidades del ser, y solo ese conocimiento puede proyectarle hacia la última realidad. El desarrollo del conocimiento intelectual es muy útil y hasta iluminador, pero tiene que conducir al conocimiento supraconsciente.

El yogui se somete a un largo aprendizaje para que su mente se haga merecedora de ese conocimiento superior. La voluntad disciplinada combate la dispersión mental y hace acopio de todas las energías mentales para canalizarlas de forma adecuada. Es muy importante aprender a pensar; ser artífice de ese recto pensar al que invitan los sistemas soteriológicos de Oriente. El recto pensar puede evitar muchos problemas internos al individuo, muchos conflictos, muchas contradicciones, muchos errores.

La concentración capacita al aspirante para que penetre más allá de las apariencias, para que escale a esos planos superiores de la mente que hacen posible la experiencia samádica, que sobreviene tras un abismal recogimiento, proyecta a planos superiores de conocimiento y conecta al individuo con la Totalidad.

Ese es el despertar al que hacen referencia todas las técnicas de liberación y el que lo experimenta se despoja del miedo, la ignorancia, el apego y el dolor; esa multiplicidad de contradictorias tendencias que hay en el ser humano y que le provocan un continuo

desgarramiento se reabsorben y el individuo se eleva por encima de su yo físico y su yo mental. Ese es el mayor bienestar interno, aquel que nunca pueden procurar los fenómenos externos, siempre cambiantes y efímeros.

El hombre es entonces capaz de gobernarse a sí mismo, liberado de la sujeción de los elementos que lo constituyen.

### ***Las funciones de la mente***

Tres son las funciones básicas de la mente: la receptiva, la analítica y la intuitiva. Las tres son perfeccionables y, por supuesto, la más difícil de desarrollar es la tercera de ellas, que, por escapar a la estructura mental ordinaria, requiere la consecución de la mente superior o supraconsciencia.

La función de la mente es posible en base a los órganos sensoriales, que son esas cinco ventanas abiertas al exterior que nos permiten conectarnos con el mundo circundante y tener noticias del mismo.

El manas o contenido mental, conectado con los órganos sensoriales, recibe la información del exterior, mucha de la cual se filtra directamente al subconsciente.

La función receptiva de la mente puede y debe ser perfeccionada. En la medida en que se desarrolla la atención mental y vive el individuo el momento, dicha función se está intensificando en su totalidad y la persona puede percibir más y mejor. La concentración en todo aquello que nos comunican los órganos sensoriales perfecciona e intensifica la función receptiva. El practicante se esfuerza por percibir con mayor fidelidad, con una mente quieta y muy atenta, tan receptiva como sea posible.

La función analítica de la mente tiene lugar en base al intelecto. Las elaboraciones intelectuales se suceden. El intelecto trabaja con la ayuda del pensamiento dual sobre analogías, comparaciones, asociaciones, contrastes, deducciones e inferencias. De la misma forma que la función receptiva es perfeccionable, asimismo lo es la analítica. El intelecto puede desarrollarse en alto grado y la comprensión intelectual puede ser muy ampliada, sirviendo en cierta forma como puente o trampolín hacia la comprensión intuitiva.

El yogui se adiestra en el recto pensar, que es diametralmente opuesto al dejarse pensar del hombre común. El raciocinio, el juicio, el discernimiento, la memoria y la imaginación son controlados, canalizados y desarrollados.

Aunque la función intuitiva tiene a veces e incontroladamente lugar en el hombre ordinario, solo se presenta después de un prolongado y arduo trabajo de perfeccionamiento sobre sí mismo. Se sitúa más allá de la dinámica sensorial del análisis intelectual, basada en la mente supramundana o supraconsciencia. Funciona libre de los

elementos implicados en el análisis intelectual; libre de los órganos sensoriales. Es intemporal y no está sujeta a la dinámica de los engramas cerebrales. Brota de lo más profundo del ser, más allá de los esquemas o moldes mentales ordinarios.

