

Capítulo 7

Qué hacer con la mente

Fuente: Gunaratana Mahathera, «Chapter 7: What To Do with Your Mind» en *Mindfulness in Plain English*. Versión española del Bosque Precioso: <<http://www.baolin.org>>. Todos los derechos reservados.

La meditación que enseñamos se llama *meditación insight* [insight 'visión profunda'; Benito]. Como hemos dicho, la variedad de objetos posibles para la meditación es casi ilimitada, y los seres humanos han utilizado un gran número de ellos a lo largo de los siglos. Existen variantes incluso dentro de la tradición vipassana. Hay profesores de meditación que enseñan a sus estudiantes a que sigan la respiración fijándose en cómo sube y baja el abdomen. Otros recomiendan centrar la atención en el tocar del cuerpo contra el cojín, o de una mano o una pierna con la otra. Sin embargo, el método que enseñamos aquí se considera el más tradicional y probablemente sea el que el buda Gotama ensañaba a sus estudiantes. El *Satipatthana sutta*, el discurso original del Buda sobre la atención plena, dice específicamente que debemos comenzar centrando la atención en el proceso respiratorio y luego pasar a notar todos los fenómenos físicos y mentales que surjan.

Nos sentamos observando cómo entra y sale el aire de nuestras narices. A primera vista, parece un procedimiento inútil y muy raro. Antes de pasar a las instrucciones específicas, examinemos las razones que lo sustentan. La primera cuestión que podríamos tratar es: ¿Por qué usar foco de atención alguno? Después de todo, tratamos de desarrollar la presencia. ¿Por qué no sentarnos sencillamente y ser conscientes de aquello que aparezca en la mente? De hecho, existen meditaciones como esa. A veces se las llama *meditaciones sin estructura* y son bastante difíciles. La mente es tramposa. El proceso de pensar es complejo. Me refiero a que nos vemos atrapados, envueltos y adheridos a la cadena de pensamientos. Un pensamiento conduce a otro que conduce a otro, y a otro, y a otro..., y quince minutos más tarde nos despertamos y damos cuenta de que hemos pasado el tiempo soñando despiertos, envueltos en una fantasía sexual, preocupados por las facturas o cualquier otra cosa.

Existe una diferencia entre ser conscientes de un pensamiento y pensar un pensamiento, es muy sutil. Se trata principalmente de una cuestión de sensación o textura. Un pensamiento del que simplemente somos conscientes mediante la atención desnuda se siente de textura ligera; hay una sensación de distancia entre ese pensamiento y la consciencia que lo percibe. Surge ligeramente como una burbuja, y se va sin producir necesariamente el siguiente pensamiento de la cadena. El pensamiento consciente habitual es de textura mucho más pesada. Es pesado, imperativo y compulsivo. Es obsesivo por naturaleza y conduce directamente al siguiente pensamiento de la cadena, aparentemente sin ningún espacio entre ellos.

El pensamiento consciente establece en el cuerpo una tensión correspondiente, como contracción muscular o aceleración del pulso cardiaco,

pero no sentiremos la presión hasta que se convierta en dolor, porque el pensamiento consciente habitual también es codicioso. Atrapa toda nuestra atención y no nos queda la suficiente para darnos cuenta de su efecto. La diferencia entre ser consciente del pensamiento y pensar en él es muy real, pero extremadamente sutil y difícil de ver. La concentración es una de las herramientas que necesitamos para percibir la diferencia.

La concentración profunda tiene el efecto de frenar el proceso del pensar y acelerar la consciencia que lo contempla. El resultado es una habilidad mejorada para examinar el proceso del pensar. La concentración es nuestro microscopio para ver los estados internos sutiles. Empleamos el foco de atención para lograr la unidireccionalidad de la mente, con calma y aplicando atención de manera continua. Sin un punto fijo de referencia nos podemos perder, superados por las incesantes olas de cambio que fluyen por toda la mente.

