

Atención Plena en Español Sencillo
English: Mindfulness In Plain English
Por el Ven. 'Henepola Gunaratana Mahathera'



7 de diciembre de 1990

<http://www.urbandharma.org/udharma4/mpe.html>

Publicado en 'Acharia' el 22 de mayo de 2004
Digitado en español para Acharia por Yin Zhi Shakya

Prefacio

A través de mi experiencia, he descubierto que el modo más eficaz para que los demás nos entiendan es expresarnos con el lenguaje más sencillo posible. Mientras enseñaba, he aprendido también que cuanto más rígido se vuelve el lenguaje, menos eficaz resulta. Las personas no responden a un lenguaje rígido y estricto, especialmente cuando tratamos de enseñarles algo de lo que no se ocupan habitualmente en su vida cotidiana. La meditación puede llegar a parecerles fuera de su alcance. Cuantas más personas se vuelven hacia la meditación, más necesarias resultan unas instrucciones sencillas que puedan aplicar sin tener un profesor a mano. El presente libro es el resultado de las peticiones de muchos meditadores que necesitan un texto muy sencillo escrito en lenguaje coloquial y ordinario.

He contado con la ayuda de muchos de mis amigos en la preparación de este libro y me siento profundamente agradecido hacia todos ellos. En particular, me gustaría expresar mi más profundo aprecio y gratitud sincera a John Patticord, Daniel J. Olmsted, Mathew Flickstein, Carol Flickstein, Patrick Hamilton, Genny Hamilton, Bill Mayne, bhikkhu Dang Pham Jotika y bhikkhu

Sona por sus inestimables sugerencias, comentarios y críticas en relación a numerosos aspectos. Quisiera también dar las gracias a la reverenda hermana Sama y a Chris O'keefe por sus esfuerzos en la producción.

H. Gunaratana Mahathera
Bhavana Society
Rt. 1 Box 218-3
High View, WV 266808
7 de diciembre de 1990



El tema de este libro es la **práctica** de la **meditación vipassana**.

Repitémoslo: **“práctica”**. Se trata de un manual de meditación, de una guía que presenta paso a paso los fundamentos de la meditación de la visión interior (discernimiento), y que pretende ser útil, que podamos utilizarla.

Existen ya muchos libros completos sobre la filosofía del budismo y los aspectos teóricos de su meditación. Os animamos a que los leáis en el caso de que estéis interesados en dicho material. Muchos de ellos son excelentes. Este libro se centra en los aspectos prácticos y ha sido pensado para aquellos que quieren meditar, especialmente para quienes desean comenzar ahora mismo.

Aún son pocos los profesores cualificados de meditación budista en Occidente. Nuestra intención es proporcionaros la información básica que necesitáis para despegar y comenzar a volar, y solo quienes sigan las instrucciones que aquí presentamos podrán decir si hemos tenido éxito o hemos fracasado. Únicamente aquellos que mediten regular y diligentemente podrán juzgar nuestro esfuerzo. Ningún libro puede cubrir todos los problemas que un meditador pueden encontrarse. A la larga, necesitaréis encontraros con un profesor cualificado, pero, mientras tanto, están son las reglas básicas. Una comprensión completa de estas páginas os hará recorrer un buen trecho. Hay muchos estilos de meditación. Todas las grandes tradiciones religiosas cuentan con algunas técnicas a las que llaman meditación, y la palabra se emplea a menudo con mucha libertad. Por favor, entended que este libro trata exclusivamente del estilo de meditación vipassana tal como se enseña y practica en el budismo del sur y del sureste asiático. El nombre de este estilo suele traducirse como meditación de la visión interior (discernimiento), pues su propósito consiste en proporcionar al meditador una comprensión intuitiva (discernimiento) sobre la naturaleza de la realidad y el modo en el que funcionan las cosas.

