

APRENDER A MEDITAR

Entrenando la Mente Salvaje

Bodhipaksa

Prólogo: Javier García Campayo



siglantana


ILUSBOOKS
ILLUSION ILLUSTRATED

APRENDER A MEDITAR

Entrenando la Mente Salvaje

Bodhipaksa

Prólogo: Javier García Campayo



Siglantana

Dirección de la colección «Mindfulness y Budismo»:
Javier García Campayo

Título original: *Wildmind. A Step-by-Step Guide to Meditation*
Publicado por: Windhorse Publications

© Bodhipaksa, 2017

© Editorial Siglantana S. L., 2018

1ª edición: febrero 2018

1ª reimpresión: septiembre 2018

Traducción: Óscar Franco

Ilustración de la cubierta: Silvia Ospina Amaya

Ilustraciones: Carmen Ledesma

Maquetación y preimpresión: José M.ª Díaz de Mendívil Pérez

La presente obra no tiene intenciones de tipo académico, razón por la cual las palabras en sánscrito y pali se han transliterado sin signos diacríticos.

Reservados todos los derechos. 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 este 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).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN (Siglantana): 978-84-18556-78-4

Depósito legal: B-2833-2018

Impreso en España - *Printed in Spain*

AGRADECIMIENTOS

No tendría nada que ofrecer si no fuera por lo que otros me han transmitido. Quisiera agradecer primero a Urgyen Sangharakshita, cuyas enseñanzas espirituales me llevaron al budismo y le dieron a mi vida nuevo sentido y rumbo. Larga vida a él y una felicidad continua.

Asimismo, estoy en deuda particularmente con varios miembros de la Orden Budista Triratna que han sido una fuente de instrucción sobre la meditación. Los más notables entre estos maestros han sido Vajradaka, Tejananda y Kamalashila, cuyo libro, *Meditation: The Buddhist Way of Tranquillity and Insight* [*Meditación budista: sendero de tranquilidad y percatación*], recomiendo mucho y ha sido manantial de asesoramiento e inspiración.

Ha habido muchos otros maestros de meditación además, cuyas ideas, metáforas y prácticas han trascendido en mí mediante un proceso de ósmosis, permeando mi propia enseñanza e incluso este libro. Mi enorme agradecimiento para todos, si bien son demasiado numerosos como para mencionarlos por su nombre.

De igual manera deseo agradecer a todos mis alumnos a lo largo de los años. Gracias por haberme estimulado. Me han forzado a aclarar mis pensamientos y en diversas ocasiones me han hecho avergonzarme y me han inspirado para tomar mi propia práctica con mayor seriedad. Sin ellos jamás podría haber escrito este libro. Tengo con ellos una deuda de gratitud por compartir conmigo su proceso de aprendizaje.

Un agradecimiento muy especial para Tejananda, Henry Harlow y Gillian Golding, quienes leyeron el manuscrito de este libro y me ofrecieron su valiosa retroalimentación.

Por último, quiero agradecer a todos mis amigos en el Dharma por su apoyo, sus desafíos, por ponerme a prueba, por animarme, por enseñarme a ser paciente y amable y

por su increíble generosidad de mil maneras, en los detalles y en lo más amplio. Una vez más, son demasiado numerosos como para mencionarlos. Los aprecio a todos.

SUMARIO

Agradecimientos

Prólogo

por Javier García Campayo

Introducción

Capítulo 1

La vida examinada

Capítulo 2

Sentarse como una montaña

Capítulo 3

La mente como un cielo azul claro

Capítulo 4

Que sea bella mi manera de andar

Capítulo 5

Un corazón como el sol

Capítulo 6

Metta en la vida diaria

Lo que pronunció el Buda sobre Metta

Recursos en español

PRÓLOGO

Graeme Stephen nació en Escocia y es un conocido maestro y pensador de la Orden Budista Triratna, a la que pertenece desde 1993, y donde adquirió su nombre budista actual, Bodhipaksa. El inicio de su práctica se sitúa hace más de 35 años, en 1982, cuando meditaba con los Amigos de la Orden Budista Occidental. Actualmente vive en Estados Unidos, en New Hampshire y, aunque es autor de varios libros de budismo y meditación así como de álbumes de prácticas guiadas, quizá lo más llamativo de su trayectoria es que ha fundado un centro de meditación *online* denominado Wildmind, con el objetivo de diseminar mindfulness y sus importantes beneficios.

Sin duda, la obra muestra la personalidad del autor y este libro, probablemente el más importante de Bodhipaksa, expresa claramente su filosofía de la vida y su forma de enseñar y transmitir la práctica. Dirigir un centro de meditación *online* obliga a explicar y adaptar de una forma sencilla el budismo y la meditación a un público mayoritariamente joven, acostumbrado al elemento visual y a la inmediatez, con deseos de practicar y experimentar más que de conocer los fundamentos teóricos de la meditación. Y así es este libro: sencillo, claro y directo, además de práctico. Parece difícil que, con la gran proliferación actual de textos de mindfulness/meditación existentes, se pueda encontrar alguna especificidad o novedad en algún aspecto, pero Bodhipaksa lo ha conseguido.

El autor estructura los fundamentos de la meditación en seis capítulos, en seis temas fundamentales. Aunque puedan parecer pocos, son más que suficientes para sentar las bases de una práctica sólida. Empieza con un primer capítulo dedicado a introducir la meditación de una manera muy informal, aparentemente poco técnica, pero

que impacta. Por ejemplo, distingue claramente entre estar consciente de algo y pensar sobre ese algo. También recomienda algunos hábitos que ayudan a estabilizar la meditación. Y, sobre todo, insiste en la perseverancia, el talón de Aquiles de los occidentales.