Utilizamos la respiración como foco. Nos sirve de punto de referencia vital: de él se escapa la mente y a él se le hace volver. No se puede ver la distracción si no hay un foco central del cual distraerse. Es el marco de referencia con el que podemos ver los cambios e interrupciones incesantes que ocurren todo el tiempo como parte del pensamiento normal.

Los antiguos textos pali comparan la meditación con el proceso de adiestrar a un elefante salvaje. En aquel tiempo, el procedimiento consistía en coger un animal recién capturado y atarlo a un poste con una cuerda bien fuerte. El elefante no es feliz con esto. Chilla y pisotea, y tira de la cuerda durante días hasta que llega a comprender que no se puede escapar y se calma. En ese punto, se le puede alimentar y manejar con algunas medidas de precaución. Finalmente se puede prescindir de la cuerda y del poste, y entrenar al elefante para varias tareas. Entonces se tiene un elefante adiestrado que puede desarrollar un trabajo útil.

En esta analogía, el elefante salvaje es la mente salvajemente activa; la ropa, la atención plena, y el poste, nuestro objeto de meditación: la respiración. El elefante adiestrado que emerge del proceso es una mente bien entrenada y concentrada que se puede utilizar para el trabajo extremadamente duro de atravesar las capas de ilusión que oscurecen la realidad. La meditación domestica la mente.

El siguiente punto que necesitamos tratar es por qué escoger la respiración como objeto primario para meditar, por qué no escoger algo un poco más interesante. Un objeto de meditación útil debe promover la atención plena. Debería ser portátil, barato y fácilmente accesible. También debería ser algo que no nos enrede en los estados mentales de los que intentamos liberarnos, como la codicia, la ira y la ilusión. La respiración cumple todos estos criterios y aún más, es algo que comparten todos los seres humanos. La llevamos con nosotros a todas partes. Siempre está ahí, constantemente disponible, sin cesar nunca desde el nacimiento hasta la muerte, y no cuesta nada.

La respiración no es un proceso conceptual, sino algo que se puede experimentar directamente sin necesidad del pensamiento. Además, es un proceso muy vivo, un aspecto de la vida en constante cambio. La respiración se mueve en ciclos: inhalación, exhalación, inspiración y espiración. Por lo tanto, se trata de un modelo en miniatura de la vida misma.

La sensación de respirar es sutil, pero se puede percibir con facilidad cuando aprendemos a ajustarnos a ella. Hace falta algo de esfuerzo para encontrarla, pero todo el mundo lo puede hacer. Por todas estas razones, la respiración es un objeto de meditación ideal. Normalmente, la respiración es un proceso involuntario, que transcurre a su propio ritmo sin intervención de la voluntad consciente, pero un simple acto de voluntad la puede frenar o acelerar, se puede hacer larga y suave o corta y agitada. El equilibrio entre la respiración involuntaria y la manipulación de la misma es bastante delicado, y ahí podemos aprender lecciones acerca de la naturaleza de la voluntad y el deseo. También, ese punto al final de las fosas nasales se puede ver como una especie de ventana entre los mundos interior y exterior. Es un punto de unión y un lugar de transferencia de energía en el que la materia del mundo exterior entra y se hace parte de lo que llamamos *yo*, y donde una parte de nosotros sale para unirse con el mundo exterior. Ahí podemos aprender lecciones sobre el concepto de *yo* y cómo lo formamos.

La respiración es un proceso común a todas las cosas vivas. Una verdadera comprensión experiencial del proceso nos acerca al resto de seres vivos. Nos muestra que estamos inherentemente conectados con toda la vida. Finalmente, la respiración es un proceso en tiempo real, es decir, siempre ocurre aquí y ahora. Por supuesto, no solemos vivir en el presente, nos pasamos la mayor parte del tiempo enredados en recuerdos del pasado o anticipándonos al futuro, llenos de preocupaciones y planes. La respiración no tiene nada de esa *temporalidad desplazada*. Cuando realmente observamos la respiración, nos situamos en el presente de manera automática. Salimos del terreno pantanoso de las imágenes mentales y entramos en la experiencia desnuda del aquí y ahora. En este sentido, la respiración es una rebanada viva de realidad. La observación atenta de ese modelo de la vida en miniatura nos conduce a *insights* que podemos aplicar ampliamente al resto de nuestra experiencia.