Globalmente, el budismo se diferencia bastante de las religiones teológicas con las que los occidentales se encuentran más familiarizados. Consiste en una entrada directa a un reino espiritual o divino que no trata con deidades ni otros «agentes». Su gusto es intensamente clínico, mucho más cercano a lo que llamaríamos psicología que a lo que habitualmente llamamos religión. Se trata de una investigación incesante sobre la realidad, de un examen microscópico del proceso de percepción. Su intención es poner al descubierto esa pantalla de mentiras e ilusiones con la que solemos ver el mundo, y revelar así el rostro de la realidad última. La meditación vipassana es una técnica antigua y elegante para realizar precisamente esto.

El budismo Theravada nos presenta un eficaz sistema para explorar los niveles más profundos de la mente, llegando hasta la misma raíz de la conciencia. Ofrece también un considerable sistema de reverencias y rituales en el que dichas técnicas se encuentran enmarcadas. Esta hermosa tradición es el resultado natural de sus 2.500 años de desarrollo en las culturas marcadamente tradicionales del sur y del sureste asiático.

En este volumen, haremos todo lo posible para separar lo ornamental de lo fundamental, para presentar únicamente la verdad desnuda y simple. Aquellos lectores que sientan una inclinación ritualista pueden investigar la práctica de Introducción Theravada en otros libros. En ellos descubrirán una gran riqueza de costumbres y ceremonias, una rica tradición llena de belleza y de significado. Quienes tengan una inclinación más clínica pueden limitarse a las técnicas en sí mismas, aplicándolas en cualquier contexto filosófico y emocional que deseen. Lo que importa es la práctica.

Resulta fundamental entender bien las diferencias entre la meditación Vipassana y otros estilos meditativos. En el budismo se contemplan dos tipos fundamentales de meditación. En pali, la lengua original de la literatura Theravada, se conocen como **vipassana** y **samatha**; se tratan de habilidades mentales, modos de funcionamiento o características de la conciencia diferentes.

Vipassana puede traducirse como visión interior, discernimiento (insight), una conciencia clara de qué ocurre exactamente en el momento presente. **Samatha** puede traducirse como concentración o tranquilidad, un estado en el que se hace reposar a la mente, a esta no se le permite vagabundear y se centra tan solo en un elemento. Una profunda calma llena el cuerpo y la mente cuando se practica, un estado de tranquilidad que para ser comprendido debe experimentarse. La mayoría de los sistemas meditativos enfatizan el aspecto **samatha**. El meditador centra su mente en algunos elementos, tales como una oración, un determinado tipo de caja, un cántico, una llama de una vela, una imagen religiosa, **(la respiración)** y demás, dejando a un lado el resto de pensamientos y percepciones de su conciencia. El resultado es un estado de arrobamiento que dura hasta que el meditador finaliza su práctica sentada. Es algo maravilloso, delicioso, significativo y seductor, **pero solo provisional**. La meditación **vipassana** se centra en el otro aspecto: la visión profunda (insight). Para el meditador vipassana, la concentración es una herramienta que su conciencia puede utilizar para derribar el muro de ilusión que le mantiene separado de la luz viva de la realidad. Se trata de un proceso en el que gradualmente se va tomando una mayor conciencia de los funcionamientos internos de la realidad. Requiere

años, pero un día, el meditador penetrará ese muro y llegará a la presencia de la luz. La transformación es completa; se le llama liberación, y es para siempre. La liberación es la meta de todos los sistemas de práctica budista, pero las rutas para llegar hasta ella son bastante diferentes.

En el budismo, existe un gran número de escuelas distintas, pero pueden dividirse en dos corrientes principales de pensamiento: la **Mahayana** y la **Theravada**. El budismo Mahayana predomina en Asia Oriental, dando forma a las culturas de China, Corea, Japón, Nepal, Tíbet y Vietnam. El Zen/Ch'an¹ es el sistema Mahayana más universalmente conocido, y se practica sobre todo en China, Japón, Corea, Vietnam y Occidente.

1 El sistema de práctica Theravada predomina en Asia del Sur y del Sureste, en los países de Sri Lanka, Tailandia, Birmania, Laos y Camboya, y de ella nos ocuparemos en este libro.