El segundo capítulo, dedicado a las posturas de meditación, es relativamente extenso, comparado con lo que suele ser habitual en otros manuales. No se analizan solo las posturas típicas de meditadores avanzados, como el loto o el medio loto, a menudo imposibles para el occidental estándar. Si no que se centra en las posturas sencillas, las que requieren taburetes u otros aditamentos y que son las más frecuentes para los principiantes. Pero no se describen sin más, sino que se analizan errores posturales que, con el tiempo, pueden dificultar la práctica. Saber cuándo el cuerpo está tenso en la postura de meditación y corregirlo, apoyándose en gran profusión de gráficos, es uno de los puntos fuertes de este libro.

El tercer capítulo, es más largo de todos con diferencia, aborda la meditación en la respiración, la reina de las prácticas en casi todas las tradiciones. El autor explica las cuatro fases en las que él ha dividido el proceso de aprendizaje de esta práctica de una manera muy estructurada, dando consejos valiosos para pasar de una fase a otra y para superar los obstáculos más frecuentes en el día a día. Aporta diferentes técnicas de mindfulness en la respiración, enfatizando la utilidad diferencial de cada una de ellas e invitándonos a experimentar. Insiste en la importancia de la práctica diaria y recomienda algunos ejercicios para aumentar la motivación.

La meditación caminando también posee un capítulo en el que se analizan los focos de atención mientras se practica y se recomiendan anclajes específicos, y poco explorados por otros autores, como la posición de la cabeza. También se describen formas de caminar específicas de las tradiciones contemplativas como el zen o

el budismo teravada. Por fin, el libro acaba con dos capítulos, uno sobre el amor y la bondad, y el otro sobre la compasión. Son emociones completamente diferentes al amor o al afecto que solemos mostrar habitualmente por nuestras parejas, hijos, amigos o familiares, ya que, inevitablemente, estos siempre están teñidos de egoísmo y posesión. Se insiste en cómo cultivar, de una forma sistemática, estas emociones beneficiosas para nosotros y para los demás. Y de cómo practicarlas en todo momento de nuestra vida cotidiana, desde el comer hasta las relaciones con los demás.

En suma, nos encontramos ante un libro sencillo pero rico en contenido, donde se nos habla de aspectos que ya conocerán los amantes de mindfulness, pero desde una perspectiva original. Es un libro que refleja la experiencia docente del autor en este tema y que está trufado de cápsulas breves que permiten una nueva comprensión de aquello que creíamos conocer completamente.

Javier GARCÍA CAMPAYO

INTRODUCCIÓN

¿POR QUÉ *WILDMIND*, MENTE NATURAL?

WILDMIND VS. «*WILD MIND*»

Mente natural contra *mente salvaje*. Sé que *Wildmind* puede parecer un nombre extraño para un libro de meditación. ¿La meditación no trata de cómo calmarse y relajarse? ¿No se trata de «domar la mente» en lugar de dejar que corra desbocada? Sí y no.

Hay dos clases de mente salvaje. La primera es la que podríamos esperar. La mayoría de nosotros, cuando empezamos a aprender a meditar quedamos impresionados al descubrir lo turbulenta que es la mente. Los pensamientos vienen y van a una velocidad perturbadora, con aparente desconexión entre sí. Se dice que la mente salvaje (que es el estado normal en que se halla la mente para muchos de nosotros) es como un simio alborotado en un árbol frutal, que tira un fruto a medio comer para entregarse a una nueva tentación. Nuestra mente puede parecerse a una mariposa, que va de una flor a otra y no se posa jamás. Nuestra mente puede parecer abrumada por una inundación caótica de imágenes, recuerdos e imaginaciones. Nuestros pensamientos pueden parecer hojas que vuelan en un remolino formado por un vendaval de otoño. Nuestras emociones pueden parecer una tormenta en el mar. Aunque nuestra mente está maravillosamente viva, esta escabrosa experiencia es superficial e insatisfactoria. En el peor de los casos es muy desagradable, molesta y hasta destructiva. Es de este tipo de estado salvaje e, incluso, de locura del que con toda justicia deseamos alejarnos.

Mas hay otro tipo de estado natural que podemos experimentar. Si nos esforzamos con paciencia y calmamos esas fuerzas ingobernables descubrimos que, en lugar de que la mente se vuelva menos viva, se vuelve más vital y llena de energía. Podemos cultivar una mente tan espaciosa como un claro cielo azul, tan tranquila como un lago al amanecer, tan estable como una montaña y tan llena de corrientes sutiles de energía como un bosque en el que abundan las criaturas silvestres.

El segundo tipo de mente natural tiene la magnificencia y la belleza de la verdadera naturaleza y es fuente de riqueza y satisfacción. Es un paraje que podemos pasar el resto de la vida explorando. Para dejarlo más claro la llamaré *mente natural* en contraposición al tipo agreste de caos al que llamaré la *mente salvaje*. Es cierto que la mente salvaje también tiene su belleza, pero lo que nos atrae de ella es una emoción superficial. Cuando el viento agitado azota las aguas de un lago no se puede ver en lo profundo de él. De igual modo, cuando la mente está trastornada por energías caóticas y aparentemente indomables vivimos fuera de contacto con nuestra profundidad. Cuando la mente está llena de «sonidos y furia» no podemos oír las voces internas, sutiles e intuitivas que podrían guiarnos sabiamente por la vida, pues esos sonidos y esa furia, en efecto, por lo general no significan nada.

