





# EL PUNTO DE QUIETUD

«CUALQUIER FORMA DE REPRODUCCIÓN, DISTRIBUCIÓN, COMUNICACIÓN PÚBLICA O TRANSFORMACIÓN DE ESTA OBRA SOLO PUEDE SER REALIZADA CON LA AUTORIZACIÓN DE SUS TITULARES, SALVO EXCEPCIÓN PREVISTA POR LA LEY. DIRIJASE A CEDRO (CENTRO ESPAÑOL DE DERECHOS REPROGRÁFICOS) —WWW.CEDRO.ORG— SI NECESITA FOTOCOPIAR O ESCANEAR ALGÚN FRAGMENTO DE ESTA OBRA».

PRIMERA EDICIÓN: DICIEMBRE DE 2013

© 2013 RAMIRO CALLE

© EDITORIAL NOUS  
AVDA. COMPOSTELA, 24. 27620 SAMOS  
NOUS@EDITORIALNOUS.COM

ISBN: 978-84-940023-9-7  
DEPÓSITO LEGAL: M-35584-2013

PRODUCCIÓN: NOUMICON  
IMAGEN DE PORTADA: E. Maldonado. Funámbulo mental. 2008

IMPRESO EN ESPAÑA. PRINTED IN SPAIN

WWW.EDITORIALNOUS.COM

RAMIRO CALLE

EL PUNTO DE QUIETUD  
COMO ACCEDER A LA FELICIDAD INTERIOR



no**os**  
EDITORIAL



## ÍNDICE

PRÓLOGO DE JAVIER LEÓN .....	13
INTRODUCCIÓN .....	17
I. EL PUNTO DE QUIETUD .....	21
II. EL UNIVERSO DE LA MENTE .....	47
III. DE LA ANGUSTIA A LA QUIETUD INTERIOR... 57	
IV. EL CAMINO DE LA ATENCIÓN MENTAL .....	77
V. LA ACTITUD ARMÓNICA.....	101
VI. TÉCNICAS DE MEDITACIÓN.....	125
CONCLUSIÓN.....	139
APÉNDICE I. A PROPÓSITO DE LA ANGUSTIA DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL ANÁLISIS TÁNTRICO .....	141
APÉNDICE II. LOS CUATRO ESTADOS SUBLIMES.....	149
APÉNDICE III. POSTURAS DE MEDITACIÓN.....	167
APÉNDICE IV. LAS FUENTES DE ENERGÍA.....	171
APÉNDICE V. AFORISMOS SOBRE EL GUERRERO ESPIRITUAL.....	179
APÉNDICE VI. LA PRESENCIA DE SER .....	197





*“En el debido momento sabrás que tu gloria  
está donde tú dejas de existir”*

*RAMANA MAHARSHI*

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

*BUDA*

*“Alcanzarás lo que ya has alcanzado.  
Encontrarás lo que nunca has perdido.”*

*MUKTANANDA*



## NOTA DE AGRADECIMIENTO

*Mi inmensa gratitud y todo mi amor para mi hermano y amigo del alma Miguel Ángel Calle, al que tanto interesaba el contenido de este libro y que incesante y generosamente difundió. Siempre está conmigo. Ahora somos dos almas en un solo cuerpo, como antes éramos un alma en un cuerpo. EN SU MEMORIA.*

*Para mi muy querido y leal amigo Ignacio Fagalde, un espíritu grande y una bella persona, al que tanto admiro y del que tan cerca siempre me siento, con profundo cariño.*



## PRÓLOGO

En todos los ojos hay una luz de calor, una fuente de fuego. Hay personas, como Ramiro, que sueltan al primer contacto lenguas de luminiscencia. Su proximidad, su silenciosa presencia es capaz de transformar al más despistado. Es de esos pocos seres que en nuestras búsquedas infructuosas siempre nos acerca hacia la puerta de entrada de ese millón de soles que nos empujan más allá de los universos. La tenue ráfaga se refleja en los espejos celestes de sus movimientos de yogui occidental y vuelve como una llama ardiente hacia cualquier otra ventana capaz de absorber su naturaleza y experiencia. Todos los caminos nos llevan al mismo centro, nos dice Ramiro: a nuestro centro, a nuestra quietud, que no es más que la unión con el todo, que no es más que el acorde vacilante de nuestro humilde propósito humano. Es desde allí que podemos desparramar en la cortina humeante cualquier paisaje posible.