La literatura tradicional Theravada describe tanto las técnicas de samatha (concentración y tranquilidad mental) como las de vipassana (visión interior—insight— o clara conciencia o discernimiento). En la literatura pali se describen cuarenta elementos de meditación diferentes, y se los recomienda como objetos de concentración y temas de investigación conducentes a la visión interior (insight). Tratándose de un manual básico—**Atención plena en español sencillo**—limitaremos nuestra discusión al más fundamental de los elementos recomendados: la respiración. Este libro es una introducción a la **atención plena** (mindfulness) mediante la clara comprensión y la atención desnuda de todo el proceso respiratorio. Utilizando la respiración como foco de atención principal, el meditador aplicará una observación participativa a todo su universo perceptual; aprenderá a observar los cambios que se dan en todas sus experiencias físicas, sensaciones y percepciones, y aprenderá también a estudiar sus actividades mentales y las fluctuaciones en el carácter de la conciencia. Todos estos cambios suceden de continuo y se encuentran presentes en cada momento de nuestra experiencia.

La meditación es una actividad viva, inherentemente experiencial, y no puede enseñarse como una materia puramente académica. El corazón vivo del proceso debe ser la experiencia personal del profesor. Sin embargo, existe una gran cantidad de material codificado sobre el asunto, producto de algunos de los seres humanos más inteligentes y profundamente iluminados

¹ N. del T.: Debería añadirse que el Zen es originario de China, y que se trata de la principal escuela budista de aquel país, donde se la conoce con su nombre original de Chan (o Ch'an).

que hayan caminado sobre la Tierra. Esta literatura es digna de atención. La mayor parte de los asuntos que se discuten en este libro están tomados del **Tipitaka**, que es la colección, en tres secciones, en la que se han preservado las enseñanzas originales del Buda. El Tipitaka se compone del vinaya, el código de disciplina para monjes, monjas y laicos; los suttas, los discursos públicos que se atribuyen al Buda, y el Abhidhamma, un conjunto de profundas enseñanzas psico-filosóficas.

Durante el primer siglo después de Cristo, un eminente erudito budista llamado **Upatissa** escribió el Vimuttimaga (El camino de la libertad) en el que se resumen las enseñanzas del Buda sobre la meditación. En el siglo V d. C., otro gran erudito budista llamado **Buddhaghosa** se ocupó del mismo tema en una segunda tesis académica: el Visuddhimagga (El camino de la purificación), que aún hoy es el texto estándar sobre meditación. Los profesores modernos de meditación se basan en el Tipitaka y en sus propias experiencias personales.

Nuestra intención es presentaros las instrucciones de meditación vipassana más claras y concisas disponibles en lengua española. Este libro os pone un pie en la puerta. Es cosa vuestra dar los primeros pasos en el camino hacia el descubrimiento de quiénes sois y de qué significa todo. Es un viaje que merece la pena. Os deseamos éxito.

¡Amitaba! ¡Amitaba! ¡Amitaba!

Atención Plena en Español Sencillo

Capítulo 1

Meditación, ¿por qué molestarse?

La meditación no es fácil. Requiere tiempo y energía, y también coraje, determinación y disciplina. Demanda un buen número de cualidades personales que habitualmente consideramos desagradables y que tratamos de evitar siempre que nos resulta posible. Podríamos resumirlo todo en la palabra española «**valentía**»; la meditación requiere valentía. Ciertamente es mucho más cómodo relajarse y ponerse a ver la televisión. Así que ¿por qué preocuparse?, ¿por qué emplear todo ese tiempo y energía cuando podríais estar por ahí pasándolo bien?, ¿para qué molestarse? Sencillo. Porque sois humanos. Y debido al simple hecho de ser humanos, sois también herederos de una insatisfacción inherente en la vida que no desaparece por las buenas.

Podéis eliminarla de vuestra conciencia por un tiempo. Podéis distraeros unas cuantas horas, pero siempre vuelve, y normalmente cuando menos se la espera. Como sin venir a cuento, os sentáis, pasáis revista y os dais cuenta de repente de cómo os encontráis en realidad. De pronto os hacéis conscientes de que pasáis la vida tirando a duras penas. Mantenéis una buena fachada. Os las arregláis para llegar a final de mes y mostrar una buena apariencia. Pero los periodos de desesperación, esos momentos en los que sentís que todo se derrumba, los guardáis para vosotros. Estáis hechos un lío y sois conscientes de ello, pero lo escondéis con gracia.