Por supuesto, nuestra mente salvaje y nuestra mente natural en realidad no son dos mentes separadas. Estas son descripciones de dos maneras en que la mente puede funcionar. Si las olas del océano son nuestra mente salvaje, entonces la mente natural es el océano en sí. Las olas no están separadas del océano, son solo su manifestación más superficial. Nuestra mente natural llega hasta más abajo de las profundidades de la mente salvaje, del mismo modo que al abismo del océano no lo tocan las tormentas que se suscitan arriba. Con paciencia podemos aprender a obtener provecho de esas profundidades y vivir con más calma,

enfocados y llenos de energía. Podemos aprender a estar más vivos, sentir más amor, tener más propósito y ser más creativos.

Podemos aprender a ser tan pacientes como el cielo que deja que las nubes pasen por él sin ponerles obstáculos. Podemos aprender a ser tan estables como una montaña. Podemos aprender a tener la energía persistente de una corriente que erosiona rocas de granito a lo largo de milenios incontables. Podemos aprender a ver en nuestros abismos y descubrir riquezas internas insospechadas. A eso apunta este libro, a ayudarnos a hacer eso.

Nuestra limitada mente salvaje jamás podrá ayudarnos a llevar una vida verdaderamente significativa. Mucho de ese correr frenético de la mente representa un entretenimiento con trivialidades: preocupaciones acerca de la reputación, la imagen y la posesión de objetos efímeros. Podemos vernos atrapados en esquivar los temas existenciales más profundos de la vida y suponer que el dolor y hasta la impermanencia misma pueden evitarse si, al menos nos negamos a desacelerar. En cambio, la mente natural no tiene miedo de ver al sufrimiento de frente. Ve al dolor como una oportunidad para aprender, no como un error. Abraza a la impermanencia porque en un universo fijo no habría libertad.

Una vida significativa, plena y satisfactoria no es la que está libre de sufrimiento sino aquella en la que enfrentamos al sufrimiento con dignidad consciente, en la que aprendemos lo que podemos y de ese modo progresamos. Mucha de la angustia moderna que sentimos es causada por nuestra incapacidad para sentir de manera consciente formas más sencillas de dolor. Con la espaciosidad y la libertad derivadas de la experiencia de la mente natural somos más capaces de comprender, perdonar, soltar y avanzar. Es algo que nos lleva a una felicidad más grande, así como a un sentido de estar viviendo bien, pero no implica que haya una falta

superficial de dolor. Una vida sin retos ni tensión apenas si valdría la pena.

¿De qué manera está conectada nuestra mente salvaje con nuestra mente natural? No tenemos una varita mágica que podamos usar para cambiar nuestro corazón y nuestra mente. Vivimos en un mundo en el que queremos cambios rápidos, queremos una herramienta nueva que nos ayude a cambiar en este momento, con la rapidez que un nuevo peinado puede cambiar nuestra apariencia, pero, para aprender a cambiar patrones de pensamiento y emoción profundamente arraigados, no hay soluciones rápidas. Eso toma tiempo y, como sucede con las mejores cosas de la vida, este tipo de cambios requiere paciencia y dedicación. Este libro no te transformará de la noche a la mañana. Si estás buscando una pronta transformación puedes hacer una de dos: puedes devolver este libro a quien te lo vendió (estoy seguro de que te entenderán) o puedes dar el primer paso hacia el desarrollo de la paciencia y comprometerte con el cambio de tu persona empezando a considerar que lo bueno toma tiempo.

El concepto de la mente natural (*Wildmind*) está empezando a convertirse en una tradición en el budismo occidental. Natalie Goldberg es la autora budista de un libro sobre escritura creativa llamado *Wild Mind*. Ella nos enseña a superar al crítico interno superficial que puede inhibir nuestra creatividad y nos guía para aprender a liberar nuestras energías creativas recurriendo a los niveles más profundos y creativos de nuestra experiencia.

Con demasiada frecuencia sofocamos nuestra creatividad con preocupaciones relativamente superficiales. Muchos escritores han pasado por el terror puro de la página en blanco, con su intimidante perfección. Brota una idea para empezar a escribir y la mano avanza pero el crítico interior piensa: «No. Eso no es suficientemente bueno». Al crítico le preocupa lo que dirá tu mamá, lo que pensarán tus hijos, lo que se imaginará alguien que no te conoce. No es mi

intención ser irrespetuoso con el crítico interno. Después de todo, necesitamos saber discernir. Sin embargo, muchas veces terminamos por no arriesgarnos a ser creativos, tanto en la vida como en la escritura, por miedo a fallar.

Goldberg nos enseña a poner al crítico a un lado para que podamos crear con libertad. Mantén la mano en movimiento, abandona el control, no pienses, no te preocupes por la puntuación y la ortografía. Una vez que hayas creado entonces será el momento de que tu crítico entre en acción y arregle el texto, lo reajuste y elimine las palabras que están de más. La fuente de tu poder creativo es «cruda, llena de energía, viva y hambrienta» y el libro de Goldberg es una guía casi indispensable para aprender a sacar provecho de esos niveles de la mente, de modo que podamos escribir con mayor libertad. Para mí fue de infinito valor cuando empezaba a escribir.

También el maestro budista y ambientalista Gary Snyder utiliza este término. Señala hacia la naturaleza como nuestra maestra y dice: «Las lecciones que aprendemos de la naturaleza se convierten en las reglas de etiqueta de la libertad».¹ Sugiere que vayamos más abajo del nivel «civilizado» superficial de nuestra conciencia. «Las profundidades de la mente, el inconsciente, son nuestras áreas silvestres», nos dice y debemos explorarnos más hondo para aprender de ellas.²

Snyder subraya que nadie regula un ambiente natural y, sin embargo, no por ello es caótico. La naturaleza se organiza y se equilibra sola. Los diccionarios hablan de la naturaleza diciendo lo que ella no es (al menos en términos humanos): la naturaleza es «sin domesticar», «sin cultivar», «indomable». Snyder prefiere verla en sus propias condiciones. Los animales salvajes son «agentes libres y cada uno tiene sus características». Las plantas silvestres «se propagan, se mantienen y florecen solas de acuerdo con sus cualidades internas». La conducta en la

naturaleza es «simple, libre, espontánea, incondicionada, expresiva, física, abiertamente sexual, extática».