Para utilizar la respiración como objeto meditativo, el primer paso consiste en encontrarla. Lo que buscamos es la sensación física, táctil, del aire que entra y sale de las fosas nasales. Habitualmente se encuentra en el interior de la punta de la nariz, pero el lugar exacto es distinto para cada persona, dependiendo de la forma de la nariz. Para encontrar nuestro punto personal, tomamos una respiración rápida y nos fijamos en el punto dentro de la nariz o en el labio superior donde notamos mejor la sensación del aire. Luego exhalamos y notamos la sensación en el mismo lugar. Desde este punto seguiremos todo el paso de la respiración. Una vez que hemos localizado con claridad nuestro punto de respiración, no nos desviamos de él. Utilizamos ese punto único para mantener fija la atención. Sin no seleccionamos un punto, nos moveremos dentro y fuera de la nariz, subiremos y bajaremos por la traquea, persiguiendo eternamente la respiración que no podemos atrapar nunca porque cambia, se mueve y fluye.

Si habéis serrado alguna vez, ya conocéis el truco. Un carpintero no se queda mirando cómo sube y baja la hoja de la sierra, se marearía, sino que fija su atención en el lugar donde la hoja se hunde en la madera. Es el único modo de serrar en línea recta. Como meditadores, ponemos la atención en ese punto de sensación único dentro de la nariz. Desde este punto privilegiado observamos todo el movimiento de la respiración con una atención clara y recogida. No tratéis de controlar la respiración. No se trata de un ejercicio respiratorio como los que se hacen en el yoga. Centraos en el movimiento natural y espontáneo de la respiración. No tratéis de regularla ni acentuarla en modo alguno. La mayoría de los principiantes tienen problemas con esto porque acentúan la respiración inconscientemente para que les resulte más fácil centrarse en la sensación. El resultado es un esfuerzo forzado y no natural que en realidad inhibe la concentración en vez de favorecerla. No aumentéis la profundidad de la respiración ni su sonido. Este último punto resulta de especial importancia durante la meditación en grupo. Una respiración ruidosa puede molestar verdaderamente a quienes tengáis alrededor. Dejad sencillamente que la respiración se mueva de manera natural, como si estuvierais dormidos. Dejad que el proceso siga su propio ritmo.

Parece fácil, pero es más complicado de lo que podéis creer. No os desaniméis si os descubrís interfiriendo en el proceso. Aprovechad la oportunidad para observar la naturaleza de la intención consciente. Observad la delicada interrelación entre la respiración, el impulso de controlarla y el impulso de dejar de controlarla. Lo podéis encontrar frustrante durante un tiempo, pero se trata de una experiencia de aprendizaje muy provechosa y es algo transitorio. El proceso de respiración terminará moviéndose a su propia velocidad y no sentiréis el impulso de controlarlo. En ese momento habréis aprendido una importante lección sobre la necesidad compulsiva de controlar el universo.

La respiración, que a primera vista parece tan mundana y falta de interés, se trata en realidad de un proceso muy complejo e interesante. Si observamos, está llena de delicadas variaciones. Están la inspiración y la espiración, la respiración larga y la corta, la respiración profunda y la superficial, la respiración suave y la áspera. Estas categorías se combinan unas con otras de formas sutiles e intrincadas. Observad la respiración de cerca. Estudiadla. Encontraréis grandes variaciones y un ciclo constante de patrones que se repiten. Es como una sinfonía. No os limitéis a observar sus líneas básicas. Hay más para ver que la inspiración y la espiración. Cada respiración tiene un principio, un medio y un final. Cada inspiración pasa por un proceso de nacimiento, crecimiento y muerte, al igual que la espiración. La profundidad y velocidad de la respiración cambian con nuestro estado emocional, con los pensamientos que fluyen por la mente y los sonidos que escuchamos. Estudiad estos fenómenos, los encontraréis fascinantes.