Mientras tanto, en vuestros adentros sabéis que tiene que haber otra forma de vivir, una manera mejor de contemplar el mundo, un modo de tocar la vida más profundamente. Y de cuando en cuando conectáis con ello por casualidad. Obtenéis un buen trabajo. Os enamoráis. Ganáis la partida. Y durante un tiempo las cosas son diferentes. La vida adquiere una riqueza y una claridad que hace desaparecer todos los malos tiempos y la monotonía. La textura de vuestra experiencia cambia y os decís: «Bueno, lo he logrado, ahora seré feliz». **Pero entonces eso también desaparece**, como humo llevado por el viento. Solo os queda un recuerdo. Eso y la vaga conciencia de que algo va mal.

En realidad existe otro reino de profundidad y sensibilidad disponible en la vida, solo que por alguna razón no lo veis. Termináis por sentirnos separados. Os sentís aislados de la dulzura de la experiencia por alguna clase de algodón sensorial. Ciertamente no tocáis la vida. De nuevo se os escapa. Y

entonces, incluso esa vaga conciencia desaparece, y os encontráis de vuelta en la misma y vieja realidad. El mundo vuelve a parecer el mismo lugar nauseabundo de siempre. Es una montaña rusa emocional, y pasáis buena parte del tiempo en el inicio de la rampa, anhelando las alturas.

¿Qué es lo que anda mal en vosotros? ¿Sois fenómenos extraños? No, simplemente sois humanos y sufrís del mismo mal que aqueja a todos los demás. Hay un monstruo en nuestro interior, y tiene muchos brazos: **tensión crónica; ausencia de compasión genuina hacia los demás, incluyendo a las personas más cercanas; sentimientos reprimidos y muerte emocional.** Muchos, muchos brazos. Ninguno de nosotros se encuentra libre de ello por entero. Podemos negarlo. Intentamos eliminarlo. Construimos toda una cultura a su alrededor para ocultarlo, pretendiendo que no está ahí, y nos distraemos con metas, proyectos y estatus. Pero nunca se va. Es una constante soterrada en Meditación, ¿por qué molestarse? cada pensamiento y percepción, una voz débil y muda detrás de la cabeza que no deja de repetir: «Aún no es suficiente. Sal a por más. Sal para hacerlo mejor. Sal para ser mejor». Es un monstruo, un monstruo que se manifiesta de formas sutiles en todas partes.

Acudid a una fiesta y escuchad la risa, esa frágil voz que parece divertirse en la superficie y oculta el miedo por debajo. Sentid la tensión, la presión. Nadie se relaja de verdad, solo lo aparentan. Acudid a un juego de pelota y observad al aficionado en la grada. Observad el arrebató irracional de ira. Observad la frustración incontrolada que burbujea en las personas, que se esconden debajo del disfraz del entusiasmo o del espíritu de equipo. Abucheos, silbidos y un egoísmo descontrolado, todo en nombre del equipo. Embriaguez y peleas en las gradas. Estas personas tratan desesperadamente de relajar la tensión que sienten en su interior. No son personas que se encuentren en paz con ellas mismas. Ved las noticias que da la televisión. Escuchad las letras de las canciones populares. Os encontraréis el mismo tema repetido, con variaciones, una y otra vez: celos, sufrimiento, descontento y estrés.

La vida se asemeja a una lucha constante, a un enorme esfuerzo contra impresionantes circunstancias adversas. Y ¿cuál es nuestra solución para todo este descontento? Nos quedamos paralizados en el síndrome «Solo con que...». Solo con que tuviese más dinero, sería feliz. Solo con que encontrara a alguien que me quisiera realmente, perdería diez kilos; solo con que tuviese una televisión en color, un jacuzzi, el pelo rizado y así sin parar. ¿De dónde viene toda esta basura?, y más importante aún, ¿qué podemos hacer con ella? Viene del estado de nuestras mentes. Se trata de un conjunto de hábitos mentales profundos, sutiles y penetrantes, de **un nudo gordiano**

8



que poco a poco hemos ido formando y que del mismo modo podemos desanudar, un trocito de cada vez. Podemos afinar nuestra conciencia, coger cada trocito aislado y sacarlo a la luz. Podemos volver consciente lo inconsciente, despacio, un trocito de cada vez.