Esa llama es la portadora. Está ahí, cerca y lejos dependiendo de donde estemos nosotros. Se aferra a nuestras pupilas cuando rozamos con nuestro rostro el calor sempiterno. Lo continuo despierta de su letargo cuando penetramos en la oscuridad y serpentecemos con nuestros rayos los bordes del infinito. Por eso Ramiro insiste una y otra vez en la necesidad de calma, de Quietud, de aferrarse como

una estaca a nuestro epicentro. Allí el aire nos penetra en la respiración consciente avivando la llama interior y despertando nuestro fuego, penetrando en el entendimiento de la impermanencia, de la rectitud de pensamiento, emoción y obra.

No hay más misterio que el saberse en la quietud y desde ella anclar nuestro propósito a la vida que respiramos en ese inhalar y exhalar infinito. Es ahí donde podemos penetrar todas las cosas renunciando a ellas. Pues si bien cuando cruzamos un río utilizamos la barca, una vez terminada la travesía, no cargamos con ella a nuestros hombros. Renunciamos a su servicio pues en tierra firme ya no nos hará falta. Continuamos, desapegados del río, de la barca y de la travesía sobre sus aguas. Así lo cuenta Ramiro sobre una enseñanza de Buda que refleja en un hermoso libro también editado en Nous: “*La Genuina Enseñanza del Buda*”.

En esa conducta está el disimulado sendero que nos aproxima al fuego secreto. Todas esas cosas que sirvieron para deslizarnos un paso más en el camino no son más que regueros de vida, pócimas mágicas capaces de transformar nuestro atañor alquímico en un poderoso resurgir.

Hay algo de lo que aún no somos totalmente conscientes. Estamos vivos, aquí, ahora, en este instante. Si puedes respirarte, si puedes penetrarte, si puedes preñarte de vida, y sientes que no te pertenece, sino que se pixela en tus entrañas constituyendo tu forma pero sin ser más que un garabato, una sombra moldeable y finita. Si sientes que eres tan sólo un recipiente imperfecto pero capaz de albergar el agua pura pero también su vacío, habrás entendido el secreto de los dioses. Somos ventanas, espejos, barca y recipiente de barro, y dentro de nosotros hay agua y fuego y aire y nada.

Así lo explica Ramiro y así se afana para que todos y cada uno de nosotros lo disfrutemos. Su labor, su propósito, no encierra otro misterio que el de su generosidad infinita y su cariñoso halo humano.

Aún no sabemos a ciencia cierta si existen los ángeles o el estadio angélico, pero si es así, tal y como afirma la más remota tradición, sin duda, nuestro amigo Ramiro, un nacido dos veces, es lo más parecido a ese mundo celeste. Sus palabras le delatan. Sus actos lo revelan.

Gracias, Ramiro, por mostrarnos el *punto de quietud*.

*JAVIER LEÓN*





## INTRODUCCIÓN

A modo de conveniencia, el autor de esta obra denomina *punto de quietud* a un “lugar” existente en el ser humano que se caracteriza por su calma profunda, su quietud plena y su *silencio perfecto*. Aunque es experimentable personalmente, es transpersonal por su propia naturaleza, y el que lo experimenta no lo hace egocéntricamente, pues en ese “lugar” no hay noción del yo, ni de esto o aquello, ni de adentro o afuera. Todo lo que se diga a propósito de ese *punto de quietud* son meras aproximaciones, porque sólo es conocible y comprensible mediante la propia experimentación. Es una energía de completud, claridad, bienestar y silencio, con la que es posible conectar cuando uno va más allá de las ideaciones mecánicas y las modificaciones mentales, estableciéndose en la raíz del pensamiento, en la antesala del ego. Antes de que brote el ego y los pensamientos que resultan de él, se halla ese “lugar” de inmaculada quietud, cuya energía es la de la precisión, el orden, la completud.

Todo ser humano ha tenido esporádicamente un atisbo o una experiencia, por fugitiva que haya sido, de ese “lugar” de quietud, que nos colma de un sentimiento de calma profunda, expansión y bienestar. En ese “lugar”, por el que fluye una energía de gran poder, se encuentra la inteligencia primordial.

La inteligencia (*buddhi*) se purifica en ese *punto de quietud* y va desencadenando el estado de budeidad, iluminación. Aunque uno sólo pueda lograr establecerse en ese espacio de quietud por unas fracciones de segundo, el beneficio que de ello se deriva —tanto mística como mentalmente e incluso somáticamente— es extraordinario.