### ***La atención mental pura***

La atención mental es una de las funciones más importantes de la consciencia. Cuando se libera de la memoria y de la imaginación —es decir, del pasado y del presente—, cuando no está condicionada por las viejas asociaciones y por las reminiscencias pasadas, cuando se mantiene más allá de las verbalizaciones, los conceptos y las construcciones intelectuales, entonces disponemos de la atención mental pura, capaz de tomar las cosas tal como son, sin dejarse encadenar por los residuos del subconsciente, por las proyecciones psíquicas, por el griterío mental, por los juicios precipitados.

Una atención mental con estas características tiene un valor incalculable para la formación interna del que la posee y solo puede obtenerse mediante la práctica y el desapasionamiento.

La atención mental representa la concentración de la mente, su focalización, y puede ser voluntaria o provocada. La primera se produce esporádicamente sin que intervenga la intención del individuo, como cuando leemos una obra muy interesante o asistimos a una representación que nos apasiona. La segunda de ellas es la verdaderamente yóguica, que requiere la intención del practicante y su esfuerzo. Es la que tiene auténtica eficacia y va gradualmente combatiendo la dispersión de la mente, desarrollando la consciencia y refrenando la dinámica del subconsciente. Cuando además se sitúa por encima de las intelectualizaciones, decimos que es pura.

La atención mental pura es una lúcida toma de consciencia. Trina un pájaro y todas las energías de nuestra mente se centran en el trino del pájaro. Nuestra mente no elabora, no reflexiona, como diría el yogui Tilopa: «Permanece en su condición natural»; muy atenta, muy receptiva, silenciosa y quieta. Ahí está la atención mental pura. Pero si se escucha el trino de un pájaro y la reflexión se desata con todas sus asociaciones, verbalizaciones y juicios precipitados, entonces la atención mental pura se disipa como lo hace automáticamente la oscuridad cuando encendemos una luz.

La atención mental pura permite la percepción limpia y penetrante de un objeto. Puede ser proyectada hacia el exterior o hacia nosotros mismos.

Cuando la proyectamos hacia nosotros mismos nos permite apercibirnos directamente en una estrecha toma de consciencia que nos reporta conocimiento, maduración y realización.

La atención mental pura replegada sobre nuestro mundo interior nos permite conocer nuestras reacciones, intenciones y tendencias. Es un medio extraordinario para adquirir un sólido autocontrol, ya que, como si ganáramos tiempo al tiempo, nos

podemos adelantar a nuestras manifestaciones mecánicas y determinar si procede o no reaccionar externamente.

Con una atención mental pura bien desarrollada, el individuo puede llegar a detectar sus más secretas intenciones, sus más sutiles pensamientos, sus más hondas reacciones. El desarrollo de la atención mental conlleva el desarrollo de la consciencia y de toda la mente. El practicante puede observar y observarse sin perturbadoras asociaciones, sin alteradoras proyecciones psíquicas, sin falseadores prejuicios.

Para desarrollar la atención mental hay que esforzarse por estar atento. Si además uno se esfuerza por estar atento con una mente despejada y que no se deje afectar por los conceptos, entonces se está desarrollando la atención mental pura.

El adiestramiento va intensificando la atención mental y haciéndola más continuada, combatiendo sus intermitencias. Así, rápidamente, el individuo puede anotar, reseñar, tomar consciencia. Consciencia de los elementos que forman su ser, consciencia de las modificaciones que se produzcan en su contenido psicomental, consciencia de todo su exterior. Hay que ejercitarse continuamente para ello y tal ejercitamiento es una vía importante hacia el equilibrio, hacia la armonía psíquica.

La atención mental pura representa la momentaneidad y ayuda al individuo a rechazar su imaginación negativa, sus estériles divagaciones mentales, sus perturbadores recuerdos, sus obsesiones y fobias.

Una atención mental bien desarrollada es el mejor guardián para la mente. Evita que la carga negativa del subconsciente aflore a la consciencia y la va modificando, previene a la mente de las influencias negativas provenientes del exterior, ya que se convierte en celoso filtro que bloquea lo negativo. Es luz que puede ser arrojada a las profundidades del ser para obtener una mayor y fructífera visión de uno mismo, es un instrumento para combatir la angustia, la ansiedad, la indolencia, la amargura, el dolor psicomental.