La esencia de nuestra experiencia es el cambio. El cambio es incesante. Momento tras momento la vida fluye y nunca es la misma. La alteración perpetua es la esencia **del universo perceptual**. Un pensamiento surge en vuestra cabeza y, medio segundo después, se ha ido. Llega otro y también se va. Un sonido llega a vuestros oídos y después silencio. Abrís los ojos y el mundo os inunda, parpadeáis y se ha ido. Las personas llegan a vuestras vidas para desaparecer después. Los amigos parten, los familiares mueren. Vuestras fortunas crecen para volver a menguar. En ocasiones ganáis, tan a menudo como perdéis. Es incesante: **cambio, cambio, cambio**. Nunca dos momentos son iguales.

No hay nada erróneo en ello. **Se trata de la naturaleza del universo**. Pero la cultura humana nos ha enseñado algunas respuestas singulares a este flujo sin fin. Categorizamos las experiencias. Tratamos de colocar cada percepción, cada cambio de la mente, en uno de los tres casilleros mentales: bueno, malo o neutral. Entonces, según en qué casillero pongamos la experiencia, percibimos a través de un conjunto fijo de respuestas mentales habituales. Si una percepción ha sido etiquetada como «buena», intentamos detener ahí el tiempo. Nos agarramos fuertemente a ese pensamiento, lo acariciamos, lo mantenemos, tratamos de evitar que se escape. Cuando no funciona, ponemos todo nuestro empeño en repetir la experiencia que provocó ese pensamiento. A este hábito mental le llamamos aferrarse. Al otro lado de la mente se encuentra el compartimento etiquetado como «malo». Cuando percibimos algo «malo», intentamos alejarlo. Tratamos de negarlo, de rechazarlo, de deshacernos de ello por cualquier medio posible. Luchamos contra nuestra propia experiencia. Queremos huir de parte de nosotros mismos. A este hábito mental le llamamos rechazar. Entre estas dos reacciones se encuentra el compartimento neutral. Aquí colocamos las experiencias que no son buenas ni malas. Son tibias, neutrales, faltas de interés y aburridas. Guardamos las experiencias en el compartimento neutral para poder ignorarlas y centrarnos de nuevo allí donde se encuentra la acción, a saber, en nuestra interminable ronda de deseo y aversión. Privamos a esta categoría de la experiencia de su justa cuota de atención. A este hábito mental le llamamos ignorar. **El resultado directo de toda esta locura es una monótona carrera que no nos lleva a ninguna parte**, afanándonos en busca del placer, huyendo siempre del dolor, ignorando continuamente el 90% de nuestra experiencia. Nos preguntamos entonces

por qué resulta tan insípida la vida. Como análisis final, el sistema no funciona.

Sin importar lo mucho que persigáis el placer y el éxito, a veces no podréis lograrlos. Sin importar lo rápido que huyáis, en ocasiones el dolor terminará por atraparos. Y entre medias, la vida resulta tan aburrida que os entran ganas de chillar. Nuestras mentes están llenas de opiniones y críticas. Hemos levantado muros a nuestro alrededor y nos vemos atrapados en la prisión de nuestros gustos y aversiones. Sufrimos. «**Sufrimiento**» es una palabra importante en el pensamiento budista. Es un término clave que deberíamos comprender profundamente. La palabra pali es dukkha, y no significa solo la agonía del cuerpo. Se refiere a ese profundo y sutil sentimiento de insatisfacción que forma parte de cada momento mental y es resultado directo de la rutina de la mente. «**La esencia de la vida es el sufrimiento**», dijo el Buda. A primera vista parece deprimente y pesimista en exceso; incluso parece falso. Después de todo, hay cantidad de ocasiones en las que somos felices, ¿no? Pues no, no es así, tan solo lo parece. Tomad cualquier momento en el que os sintáis plenamente satisfechos y examinadlo de cerca. Bajo la alegría encontraréis esa tensión sutil, omnipresente y subterránea que os recuerda que sin importar lo bueno que sea el momento, se va a terminar. Sin importar lo mucho que hayáis ganado, terminaréis por perder parte, o empleando el resto de vuestros días guardando lo que tenéis y cavilando cómo obtener más. **Y al final moriréis. Todo es transitorio.**