Mientras que el diccionario ve las cosas desde el punto de vista de un crítico superficial, Snyder ve a la naturaleza como que es parte de ella, como parte de la fuerza creativa de la misma naturaleza. Ve sus definiciones positivas y de aprecio por la naturaleza de una forma muy cercana a cómo los chinos definen la palabra *dao*, el modo de la naturaleza. Asimismo indica que el *dao* «no está lejos de la palabra budista *Dharma*, en sus sentidos originales de formar y reafirmar». ³

Todos tenemos una selva interior (aun cuando la hayamos mantenido bajo control tanto tiempo que ya olvidamos que ahí está). Snyder llama a esta área silvestre interna la *mente salvaje* (lo que yo llamé *mente natural*) y sugiere que necesitamos aprender a confiar en la elegancia autodisciplinada de la mente natural. Nuestras áreas silvestres internas, al igual que en la naturaleza, no son caóticas, excesivas ni locas, sino libres, espontáneas y abundantemente creativas.

Estoy de acuerdo y el presente libro es, en gran medida, un tributo a la obra de Gary Snyder y Natalie Goldberg. Esta es una guía para adentrarse en la espesura interna. Es una guía para descubrir o redescubrir nuestra innata exuberancia, nuestra confianza emocional y nuestra espontaneidad, libres de las condiciones restrictivas del hábito y el miedo.

LA VIDA SIN EXAMINAR...

La vida sin examinar no vale la pena. (Sócrates)

De acuerdo con las enseñanzas budistas, nuestra mente es inherentemente pura y luminosa. A veces, cuando lidiamos con el estrés que nos causa que los niños no cooperen o cuando nos sentimos agotados tratando de

cumplir con las expectativas fuera de realidad de nuestros jefes, eso puede ser difícil de creer, pero las mismas enseñanzas dicen que nuestra mente inherentemente pura y luminosa está contaminada por «impurezas»: aquellos estados de tensión, ira y duda que invaden nuestra vida. Es posible que esto nos suene más familiar.

La meta de la meditación budista es clarificar esas «impurezas» para que podamos sentirnos a nosotros mismos, de una manera más profunda y más auténtica, en nuestra pureza, claridad y libertad mental primordiales. La meditación nos ayuda a atravesar el agonizante desorden del alboroto mental superficial y nos permite tener la experiencia de estados mentales más espaciosos y dichosos. Es ese estado puro y luminoso al que llamo mente natural.

Estoy casi seguro de que has tenido experiencias muy cercanas a la quietud, la alegría y la expansión, que son características de tu mente natural. Es posible que hayas tenido la experiencia de tu mente natural mientras estabas al aire libre, por ejemplo. Tu mente natural es la mente que resuena con la naturaleza. Es la parte de ti que siente asombro y reverencia ante lo que se manifiesta más grande que tú. Es la parte de ti que es como un niño y se maravilla profundamente ante lo misterioso que hay en todo y, aun más misterioso, ante el hecho de ser consciente de ese misterio.

Alguna vez un amigo me dijo que la razón por la que le encantaba estar en contacto con la naturaleza era que podía mirar la vastedad y el poder del mundo natural, y saber que no había modo alguno de adueñarse de él, al menos no de una forma significativa. La naturaleza es mucho más grande que nosotros y perdurará cuando nos hayamos ido. No puede pertenecernos pero podemos emularla. Podemos mirar la vastedad y el poder del mundo natural y tratar de modelarnos siguiendo su ejemplo.

Aunque la naturaleza no puede ser de nuestra propiedad sí puede ser nuestra mentora.

Podemos esforzarnos para tener una mente tan espaciosa y pura como el vasto domo de los cielos. Podemos esmerarnos para tener una mente tan clara y quieta como un lago al amanecer, que refleje el mundo sin distorsionarlo. Podemos cultivar un corazón que irradie amor y compasión, del mismo modo que el sol, que brilla con su calor, dando vida y luz a todos, sin discriminación.

Tu mente natural es la mente que resuena con los elementos y la naturaleza, pero también es tu «mente natural» en el sentido de que es tu propia naturaleza más verdadera. Es el estado de conciencia pura inherente en todos nosotros, que yace en las profundidades esperando manifestarse a través de la paciente purificación de la mente. En la tradición nyingma tibetana, a la mente natural se le llama *rigpa*, el estado de conciencia radiante primordial (otras escuelas tibetanas usan la palabra *mahamudra*). *Rigpa*, la mente natural, se contrasta con *sems*, que es el aspecto superficial y turbulento de la mente, en el cual nos encontramos atrapados casi todos. La mente salvaje, *sems*, es como las olas en la superficie del agua. Cuando se agita el agua es imposible ver lo que hay en lo más hondo. La superficie se pica y aparecen patrones en constante cambio que nos impiden una visión clara. Pero, cuando las aguas de la superficie se calman, lo que hay en lo más profundo (y que siempre ha estado quieto) se hace accesible. El objetivo de la práctica budista es liberarse de los estados mentales perturbados que hay en la superficie para poder vivir manando de las profundidades más espontáneas, intuitivas y lúcidas.