La atención mental pura aumenta nuestra eficacia en la investigación interior, en el estudio de nosotros mismos, en la búsqueda de la última realidad; aumenta nuestro rendimiento, dota de una nueva savia a todas nuestras actividades diarias, nos permite realizarlo todo como si se tratara de un rito, nos revela el mensaje oculto de la existencia.

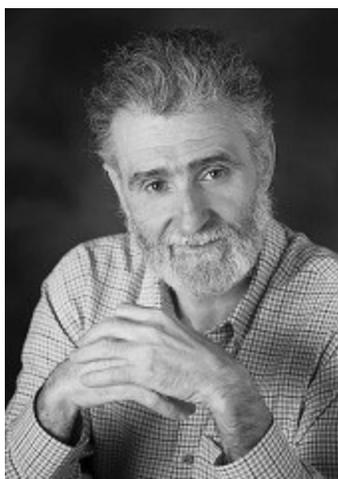
Por la atención mental pura podemos superar nuestros hábitos negativos y cultivar otros nuevos positivos; podemos encontrar un significado más profundo a nuestros actos y relaciones; podemos saber mejor qué debemos cambiar en nosotros para ir logrando esa alquimia interior que el yoga nos propone.

La atención mental pura nos enseña a reaccionar adecuadamente en cualquier situación o circunstancia y nos indica cómo hacerlo mejor, nos hace más adaptables y aumenta nuestra resistencia para enfrentarnos mejor con los acontecimientos adversos de la vida cotidiana; nos facilita la elevación por encima de nuestros cambiantes estados anímicos o de nuestras preocupaciones.

Como me indicó el monje budista Nyanaponika Thera, con motivo de nuestra entrevista en Kandy, Sri Lanka, a propósito de la atención mental pura, esta es muy útil en todos los sentidos, incluso para superar los conflictos y trastornos neuróticos, y es una vía hacia la suprema Sabiduría.

En el camino del yoga, la atención mental desarrollada, que nos hace posible permanecer alertas y vigilantes, es el faro que nos señala los precipicios y nos evita riesgos innecesarios.

## Biografía



©NINES MÍNGUEZ

**R**amiro A. Calle, pionero de la enseñanza del yoga y el orientalismo en España, es autor de más de doscientas obras. En su Centro de Yoga Shadak, que dirige desde 1971, ha impartido clase a cientos de miles de personas. Es un gran investigador de Buda y su pensamiento, y maestro de meditación budista y yoga. Fue premio Espiritualidad 2003 por su obra *Grandes maestros espirituales*, y su presencia en los medios de comunicación es asidua. Ha sido el impulsor de las primeras investigaciones médico-yóguicas en nuestro país. Su libro *Ingeniería emocional* es su mayor éxito de ventas.

El gran libro de la meditación

Ramiro A. Calle

ISBN edición en papel: 978-84-270-3707-6

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

© Ramiro A. Calle, 2011

© Ediciones Planeta Madrid, S. A., 2011

Ediciones Martínez Roca es un sello editorial de Ediciones Planeta Madrid, S. A.

Paseo de Recoletos, 4, 28001 Madrid (España)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición en libro electrónico (epub): febrero de 2011

ISBN: 978-84-270-3736-6 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

[www.newcomlab.com](http://www.newcomlab.com)

# Índice

Dedicatoria	3
Agradecimientos	4
Introducción	5
Primera parte	7
I. La naturaleza de la mente	9
II. Las ataduras de la mente	23
III. Los aliados de la mente	36
IV. Obstáculos en la meditación	51
V. Requisitos para la meditación	56
VI. Una meditación, muchos métodos	60
Segunda parte	65
I. Yoga	67
II. Meditación taoísta	95
III. Meditación zen	104
IV. Meditación budista	115
V. Meditación budista tibetana	139
Tercera parte	151
I. Las santas moradas	153
II. Paciencia, generosidad y renunciación	172
III. La meditación	179
IV. La meditación amorosa	181
Apéndices	190
I. La conquista de la percepción pura y la vía meditacional	192
II. Más sobre la naturaleza de la mente	215
Biografía	231
Créditos	232