Se va, además, modificando la percepción, acrecentando la consciencia y facilitando el progreso interior. Sólo con la aplicación perseverante y la práctica asidua, acompañada de motivación firme y el esfuerzo adecuado, va uno consiguiendo permanecer por más tiempo en ese ángulo de quietud, superando así las viejas estructuras de la mente y reorganizando la psiquis a un nivel mucho más enriquecedor y elevado. El acceso a ese *punto de quietud* proporciona paz, claridad e integración; limpia, ordena y quema las latencias nocivas del subconsciente y procura libertad interior.

El trabajo interno, el desarrollo metódico de la atención, el cultivo de la ecuanimidad y el adiestramiento meditacional van poniendo los medios y técnicas para poder aproximarnos y acceder a ese *punto de quietud*, que es como darse un baño en el immaculado espacio sin límites, conectando con la energía que anima y penetra a todos los seres animados e inanimados. En la medida en que uno va accediendo a ese “lugar” y puede conectarse mejor con él, incluso en la vida cotidiana, es mucho más sencillo mantenerse ecuaníme y desapegado, firmemente establecido en la energía del que observa sin ser alterado por los procesos externos o los propios procesos psicofísicos, siempre fluidos e impermanentes. Esa potencia, que es recobrible mediante el acceso al espacio de quietud, impone una actitud interior más lúcida, atinada e inquebrantable.

Más allá de la mente de superficie y el núcleo de confusión y caos que hay en la psiquis, se halla este espacio límpido y transpersonal que constela la energía cósmica. Cada vez que conectamos con el *punto de quietud*, algo se está modificando en nuestro interior y estamos dando un paso hacia la autorrealización; pero incluso aquellos que no tengan miras místicas o de autorrealización, encontrarán un gran beneficio en poder nutrirse con la energía de calma profunda, claridad y reposo que proporciona ese “lugar” que nos limpia psíquicamente y nos ordena mental y anímicamente.

Todos los grandes maestros de las distintas vías liberatorias coinciden en la importancia de poder conectar con ese ángulo de quietud capaz de mutarnos psicológicamente, ponernos en nuestro eje de equilibrio y facilitar la relación con nosotros mismos y con los demás. A lo largo de una treintena de viajes por los países asiáticos y de centenares de encuentros con maestros espirituales, yoguis, lamas, monjes budistas y eremitas, he podido constatar que todos ellos conceden gran importancia a la aproximación a ese ángulo de quietud. Simbólicamente gusto de denominarlo *punto de quietud* porque es el punto de confluencia entre lo humano y lo transpersonal, el ojo de buey hacia lo otro, hacia aquello donde cesa el ego, la avidez, la aversión, el autoengaño y la insatisfacción.

*RAMIRO CALLE*



## I. EL PUNTO DE QUIETUD

Existe una energía de claridad, silencio y quietud en lo profundo de la mente, pero se hace necesario recuperarla. Hemos vivido de espaldas a ella muchos años o toda la vida. Pusimos en marcha el farragoso charloteo de la mente, las incesantes modificaciones del contenido mental, el impresionante juego de pensamientos mecánicos y reactividades que enturbian la consciencia, y todo ello ha tomado tal dinámica arrolladora que es muy difícil de aquietar y silenciar. Habitamos en la superficie de la mente, en el oleaje de las avideces y aversiones, arropados por el autoengaño, en el sombrío escenario de nuestras contradicciones y conflictos. Lo que en el animal resulta más simple, en el ser humano deviene mucho más complicado, para bien y para mal. A los códigos, propensiones, instintos y tendencias que se perpetúan con la evolución, el ser humano añade toda su historia personal, su carga psicológica. A los impulsos del inconsciente se suman así los conflictos del subconsciente. La red se torna aún más enmarañada en cuanto que la sociedad que ha surgido de las mentes en desorden, desordena aún más, con todo su desorden, las ya desordenadas mentes. En el desorden, la inarmonía, el desequilibrio, la tensión y el conflicto, ¿puede haber quietud? Sin claridad mental, sin inteligencia pura acompañada de genuina compasión, no