Suena muy desalentador, ¿no? **Afortunadamente no lo es, en absoluto.** Solo suena desalentador cuando lo miráis con el prisma mental habitual, desde el punto de vista de la mente rutinaria. Tras ese nivel se encuentra toda una nueva perspectiva, una forma completamente diferente de contemplar el universo. En este nivel de funcionamiento, la mente no intenta congelar el tiempo, no nos aferramos a la experiencia mientras transcurre, y no tratamos de apartar las cosas ni de ignorarlas. Es un nivel de experiencia que trasciende lo bueno y lo malo, el placer y el dolor. Es una manera adorable de percibir el mundo, **y es una habilidad que se puede aprender.** No es fácil, pero se puede aprender.

La paz y la felicidad son asuntos realmente fundamentales de la existencia humana. Son lo que todos buscamos. A menudo resulta difícil de ver porque cubrimos estas metas básicas con capas de objetivos superficiales. Queremos comida, dinero, sexo, posesiones y respeto. Llegamos a decirnos incluso que la idea de «felicidad» resulta demasiado abstracta: «Mira, me gusta ser práctico, dame dinero suficiente y podré comprar toda la felicidad que necesite».

Desafortunadamente, se trata de una actitud que no funciona. Examinad cada una de estas metas y descubriréis que son superficiales. «¿Quieres comida, por qué?» «Porque tengo hambre.» «Tienes hambre y ¿qué?» «Bueno, si como, no tendré hambre y me sentiré bien.» ¡Ajá! ¡Sentirse bien! Ahí está el verdadero asunto. **Lo que buscamos en realidad no son las metas superficiales**; estas son medios para conseguir un fin. Lo que en realidad buscamos es la sensación de alivio que acompaña a la satisfacción de la pulsión. Alivio, relax y el fin de la tensión. Paz, felicidad y no más ansia.

¿Qué es, pues, la felicidad? Para la mayoría de nosotros, la felicidad perfecta significaría conseguir todo lo que deseamos, controlarlo todo, jugar a ser César, hacer que el mundo baile una giga al son de nuestros antojos. Una vez más, esto no funciona. Echad un vistazo a las figuras históricas que han dispuesto realmente de este poder último. No fueron personas felices. Lo más seguro es que no se encontrasen en paz consigo mismas. ¿Por qué? **Porque se vieron impulsadas a controlar el mundo completamente y no pudieron, porque querían controlar a todas las personas y había quien se negaba a ser controlado.** No podían controlar las estrellas. No podían escapar a la enfermedad. No podían escapar a la muerte.

Nunca conseguiréis todo lo que queréis. Es imposible. Afortunadamente existe otra opción. Podéis aprender a controlar la mente, a salir de este ciclo infinito de **deseo y aversión**. Podéis aprender a no querer lo que queréis, a reconocer los deseos sin veros controlados por ellos. No significa que os echéis en la carretera e invitéis a todo el mundo a que os pase por encima. Significa que seguís viviendo una vida de apariencia muy normal, pero vivida desde una perspectiva completamente nueva. Hacéis lo que el resto de las personas, pero libres de la pulsión obsesiva de vuestros deseos. **Si queréis algo, lo querréis sin necesidad de ir corriendo detrás de ello; si teméis algo, lo temeréis sin necesidad de quedaros temblando.** Esta clase de cultura mental es muy difícil. Requiere años. **Pero intentar controlarlo todo es imposible**, y difícil es preferible a imposible.