No accedemos de inmediato a nuestras zonas silvestres internas. No podemos llegar a conocer toda la naturaleza en un día de paseo. Cuando empezamos a practicar podemos disfrutar primero simplemente de un respiro en paz al alejarnos de nuestras tendencias a crearnos

sufrimiento. Podemos notar un poco más de calma en nuestra vida. Podemos notar que perdemos menos los ánimos. Podemos empezar a notar que alguien que definitivamente nos parecía muy irritable ahora se porta mejor con nosotros.

Más adelante, podemos empezar a tener atisbos importantes de lucidez en nuestra vida. Es como si fuéramos escalando por una pendiente empinada viendo apenas el suelo que está frente a nosotros. De pronto nos damos la vuelta y nos sorprende la nueva perspectiva que se abre ante nuestros ojos. Cuando tenemos esos atisbos, descubrimos que cambiamos con mayor rapidez y que los viejos hábitos restrictivos pueden empezar a derrumbarse sin que tengamos que esforzarnos mucho.

Al mismo tiempo, vemos que entramos en estados mentales que antes no conocíamos. Un día, mientras estamos sentados meditando vemos que nos hemos deslizado hacia un estado de dicha serena en el que encontramos una total ausencia de tensión mental y en el que la mente se ha detenido de una manera misteriosa, dejando de perseguir aquello que nos atraía obsesivamente unos momentos antes. Hay una sensación de ligereza, claridad y justicia, como si hubiéramos vuelto a casa.

Dicen los sabios que algún día llegaremos a aprender a estar cómodos con la incomodidad. Que podremos aceptar la naturaleza incierta del universo como un don. Habremos explorado los aspectos más fieros y temibles de nuestra naturaleza interior y descubriremos que jamás hubo algo que temer. Nos regocijaremos en la apertura de la existencia y tendremos una sensación abrumadora de compasión hacia quienes corren por todas partes como ratas en un laberinto. Estaremos viviendo completamente y con congruencia desde lo más hondo de nuestra visión clara y nuestra participación en este juego consistirá en ayudar a los demás.

De esta forma llegaremos, etapa tras etapa, exploración tras exploración, a conocernos completamente a nosotros mismos.

BUSCAR LA BELLEZA INTERIOR

Cualquier otro aspecto de nosotros, fuera de la mente natural, es relativamente superficial, trivial e insatisfactorio. Cuando nos encontramos más inspirados y creativos es cuando la superficie se ha aquietado y se hace manifiesta la mente natural.

Puede ser una fuente de confianza tremenda saber que hay una parte en nosotros que permanece intacta ante cualquier cosa que hayamos hecho, no importa lo equivocada y dañina que haya sido. Cuando era más joven y llevaba más de un año tratando de practicar la meditación y el budismo, fui a un retiro intensivo de meditación de cuatro semanas, en el que pasábamos meditando siete horas al día. Digo que había estado tratando de practicar meditación y budismo pero sería más cierto decir que, en gran medida, había estado tratando de convencer a los demás (y quizá también a mí mismo) de que estaba practicando budismo. Mi práctica era muy superficial.

En aquellos días me sentía muy inseguro y trataba de compensar eso adoptando un personaje, lo que literalmente significaba llevar una «máscara». Este personaje consistía en tratar de parecer muy docto en budismo e impresionar a las personas con mi inteligencia. Supongo que lo que quería era que la gente quedara muy impresionada conmigo y que les gustara por eso. Claro que lo que en realidad ocurrió fue que yo era un fastidio para todos, con mis arrogantes opiniones y mis críticas hacia cualquiera (en especial a quienes supieran más que yo), encontrando defectos en lo que fuera. Como suele ser el caso, mi estrategia para ser querido y admirado resultó muy contraproducente.

Cuando uno medita siete horas diarias, día tras día, empiezan a suceder cosas. Uno se ve forzado a enfrentarse a quien en realidad es. Intenta escapar y esconderse de su propia experiencia, ya sea quedándose dormido o distrayéndose con fantasías, pero a fin de cuentas uno no puede evitar a esa persona con la que, más que cualquier otra, se siente incómodo: uno mismo. Yo no me gustaba. Más que eso, me vengaba de mí. Tarde o temprano algo tenía que ceder. Hacia el final del retiro tuve una experiencia poderosa en la que me estaba cociendo en mi propia negatividad, repasando una y otra vez los detalles de un conflicto que había puesto en marcha con otra persona, intentando justificarme, buscando verlo desde todos los ángulos, excepto de manera directa, convencido de que había una forma en que yo pudiera ser quien tenía la razón. Seguramente gasté mucha energía en mantener la verdad a raya; la simple e inevitable verdad de que yo había sido arrogante e insensible con otra persona.

Terminé por quedarme sin energía para pelear con la verdad y se me acabaron los lugares dónde esconderme. La verdad irrumpió derribando mis sistemas defensivos y me avasalló. Me sentí terriblemente mal. Sentía como si no valiera nada. Me sentí totalmente solo y abandonado. Sentí un peso insoportable de sufrimiento que descendía sobre mí. Para ser honesto, jamás me había sentido peor. Las lágrimas corrieron por mi rostro mientras estaba sentado en una hilera de figuras meditativas a lo largo de un recinto iluminado apenas por la luz de unas velas. Había quienes estaban sonriendo dichosos. Su meditación iba bien y se hallaban en sus respectivos cielos particulares. En el altar, la estatua del Buda estaba sentada, serena, rodeada de flores entre la fragancia del incienso. En mi rincón del recinto yo habitaba en un reino muy diferente. Me había construido un infierno potente y virulento.

No obstante, tenía la noción de algo más. Había un tenue sentimiento, casi imperceptible, de alivio. Era el alivio,

ahora lo pienso, de haber soltado el tremendo esfuerzo que había estado haciendo para no ver la verdad del hecho de que me había portado muy mal.