puede haber enfoques correctos de la realidad, ni relaciones fecundas, ni procederes armónicos, ni apertura, ni unidad. La fealdad de la mente individual revierte en fealdad colectiva y social. Las obstrucciones, perturbaciones y venenos de la mente individual originan una caótica, competitiva, cruel e injusta mente global. Hemos convertido la “civilización” humana en lo que a menudo son nuestras mentes: un erial. Y la quietud del desierto jamás es tal; es solo muerte y desolación. Es la quietud del oasis la que resulta fresca, pura, creativa. Entre los muros densos y egocéntricos de nuestra mente superficial, nos golpeamos queriendo hallar una salida. Siguiendo una estrategia que no es la adecuada, nos embotamos con toda suerte de estímulos y posesividades, creyendo así poder llenar nuestro gran vacío interno. Lo único que logramos es añadir confusión a la confusión, desequilibrio al desequilibrio, desorden al desorden. La mente superficial se ha vuelto un dragón voraz y compulsivo. Puede volverse experta en algunos terrenos, incluso en los siniestros de explotar, denigrar, manipular y acumular *ad infinitum*, pero es de una total torpeza en cuanto a poder lograr un poco de lucidez, amor e integración. El ser humano ha emprendido desde antaño la carrera de la egorrealización, pero no de la autorrealización. No es engordando el ego que hay paz y felicidad, sino debilitándolo. No es en la contracción donde puede brotar la orquídea de la completud interior y el bienestar interno, sino en la apertura, la expansión, la comunión. Pero cuando la psiquis no es más que un hervidero de dudas e incertidumbres, y cuando la mente está empañada por el egocentrismo y el autoengaño, ¿cómo puede haber genuina relación, integración, comunión? Sólo desde la quietud y la completud puede vivenciarse la vida

con cierta satisfacción y puede florecer la genuina relación con los otros seres animados e inanimados. Porque no hay clara comprensión, ni lucidez; este planeta llamado Tierra está salpicado de sangre y saturado de errores y de horrores. Sólo cuando uno recobra su quietud interna, la completud y la integración, se halla en condiciones de cooperar, compartir y amar. Lo mejor que un ser humano podría hacer por sí mismo y por los otros: recuperar su quietud interior y su visión esclarecida. De la quietud y la visión esclarecida sobrevienen la verdadera compasión, la entrega, la incondicionalidad. De la mente desordenada, la insatisfactoriedad, la avidez, nada bueno resulta. El ser humano ha progresado exteriormente, pero interiormente sigue siendo un cavernícola. El desarrollo externo no se ha visto correspondido en lo interno; el cambio exterior no ha sido seguido por un cambio interno. Se ha avanzado en la técnica y la ciencia, pero el pensamiento humano sigue semievolucionado y complaciéndose en llevar a cabo pequeños o grandes estragos. La “nube de virtud y de paz” de la que hablan los yoguis y budistas, ni siquiera es sospechada por la gran mayoría de los seres humanos. Se vive y se malvive en una atmósfera de división, tensión, ansiedad y desconfianza. Si ni siquiera confiamos en nosotros mismos, ¿cómo vamos a confiar en los otros? Proyectamos nuestra hostilidad, desamor, angustia y tribulación. Presuponemos la felicidad allí donde no puede ser hallada. Proseguimos con nuestro compulsivo coleccionismo de toda clase de objetos animados e inanimados, pero no resolvemos el problema en lo profundo de nosotros mismos. Navegamos y naufragamos en la mente superficial, voraz e insatisfecha, pero no nos dirigimos hacia nuestra interioridad. Vemos la fealdad y el ene-

migo fuera de nosotros, sin confrontar nuestra propia fealdad y nuestro enemigo interno. Consumimos la vida, acumulamos muchos conocimientos e información, pero no ganamos sabiduría, ni armonía, ni calma profunda. Pero los primeros buscadores de lo incondicionado, los yoguis de la India, descubrieron que puede haber un cambio radical en la psiquis del ser humano, que puede haber una mutación en lo más abismal y profundo, que es posible morar en la mente más allá de la mente contradictoria, ruidosa y superficial. Se sondearon, se verificaron, se indagaron y descubrieron que hay un espacio de energía clara, precisa y silente en algún lado de la mente: una energía de orden y apertura, con poder liberatorio e integrador. Hay un punto de equilibrio, un eje de paz, un espacio de inafección, con su propio conocimiento especial, con su propia capacidad de percepción más penetrativa, con su propia energía de purificación. He denominado a ese punto el *punto de quietud*, porque es a la vez el centro de la circunferencia (lo personal) y la circunferencia toda (lo transpersonal), porque se manifiesta como lo individual y es, no obstante, lo total. En ese *punto de quietud* no hay ego, no autorreferencias, ni división, ni memorias, ni expectativas; sólo hay inmensa calma purificadora, total quietud integradora. Ese *punto de quietud* es el ojo de buey a lo incondicionado, a lo sin-forma, al uno-sin-dos, al sustratum. Ese *punto de quietud* es el cese de la aversión-avidez, del deseo, del sufrimiento personalizado, de las actitudes egocéntricas. Cada vez que uno penetra y se establece en ese *punto de quietud*, se da un baño de lo incondicionado, quema las latencias y residuos del subconsciente, drena el lodo del egoísmo, purifica la visión y limpia mente y cerebro. Ese *punto de quietud* es como el quieto