¡Ey!, esperad un minuto. ¿Paz y felicidad? ¿Acaso la civilización no se trata de eso? Construimos rascacielos y autopistas. Tenemos vacaciones pagadas y equipos de televisión. Disponemos de hospitales gratuitos, bajas por enfermedad, Seguridad Social y servicios sociales. Todo ello pretende proporcionar cierto grado de paz y de felicidad; sin embargo, el índice de enfermedades mentales sube de forma sostenida y los índices de criminalidad crecen aún más rápido. Las calles se encuentran llenas de delincuentes e individuos inestables. Sacad vuestros brazos más allá de la seguridad del hogar y es muy probable que os roben el reloj. Algo no marcha bien. Una persona feliz no roba. Una persona en paz consigo misma

no siente el impulso asesino. Pero nos gusta pensar que nuestra sociedad explora todas las áreas del conocimiento humano en busca de paz y felicidad. Estamos empezando a darnos cuenta de que hemos sobre-desarrollado el aspecto material de la existencia en detrimento de los más profundos aspectos emocionales y espirituales; y estamos pagando el precio de ese error.

Una cosa es hablar sobre la degeneración de la fibra moral y espiritual que sufre hoy Occidente, y otra, hacer algo al respecto. Debemos comenzar por nosotros mismos. Si examinamos nuestro interior con cuidado, siendo honestos y Atención plena en español sencillos objetivos, descubriremos que hay momentos en los que «las manzanas podridas» o «los locos» somos nosotros. Aprenderemos a ver esos momentos, a observarlos con claridad, limpiamente y sin condenas, y comenzaremos así a cambiar nuestra manera de ser.

No puede darse un cambio radical el patrón de vuestras vidas hasta que comencéis a veros exactamente tal como sois ahora. Tan pronto como lo hagáis, los cambios se producirán de forma natural. No tenéis que forzar ni luchar ni obedecer las reglas que os dicte una autoridad. Sencillamente cambiáis. Es automático. Pero llegar a esa claridad (insight) inicial es una tarea compleja. Tenéis que llegar a ver quiénes sois y cómo sois, sin ilusiones, juicios ni resistencias de ningún tipo. Tenéis que llegar a entender vuestro lugar en la sociedad y vuestra función como seres sociales. Tenéis que llegar a comprender vuestros deberes y obligaciones con los demás seres humanos y, **sobre todo, vuestra responsabilidad para con vosotros mismos**, en cuanto a los individuos que viven junto a otros individuos. Y tenéis que llegar a ver todo esto con claridad y como una unidad, una concepción global única de interrelación. Suena complejo, pero a menudo ocurre en un instante. La meditación, como cultura mental, no tiene rival a la hora de lograr esta clase de comprensión y felicidad serena.

El Dhammapada, un antiguo texto budista que se anticipó a Freud miles de años, dice: «Lo que eres ahora es el resultado de lo que fuiste. Lo que serás mañana será el resultado de lo que eres ahora. Las consecuencias de una mente maligna te seguirán como el carro sigue al buey que lo tira. Las consecuencias de una mente purificada te seguirán como tu propia sombra. Nadie puede hacer más por ti que tu propia mente purificada: ni padres, ni familiares, ni amigos; nadie. Una mente bien disciplinada trae felicidad».

La meditación pretende purificar la mente. Limpia el proceso del pensamiento de lo que podrían llamarse irritantes psíquicos, cosas como la codicia, el odio y los celos, cosas que os mantienen atrapados en la

esclavitud emocional. La meditación lleva a la mente a un estado de tranquilidad y presencia, a un estado de concentración y claridad (insight).