Entonces sucedió algo extraordinario. Estaba ahí sentado, enrollado en mi manta para soportar el aire frío, el aroma del incienso entraba en mi nariz, las lágrimas mojaban mis mejillas y tuve una especie de visión. Digo que fue «una especie» de visión porque fue una experiencia más interna que externa, pero me impactó tanto como si hubiera sido una visión externa.

Lo que vi fue que mi verdadera naturaleza era una joya multifacética perfecta, colgada en la suave oscuridad aterciopelada del espacio. Era una joya incomparablemente encantadora y eso era lo más esencial de mí. Estaba en el centro de mi ser, pero sucia, algo manchada y llena de polvo. Esas manchas de polvo eran los errores y manías que yo tenía, como todo ser humano. Sin embargo, por alguna razón, quizá por alguna particularidad de mi condicionamiento, no podía aceptar esas fallas. Buscaba con desesperación ser puro y sin defectos pero no lo era. Me avergonzaban mis fallas. Sentía que no podía vivir con ellas.

Por supuesto, lo más sensato habría sido deshacerme de esos defectos, trabajar en pulir la joya, pero estaba tan avergonzado de tener defectos que trataba de negar que ahí estaban y, si no estaban ahí, ¿cómo podía trabajar en liberarme de ellos? Mi estrategia alternativa, la que me llevó a mi infierno privado, fue intentar «enmascarar» esas faltas cubriéndolas con mi personaje. Procuré fingir que no tenía defectos. Traté de convencerme de que lo sabía todo. Intenté racionalizar mi ira todo el tiempo. Procuré convencerme y convencer a los demás de que buscaba en serio la verdad y esa fue la mayor ironía porque la verdad era algo que no quería ver de frente. En esta visión me percate de que lo que había estado haciendo era tratar de ocultar la suciedad de la joya cubriéndola con maquillaje y

lo que había creado era una ridícula bola de estiércol. Había estado alejándome cada vez más de mi propia naturaleza aparentando ser alguien diferente.

Entonces me pareció evidente que lo que debía hacer era revertir el proceso en el cual había invertido tanta energía. Tenía que dejar de intentar ocultar mis propias imperfecciones y dejar, en cambio, que salieran al aire para que revelaran la pureza inherente que siempre había estado ahí. Esa es la tarea de la que he estado ocupándome de manera intermitente en los años que han pasado desde entonces. He estado puliendo la joya de mi propio ser para dejar que brillen su resplandor y su belleza naturales. No es falsa modestia cuando digo que va a pasar mucho tiempo antes de que limpie toda esa mugre.

Todo lo que tenemos que hacer es enfrentar la tarea de esforzarnos con paciencia y con una determinación compasiva a pulir la joya de nuestro ser, limpiando el polvo y la mugre para dejar que resplandezca la luz pura de nuestra propia naturaleza. Es una labor que requiere cierto grado de heroísmo.

A veces, parece que sería más fácil rendirnos pero, cuando hemos alcanzado algún grado de conciencia y nos damos cuenta de que los estados normales de nuestra mente no son más que el polvo y la mugre que están cubriendo lo que en esencia es el inmaculado diamante de nuestro ser, ya no hay vuelta atrás. No hay otra forma de vivir. Como dijo el filósofo holandés Spinoza: «Ser lo que somos y convertirnos en lo que somos capaces de llegar a ser es la única finalidad de la vida».

Espero que este libro y mi sitio en internet (*Wildmind*) sirvan para que otros encuentren la pureza en lo más profundo de su ser y que vivan en la plena conciencia de la amorosa y lúcida calidez de sus propias mentes naturales.

NO ES UN CAMINO FÁCIL

Si buscas un camino rápido y fácil hacia una felicidad mayor elegiste vivir en el universo equivocado. Puesto que puede tomar cierto tiempo encontrar un universo en el que el cambio personal sea pronto y sin complicaciones, quizá quieras aceptar las penurias con fortaleza y hacer el experimento de soltar cualquier suposición de que podrías cambiar sin ningún esfuerzo.

Esto no quiere decir que no haya grandes alegrías a lo largo del camino. Lo cierto es que, aunque el cambio tiene sus retos, también trae grandes alegrías, igual que un paseo subiendo la montaña es pesado y a la vez un placer. Sin embargo, los desafíos están ahí, definitivamente. En ocasiones tu paciencia será puesta a prueba. A veces te desesperará ver que no parece estar cambiando a buen ritmo. Habrá momentos en que te sientas muy confundido. A veces desearás darte por vencido.

Esos obstáculos no lo son en realidad. No son rocas que obstruyen nuestro camino sino peldaños hacia el cambio. Son oportunidades para llegar a conocernos mejor y desarrollar fortaleza, valor y paciencia.

Nuestras dificultades serán nuestros más grandes maestros, ya que a menudo aprendemos más de nosotros cuando somos llevados hasta nuestros límites o a lo que creemos que son nuestros límites, porque esas limitaciones muchas veces resultan ser ilusorias. Todo somos capaces de mucho más de lo que sabemos. Cuando nuestra paciencia se encuentra con retos tenemos la oportunidad de expandir nuestra comprensión de lo que somos capaces. Es un llamamiento que apela a una profundidad mayor de comprensión y aceptación de nosotros y de los demás, y una convocatoria a soltar la resistencia al cambio.

Si nos desesperamos porque estamos cambiando a un paso muy lento nos hallamos ante la oportunidad de hacernos más conscientes de nuestros prejuicios acerca de

lo que creemos que debería pasar y es una oportunidad también para aprender a aceptar.