espacio en el centro del tornado, como el eje que mantiene su equilibrio en el girar de la rueda, como el fiel de la balanza que termina recobrando su lugar exacto. Ese *punto de quietud* es una puerta hacia el otro lado de la mente, hacia la energía transpersonal que nos anima, hacia la inmensidad que nada sabe de pensamientos ni verbalizaciones. En ese *punto de quietud* cesan las distinciones de todo tipo (ni todo, ni nada, ni pleno ni vacío), mueren los conceptos, se extingue la historia personal, se pone fin a la enojosa dinámica del ego. Aunque sólo permanezcamos una fracción de segundo en ese *punto de quietud*, uno (aunque ya no hay tal cosa como un uno personalizado) se remoja, descansa en profundidad, se limpia y purifica, se integra, se establece poco a poco en otro plano de consciencia, en otra dimensión de sentir y percibir. Ese *punto de quietud* está más allá del pensamiento y antes del pensamiento, en el espacio anterior a la manifestación del ego, en una mente que es no-mente porque nada tiene que ver con la mente ordinaria, siempre anhelante, ruidosa, hablando consigo misma, llena de venenos y temores. Los yoguis indios la denominan unmani, no mente. Es para experimentarla, no para hablar sobre ella. Las técnicas orientales de autorrealización ponen los medios para que la mente ordinaria cese y brote la mente profunda o no mente. En el *punto de quietud* hay un sentimiento de plenitud, completud y cosmización. Es la apertura sin límites. Expresarla como el Todo o el Vacío es lo mismo. No hay concepto que pueda aplicársele. Pero ese *punto de quietud* reporta sabiduría liberatoria, dispone para acceder a lo Incondicionado, le da un toque de cordura a la mente y purifica la visión. En el silencio abismal, inmenso, profundo y reparador, propio del *punto de quietud*, hay un

equilibrio y salud total, seguramente hasta un beneficio profundo para las células y neuronas, para el cuerpo, el cerebro y los campos de energía. Pero hay que ir conquistando ese espacio en el que la detención es total aun cuando sigan surgiendo procesos psicofísicos. La energía de pureza está en ese espacio. Caen las barreras, las divisiones cesan, la totalidad se manifiesta. Es un estado de profundización, de inmersión, de desplazamiento de la mente superficial a la mente más allá del pensamiento. En la raíz del pensamiento comienza la quietud. La detención se va conquistando en cada fibra del cuerpo, en cada nervio y en cada músculo; también en la mente y en la psiquis. Se van cortando las cadenas de reacciones; se van superando las viejas y ego-céntricas estructuras de la mente reactiva y narcisística. La energía sólo fluye cuando los procesos se van remansando. En el *punto de quietud* conocemos otro modo de vivenciar, experimentar, ser y no-ser. Ese espacio transpersonal está más allá del núcleo confusional y caótico que impera en la desordenada psiquis de toda persona y no es alcanzable por las influencias del subconsciente ni siquiera del inconsciente. La energía de ese *punto de quietud* es muy poderosa: apacigua, drena, limpia, ordena, armoniza. Desde el repetitivo surco de consciencia en el que nos hallamos, ni siquiera atisbamos esa posibilidad de quietud total. Para entrar en contacto con la energía de quietud, hay que irse dejando estar, sentirse en lo profundo, no dejarse tomar por la fuerza centrífuga y alienante de los pensamientos. Uno se abandona, pone las condiciones y espera sin ansiedad, se desliza y fluye, se autopenetra, se remansa y se silencia. Los pensamientos enredan en la superficie; los deseos revolotean en el núcleo confusional y conflictivo, pero en lo más interno