Sin embargo, no significa que debáis sentaros y mantener pequeñas conversaciones con vosotros mismos en la cabeza: «Hay una respiración áspera y corta. Otra profunda. Me pregunto cuál vendrá después». No, eso no es vipassana: es pensar. Descubriréis que sucede, sobre todo al principio. También es temporal. Simplemente daos cuenta del fenómeno y volved la

atención hacia la observación de la sensación de respirar. Las distracciones mentales volverán a suceder, pero regresad la atención a la respiración una y otra vez, y otra, y otra más, tantas como sean necesarias hasta deje de suceder.

Al principio, cuando empecéis el procedimiento, contad con alguna dificultad. Vuestra mente vagabundeará constantemente, moviéndose como una zumbante abeja borracha que va dando tumbos a toda velocidad. Intentad no preocuparos. La mente del mono es un fenómeno bien conocido. Los meditadores avanzados deben tratar con él. Ellos han conseguido superarlo, y vosotros también lo haréis. Cuando suceda, simplemente notad el hecho de que habéis estado pensando, fantaseando, preocupándoos o cualquier otra cosa. De manera amable pero firme, sin alteraros ni juzgaros por haberos extraviado, regresad sencillamente a la simple sensación física de la respiración. Hacedlo otra vez cuando vuelva a pasar, y otra vez, y otra

En algún punto del proceso, llegaréis a enfrentaros con la realización súbita e impactante de que estáis completamente locos. Vuestra mente es una casa de locos que chilla y farfulla mientras se lanza a toda velocidad y a tropicicones por una pendiente, completamente fuera de control, sin ninguna esperanza. No pasa nada. No estáis más locos que ayer. Siempre ha sido así, solo que os acabáis de dar cuenta. Tampoco estáis más locos que quienes os rodean. La única diferencia es que vosotros habéis encarado la situación; ellos no, así que se sienten relativamente a gusto. No significa que se encuentren mejor. La ignorancia podría ser una bendición, pero no conduce a la liberación. Así que no permitáis que esta realización os perturbe. En realidad se trata de un paso importante, una señal de verdadero progreso. El hecho de que hayáis mirado el problema a los ojos significa que lo estáis superando.

Al observar la respiración silenciosamente, debemos evitar dos estados: el pensamiento y el hundimiento. La mente pensante se manifiesta de forma clara como el fenómeno de la mente del mono que acabamos de tratar. La mente que se hunde es casi lo contrario. Como término general, *mente que se hunde* se refiere a cualquier oscurecimiento de la consciencia. En su máxima expresión, se trata de una especie de vacío mental sin pensamiento, sin observación de la respiración, sin consciencia de nada. Es un hueco, una área mental gris y sin forma bastante similar al sueño profundo. La mente que se hunde es un vacío que debemos evitar.

La meditación vipassana es una función activa. La concentración [*samadhi*; Benito] consiste en mantener una atención firme y enérgica en un solo elemento. La presencia [*sati, awareness*; Benito] es un estado de alerta brillante y limpio. Samadhi y sati son las dos facultades que queremos cultivar. La mente que se hunde no recoge ninguna de las dos, incluso nos puede inducir el sueño, pero aunque no llegue a tanto, perderemos el tiempo con ella.

Cuando descubráis que habéis caído en el estado de la mente que se hunde, simplemente notad el hecho y regresad la atención a la sensación de respirar. Observad la sensación táctil de la inspiración. Sentid la sensación de contacto de la espiración. Inspirad, espirad y observad lo que ocurre.

Cuando lo hayáis hecho durante un tiempo, semanas o meses quizás, comenzaréis a sentir el contacto como un objeto físico. Simplemente continuad el proceso: inspirad y espirad. Observad lo que ocurre.