Un verdadero artista debe conocer su material de manera íntima y entender cómo va a desempeñarse bajo diversas condiciones. Como seres humanos en desarrollo, debemos aprender cuál es la naturaleza del material con el que estamos trabajando. En la meditación el material es la propia mente. Sería maravilloso si la naturaleza de nuestra mente fuera tal que bastara con mover un botón para ser felices, pero no sucede así. La desesperación surge cuando entendemos mal el ritmo con el que podemos cambiar o las condiciones necesarias para el cambio. Está claro que esta es una de las principales áreas en las que podemos aprender a través de la meditación.

Podemos ver a la duda y la confusión como una parte saludable del cambio y no como malas experiencias. La confusión ocurre cuando dejamos atrás una serie de prejuicios y suposiciones sin haber encontrado todavía la forma en que lo que está sucediendo tenga sentido. Hemos soltado una falsa certeza y estamos intentando hallar una comprensión más nueva y verdadera. Esa es una señal de progreso, no de fracaso.

En última instancia, el sufrimiento es un mensaje que nos dice que tenemos algo que aprender, que hay alguna habilidad que aún no dominamos, que hay alguna idea que no nos hemos dado cuenta de que es falsa o que hay un patrón de conducta que no está dando los resultados que deseamos.

En una disciplina psicológica dicen que en la comunicación no hay fallas, solo retroalimentación. Creo que eso es verdad en la meditación. Si lo que experimentamos en la meditación no nos gusta, no es señal de que no estemos hechos para ser meditadores, que debamos desertar o buscar una práctica de meditación diferente, sino de que tenemos algo más que aprender. No

solo eso; muchas veces se nos está indicando que eso es lo que debemos aprender.

Esta retroalimentación puede ser muy precisa. Meditar puede ser un poco como escudriñar nuestras vidas con un microscopio. Cuando con frecuencia nos sentimos cansados en la meditación, esto puede enseñarnos que necesitamos atendernos más y cuidar nuestras fuentes de nutrición. Cuando nuestra mente empieza a elaborar listas y planear de manera ansiosa, podemos ver que necesitamos ser más organizados en nuestra vida diaria. Cuando descubrimos que nos pasamos toda la meditación reflexionando, esto puede enseñarnos que necesitamos darnos más tiempo para la reflexión. Las peleas internas nos muestran que hay conflictos importantes que todavía tenemos que resolver, ya sea perdonando y soltando agravios, o dialogando con otra persona.

El concepto del fracaso en la meditación es profundamente desalentador. Nos lleva a rendirnos. En la meditación no hay fracaso, solo retroalimentación. Recuerda que las dificultades se convertirán en tus maestras y tus obstáculos se volverán peldaños. El sendero de la meditación, en ocasiones difícil y pedregoso, se convertirá en un camino a una satisfacción más grande y a un contento más profundo. No siempre es fácil el aprendizaje pero, a la larga, siempre es benéfico. Soltemos la idea de fracaso y asimilemos la noción de que todo lo que experimentamos en la meditación es retroalimentación. De ese modo el sendero será inconmensurablemente más entretenido y enriquecedor.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Siéntete libre para usar este libro como quieras. Es un parque de juegos para la mente y el espíritu. Lo que sigue son solo sugerencias.

- Este libro está dirigido sobre todo a quienes apenas empiezan a meditar pero puede servir también como un recordatorio para quienes ya llevan algún tiempo meditando. A todos nos parece que en algún momento nuestra práctica se estanca y necesitamos nuevos enfoques que nos ayuden a recapturar la apertura y la maravilla del principiante.
- La meditación es una habilidad y, como toda habilidad, se aprende solo con la práctica. Tendrás que completar los ejercicios para obtener beneficios. Incluso diez minutos de meditación al día pueden hacer una gran diferencia en tu vida. Así que te sugiero que no leas este libro como si fuera una novela. Asegúrate de darte tiempo para realizar los ejercicios.
- Si un libro se estructura como una novela la mayoría de las personas lo leerán como si fuera una novela. Leer un libro de esa forma no ayuda cuando se trata de aprender una habilidad, ya que uno va olvidando mucho de lo que leyó al principio antes de tener la oportunidad de practicarlo. La razón por la que este libro está escrito en secciones breves es para que te animes a detenerte con regularidad, reflexionar y practicar lo que enseña. Sugiero que leas solo lo suficiente como para practicar unos minutos de meditación. Luego medita. Date un tiempo y en verdad medita, siguiendo uno de los ejercicios. El libro seguirá aquí cuando quieras seguir leyendo.
- Hay un sitio web que acompaña a este libro: www.wildmind.org Mucho de lo que encontrarás en esta obra lo podrás encontrar también en ese sitio, que es en inglés (además de material que no viene en este libro). El sitio en internet contiene asimismo archivos en MP3 que pueden guiarte, etapa tras etapa, a lo largo de las prácticas que enseñamos. De igual modo encontrarás más páginas en la red (todas

en inglés) en algunas de las secciones de instrucción. Si entras en ellas con tu buscador, accederás directamente a las meditaciones guiadas. También puedes descargar la app gratuita «Bodhi Mind Meditations» para dispositivos iOS. Encontrará información en: <https://www.wildmind.org/>.

- Dos de las prácticas de meditación se hacen en varias etapas. La atención consciente a la respiración tiene cuatro estadios y la *metta bhavana* tiene cinco (la meditación caminando no tiene estadios formales). Recomiendo que aprendas estas dos prácticas haciendo un estadio cada vez. Cada estadio es una meditación en sí. En caso de que sea la primera vez que las practicas, no ganas nada con saltarte este paso para aprender todos los estadios en un solo intento. Sin embargo, si ya tienes experiencia meditando podría ser mejor que te adentres en las partes del libro que sean más relevantes a tus necesidades.