y profundo hay una orquídea que exhala silencio pleno, quietud total y reveladora, presencia de ser no-egocéntrica que nada sabe de avidez o aversión y que se engalana con la precisión y la belleza de la ecuanimidad. Ese *punto de quietud* está libre, libre desde el principio, de los códigos e impulsos de la larga evolución de la especie; está libre del fardo del subconsciente. Tiene su propia cualidad pura e incontaminada, su sabiduría particular, y está aparte de todo tipo de condicionamientos, automatismos y códigos. Ese *punto de quietud* está aparte de la estructura psicosomática, ni siquiera está relacionado con la célula, cuanto menos con el órgano psicamental. Su sabor es el de la totalidad y su poder el de transformar, reordenar y armonizar. Pero para establecerse cada vez en mayor grado en ese espacio inespacial de quietud, hace falta un entrenamiento serio y asiduo, diligente pero no impaciente, cuidadoso. Estamos en la agitación, y desde la agitación tendremos que poner los medios para que esa energía de quietud se manifieste. Hay obstáculos que superar: la duda escéptica, la pereza, la ausencia de motivación, la falta de voluntad y aplicación, y tantos otros.

Estamos anclados en la dinámica confusa, anárquica, desordenada, caótica e incongruente de nuestro propio subconsciente, de todas aquellas huellas, latencias e impregnaciones que han ido almacenándose en la trastienda de la mente, en el trasfondo de la consciencia. Esas latencias crean propensiones y tendencias, y modifican incesantemente el contenido mental. Cada vez que reaccionamos, fortalecemos esas latencias y añadimos otras nuevas. Sentimos, pensamos y actuamos desde nuestros condicionamientos psíquicos. Las impresiones subliminales salpican

la superficie de la consciencia, alborotan las energías mentales, engendran pensamientos mecánicos, obsesiones, zozobras. Hasta el cuerpo puede verse gravemente afectado por esas impregnaciones turbulentas del subconsciente que, desde las sombras de la psiquis, sorprendentemente intrigan con persistencia. Y además de toda la caótica masa del subconsciente, más allá, nuestros atávicos miedos, inveterados códigos, poderosos impulsos. Sólo allende de todo ese laberinto difícil de dilucidar con claridad, se encuentra el espacio de armonía y equilibrio que, como un cielo despejado e incontaminado, permanece libre de los procesos psicomentales. Pero angostados, estrechados, confinados y limitados en la jaula de la mente ordinaria, difícilmente podemos sospechar siquiera que exista un lugar de inafección y completud. La mente se deteriora en su propio y hastiantemente repetitivo moverse en círculo, perdiendo su frescura, su sagacidad, lejos de esa quietud, silencio y pureza que son imprescindibles para una real modificación de la percepción y de la consciencia. Sin la aproximación a ese estado de calma, no es posible siquiera ordenar el pensamiento y liberarlo de malevolencia, avidez y aversión para que pueda ser utilizado con eficacia y en las circunstancias requeridas. Todas las más preciosas funciones de la mente sólo operan desde la agitación, salpicadas por el fango del núcleo caótico y confusional que anida en nuestra psiquis.

Hay un área en la mente que los maestros indios llaman el *área de maya* o zona de ilusión. Es una película repetitiva y que no cesa. Es el pensamiento mecánico que nos piensa, nos somete a toda clase de variaciones anímicas, nos fatiga y nos hostiga sin cesar. Es como estar todo el día visionando un vídeo mediocre, aburrido, sin ninguna

creatividad. Todo ello es una alucinación desatinada, un insensato delirio. Pero no podemos liberarnos de esa pegajosa, empalagosa y sutil sustancia que conforma toda clase de ideaciones, imágenes, sentimientos y presentimientos. Una infinita acumulación de pensamientos innecesarios, molestos, que quiebran el silencio interior, que hacen la mente extremadamente ruidosa, que generan una enrarecida atmósfera interna que herrumbra el ánimo, oscurece la visión, impide las relaciones abiertas y genuinas. ¡Si nos diéramos cuenta de hasta qué punto todo ese pensamiento es una falacia, un peligro, un desgaste de lo más inútil! Persiguiendo, huyendo, anhelando, detestando... Todo ello y mucho más en el escenario desordenado de nuestra mente de superficie. Reacción sobre reacción, prestándole nuestras energías a los viejos patrones y hábitos coagulados, a los petrificados puntos de vista y adoctrinamientos, a las más que sospechosas pautas sociales y filtros culturales. Siempre enredando en la basura, en lugar de aprender a ejercitar, respetar y disfrutar el silencio, la paz interna, la pureza, la compasión que florece en una mente que no compite, no divide, no codicia ni detesta. Hay que poner fin a todo ese mórbido juego de reactividades sobre reactividades; hay que invitar al silencio interior, a la calma profunda. Tenemos que poner en práctica los métodos para abrirnos a esa poderosa energía que está en la fuente del pensamiento; cultivar la apropiada disponibilidad para conectar con la potencia de claridad y pureza que, más allá de nuestra área de ilusión y núcleo confusional, espera ser hallada y que drenará el fango del subconsciente, quemará las latencias negativas, ordenará la mente de superficie y facilitará el recto pensar lúcido, esclarecerá la visión y permitirá la captación de las cosas