A medida que crezca vuestra concentración, tendréis cada vez menos problemas con la mente del mono. Comenzaréis a experimentar un estado de gran calma en el que disfrutaréis de completa libertad respecto a esas cosas que llamamos *irritantes psíquicos*. No habrá codicia, ni lujuria, ni envidia, ni odio. La agitación desaparecerá. El miedo se esfumará. Son estados mentales bellos, claros y gozosos. Son temporales y terminarán al finalizar la meditación, pero aun así, esas breves experiencias os cambiarán la vida. No son la liberación, pero son pasos en el camino que avanza en esa dirección. Sin embargo, no esperéis un gozo instantáneo, incluso esos pasos requieren tiempo, esfuerzo y paciencia.

Meditar no es una competición. Existe una meta clara, pero no un horario que cumplir. Lo que hacemos es cavar cada vez más profundo y atravesar capas de ilusión hacia la suprema verdad de la existencia. El proceso es fascinante y produce satisfacción. Se puede disfrutar por sí mismo. No hay necesidad de darse prisa.

Al final de un periodo de meditación bien hecho, sentiréis una deliciosa frescura mental. Se trata de una energía pacífica, alegre y gozosa que podéis aplicar a los problemas de la vida diaria. Esta ya es bastante recompensa. Sin embargo, el propósito de la meditación no consiste en tratar con los problemas; la capacidad para resolver problemas es un beneficio secundario y así la deberíamos considerar. Si ponéis demasiado énfasis en el aspecto de solucionar problemas, descubriréis que, al meditar, la atención se os escapa a esos problemas, impidiendo la concentración. No penséis en vuestros problemas durante la práctica. Ponedlos a un lado con delicadeza.

Tomaos un descanso de todas esas preocupaciones y planes. Permitid que la meditación sea un verdadero periodo vacacional. Confiad en vosotros mismos, confiad en vuestra capacidad para tratar esos asuntos más tarde, emplead la energía y frescura mental que habéis desarrollado durante la meditación. Confiad en vosotros mismos de este modo y sucederá realmente.

No os pongáis metas demasiado difíciles. Sed amables con vosotros mismos. Tratáis de seguir la respiración de manera continua y sin interrupción, y como parece fácil, al principio tenderéis a forzaros para ser meticulosos y exigentes. No es realista. En vez de ello, tomad el tiempo en unidades pequeñas.

Al principio de una inhalación, tomad la determinación de seguir el respirar solo durante el tiempo que dure esa inhalación. Ni siquiera esto resulta fácil, pero al menos se puede hacer. Después, al comienzo de la exhalación, tomad la determinación de seguir el respirar solo durante esa exhalación, y así sucesivamente. Seguiréis fallando con frecuencia, pero seguid con ello.

Cada vez que tropecéis, comenzad de nuevo. Tomad una respiración cada vez. Este es el nivel del juego en el que realmente podéis ganar. Aferraos a ello: una resolución fresca con cada respiración; pequeñas unidades de tiempo.

Observad cada respiración con cuidado y precisión, una fracción de segundo tras otra, con una resolución fresca tras otra. De esta manera finalmente podréis mantener una consciencia continua y sin interrupciones.

La atención en el respirar es una consciencia en tiempo real. Cuando la aplicáis de manera correcta, solo sois conscientes de lo que ocurre en el momento actual. No miráis hacia atrás ni hacia adelante. Olvidáis la última respiración y no anticipáis la siguiente. Al comienzo de la inspiración, no buscáis su final ni saltáis a la espiración que sigue. Os quedáis justo con lo que sucede en el momento. La inspiración está comenzando, y a eso prestáis atención, a eso y a nada más.

Esta meditación consiste en reeducar la mente. El estado al que aspiráis es uno en el que sois totalmente conscientes de todo lo que ocurre en vuestro universo perceptivo, en la manera exacta en que sucede, justo cuando está sucediendo; una consciencia total y sin interrupciones en tiempo real.

Se trata de una meta increíblemente alta que no se puede alcanzar al momento. Requiere práctica, así que id poco a poco. Comenzad siendo plenamente conscientes de una pequeña unidad de tiempo: una sola inspiración, y cuando lo hayáis logrado, os encontraréis en camino hacia todo un nuevo modo de experimentar la vida.

Última revisión: 29 de diciembre de 2006.