Date tiempo para aprender los ejercicios y vuelve con frecuencia al libro para seguir explorando. Es probable que tengas preguntas. El libro está organizado como para ir respondiendo las más comunes. Parte del material que viene al principio tendrá más sentido una vez que hayas pasado algún tiempo practicando lo que viene en las secciones posteriores. Así que será bueno que regreses y leas otra vez las primeras secciones con las nuevas perspectivas que vayas adquiriendo mediante la experiencia práctica.

- CAPÍTULO 1 - LA VIDA EXAMINADA

INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN

DESCRIPCIÓN INFORMAL DE LA MEDITACIÓN

La meditación es un método natural para trabajar con la mente, de modo que nos sintamos contentos y vivamos más satisfechos para beneficio propio y de los demás. Esto incluye el cultivo de estados mentales positivos, como el amor, el contento, la calma, la conciencia y la paciencia. Por medio de la meditación vamos cambiando poco a poco nuestros estados mentales habituales, de manera que cada vez vayan caracterizándose más por su positividad. En la medida que vayan cambiando nuestros estados mentales, se irá transformando también nuestra forma de ver el mundo. Conforme se tranquilice la mente, por ejemplo, nos será más fácil mirar la relación que hay entre las acciones y las consecuencias, tanto en nosotros mismos como en los demás. Así que la meditación no solo nos ayuda a desarrollar una mente más sosegada y un corazón más amoroso sino que también nos ayuda a desarrollar sabiduría. Después de todo, ¿qué es la sabiduría si no la capacidad de discernir entre las acciones que nos llevarán al sufrimiento y las que nos conducirán a una satisfacción mayor?

Todos, a veces, actuamos impulsados por estados mentales negativos y muchas veces más de lo que nos damos cuenta. Con frecuencia nos parece que emociones negativas, como la ansiedad, simplemente «nos ocurren» y es común que ni siquiera nos demos cuenta de que podríamos elegir de qué forma responder emocionalmente. Puede ser que haya circunstancias en las que sentimos

miedo o ira de un modo típico. Por ejemplo, eso pasa cuando nuestro jefe nos dice que quiere hablar sobre nuestro trabajo o cuando alguien nos critica, pero no tiene por qué ser así. Incluso si no nos hemos percatado de ello, tenemos la capacidad de escoger cómo responderemos a las situaciones en las que nos encontramos. Ninguno de nosotros tiene por qué ser dominado por la ansiedad, la mala voluntad, la inseguridad o cualquier otra emoción negativa que mine e interfiera con nuestra habilidad para ser felices y sentirnos plenos. La meditación nos ayuda a desarrollar mayor conciencia, atención plena, de manera que nos demos cuenta que tenemos esas posibilidades.

Atención consciente es un término clave que utilizamos en la meditación budista. Para ejercer nuestra elección del modo en que lo hemos mencionado, tenemos que desarrollar un alto grado de conciencia intencional, es decir, de atención consciente. Con una atención plena podemos hacernos más conscientes de la forma en que nuestras emociones negativas habituales se detonan debido a eventos externos. Primero nos damos cuenta de que casi todo el tiempo «nosotros» no tenemos ningún control. Lo que sucede en cambio es que nuestras acciones siguen patrones habituales de respuesta. Percatarnos de ello suele ser doloroso. Puede ser difícil reconocer hasta qué grado somos como marionetas a las que controla un titiritero invisible. Cuando esto sucede, muchas veces la gente se aleja de la meditación, pues la repentina conciencia que descubre la inconsciencia puede ser tan dolorosa que uno prefiere no reconocerla y se recoge de nuevo en la inconsciencia. Claro que en nada nos ayuda escondernos de nuestros problemas si queremos resolverlos. Lo cierto es que eso solo los empeora. La meditación implica enfrentarnos a nosotros, por incómodo que eso nos parezca. Así que la meditación por lo general requiere cierto grado de paciencia y valentía.

¿Por qué entonces elegiríamos enfrentar esos retos? ¿Por qué no mejor vivir como siempre lo hemos hecho? En realidad somos muy libres de hacer eso. Deberías sentirte completamente libre de dejar enseguida este libro, irte lejos y no volver a pensar en la meditación jamás, pero estarías perdiéndote muchas grandes recompensas.

Cuando elegimos un curso de acción, estamos escogiendo también las consecuencias de esa acción. Si actuamos de un modo egoísta, malicioso o temeroso sentiremos los resultados muchas veces desagradables y limitantes que se obtienen al seguir esas emociones. Sin embargo, si escogemos sus opuestos se abrirá ante nosotros un mundo nuevo. Si optamos por aceptar el reto de hacernos más conscientes de nosotros descubriremos que empezamos a desarrollar una perspectiva de la vida totalmente nueva. Encontraremos que nuestra existencia se vuelve más plena y rica. Nuestra vida se convertirá en una especie de creación artística.

Es posible que lo primero que notemos cuando empecemos a sentir los beneficios de la meditación sea una creciente sensación de libertad. Aprenderemos que hay una brecha entre el estímulo (el jefe que nos dice que quiere hablar con nosotros de nuestro trabajo) y nuestra respuesta (ansiedad). Notaremos que tenemos la libertad de escoger cómo respondemos, por ejemplo con paciencia en lugar de enfurecernos o con tranquilidad en lugar de asustarnos.

No es algo que necesariamente suceda de inmediato. En ocasiones solo nos damos cuenta en retrospectiva de que hemos actuado siguiendo una costumbre. Nos percatamos de que acabamos de estallar o de que dijimos que sí cuando queríamos decir que no. Nos damos cuenta de que ya asaltamos otra vez el refrigerador a pesar de que juramos mantener una dieta. Lo cierto es que por lo general no reconocemos nuestros hábitos sino hasta un buen rato después de que se manifiesten. La práctica de la