Nuestra sociedad confía mucho en la educación. Creemos que el conocimiento vuelve civilizada a una persona con cultura; sin embargo, la civilización solo pule a las personas superficialmente. Someted a nuestro noble y sofisticado caballero al estrés de la guerra o del colapso económico y ved qué sucede. Obedecer la ley porque conozcáis los castigos y temáis las consecuencias es una cosa, pero obedecerla porque os hayáis liberado de la codicia, que incita al robo, y del odio, que incita al asesinato, es algo completamente distinto. Arrojad una piedra a una corriente. La superficie se ablandará, pero el interior no sufrirá cambios. Tomad la misma piedra y arrojadla al fuego intenso de una fragua, y toda ella cambiará por dentro y por fuera. Se termina derritiendo completamente. La civilización cambia a las personas en la superficie; la meditación las suaviza por dentro, de los pies a la cabeza.

A la meditación se le llama el gran profesor. Se trata del fuego que limpia el crisol, que trabaja lentamente mediante la comprensión. Cuanto mayor sea vuestra comprensión, más flexibles y tolerantes podréis ser. Cuanto mayor sea vuestra comprensión, más compasivos podréis ser. Os convertís en el padre perfecto o en el profesor ideal. Estáis listos para perdonar y olvidar. Sentís amor hacia los demás porque los comprendéis. Y los comprendéis porque os Meditación, ¿por qué molestarse? habéis comprendido a vosotros mismos. Habéis mirado profundamente en vuestro interior y habéis visto vuestros engaños y faltas humanas. Habéis visto vuestra propia humanidad y aprendido a perdonar y a amar. Cuando se desarrolla compasión hacia uno mismo, la compasión hacia los demás es automática. Un meditador consumado ha logrado una profunda comprensión de la vida y, de forma inevitable, se relaciona con el mundo mediante un profundo amor que no discrimina.

La meditación se parece mucho a cultivar un trozo de tierra virgen. Para hacer un campo de un bosque, primero debéis cortar los árboles y sacar los troncos. Después, arar la tierra y fertilizarla. Es entonces cuando podéis plantar las semillas y recoger la cosecha. Para cultivar vuestra mente, debéis despejarla primero de los distintos irritantes, arrancándolos de raíz para que no vuelvan a crecer. Después fertilizáis. Ponéis energía y disciplina en el suelo mental. Y es entonces cuando plantáis las semillas y recogéis vuestras cosechas de fe, moralidad, atención plena y sabiduría.

Por cierto, fe y moralidad tienen un significado especial en este contexto. El budismo no entiende la fe en el sentido de creer en algo porque se



encuentre escrito en un libro, se le atribuya a un profeta o haya sido enseñado por una autoridad. Aquí el significado se encuentra más cercano a «**confianza**». Significa saber que algo es cierto porque lo habéis visto funcionar, porque lo habéis observado en vosotros mismos. Del mismo modo, la moralidad no consiste en una obediencia ritual a un código de conducta externo e impuesto. Se trata de un patrón de comportamiento saludable que habéis decidido seguir **consciente y voluntariamente**, pues lo reconocéis superior a vuestro comportamiento actual.

El propósito de la meditación es la transformación personal. Después de meditar no sois los mismos. La meditación cambia vuestro carácter mediante un proceso de sensibilización, y os hace más conscientes de vuestros propios pensamientos, palabras y actos. Vuestra arrogancia se evapora y la hostilidad se seca. Vuestra mente se vuelve calma y tranquila. Vuestra vida se suaviza. De este modo, la práctica correcta de la meditación os prepara para los altibajos de la existencia. Reduce vuestras tensiones, miedos y preocupaciones. Remite el desasosiego y la pasión se modera. Las cosas empiezan a ponerse en su sitio y la vida se vuelve placidez en lugar de lucha. Y todo esto sucede mediante la comprensión.

La meditación agudiza vuestra concentración y el poder de vuestro pensamiento. Entonces, trocito a trocito, vuestros motivos y procesos inconscientes se os vuelven claros. Vuestra intuición se agudiza. La precisión de vuestro pensamiento se afina, y gradualmente llegáis a un conocimiento directo de cómo son las cosas en realidad, sin prejuicios ni ilusiones. ¿Son estas razones suficientes para molestarse? Apenas. No son más que promesas sobre papel. Solo hay una forma de que podáis saber si la meditación merece el esfuerzo. Aprended a practicarla correctamente, y practicadla. **Ved por vosotros mismos.**

Final del Capítulo 1