tal cual son. En el estrépito, la alienación, la distorsión y el conflicto de la mente, no hay ninguna posibilidad de hallar quietud, bienestar, completud. Hay una fuerza, una energía, un poder, un fuego purificador: cuando toda esa estupidez, mezquindad y mediocridad cesa. Hay que decidirse intrépidamente a no colaborar con todo ese material farrogoso, impedir que nos concierna o involucre, negarnos a que siga atrapándonos en su ámbito. Es todo ello una mentira, un fiasco, un sumidero que nos enloda y ha logrado por milenios corromper hasta lo inusitado el medio social y las relaciones humanas.

El pensamiento sólo mira hacia fuera. El pensamiento robustece el ego. Aunque estés aparentemente pasivo y tranquilo, el pensamiento sigue enredando y te proyecta en el tiempo y en el espacio, te aparta de ti mismo, te trae y te lleva, te saca, con su enorme poder centrífugo, de tu eje, tu centro, tu presencia de ser; te aliena. La mente humana ha tomado esa esquizoide dirección o quizá siempre ha sido así debido a que nuestra consciencia sólo está semievolucionada. De cualquier modo, hay que ejercitarse con el poder y la energía que precisamente hacen posibles todos los procesos psicofísicos y psicomentales. En la arrolladora corriente de esos procesos, nos hemos olvidado del manantial del que el río brota. En el manantial está la calma profunda, la comprensión, la respuesta, el *punto de quietud*. No es insensitividad, es claridad; no es indiferencia, es ecuanimidad. Ese silencio es una delicia, reconforta. Todos, afortunadamente, lo experimentamos algunos minutos por la noche en el sueño sin ensueños, en esa meditación que diariamente nos obsequia con un *silencio perfecto* que luego tanto nos cuesta conectar. También lo experimentamos

a veces, fortuitamente, unos segundos, en completud y armonía, como la brisa más purificadora, refrescante y amorosa. Es un *silencio perfecto*. Es una *quietud impecable*. Ahí cesa el ego, el pensamiento, la desesperación, la angustia, la avidez y el sentimiento de separatividad. Ahí se produce un orden ordenador de la mente superficial, una capacidad diferente para percibir, sentir, relacionarse. Representa el *gran reposo*, un estado de muy apacible inmersión que, con su energía de armonía, armoniza, equilibra, pacifica, dis-  
tiende, desbloquea, limpia. Se nos debería haber enseñado desde niños a poner las condiciones para entrar en ese *silencio perfecto*, en ese espacio transpersonal que purifica el ego, pone el pensamiento en su justo lugar, limpia las negatividades de la mente. Hay un sendero muy sutil hacia el *punto de quietud*. Es fácil salirse de él y extraviarse. Los fantasmas del núcleo confusional pueden manifestarse de todos los modos imaginables e inimaginables. Acelerar la evolución de la consciencia no es tarea fácil, pero es el significado supremo para el buscador.

A medida que vamos logrando conectar con el poder que está detrás del pensamiento, en la antesala de las ideaciones, recobramos una energía de calma y ecuanimidad que también podemos ir logrando mantener en la existencia cotidiana a pesar de sus adversidades, tensiones y conflictos. Por un lado, aprendemos a servirnos de esa energía de quietud, y por otro, a través de esa energía de quietud podemos aprender a ver las cosas tal como son, estableciéndonos en una visión más esclarecida, cabal y ecuánime. Desde el área de tensión y confusión de la mente, jamás la visión puede ser libre e incondicionada, solo desde el espacio anterior a las ideaciones es posible mirar

sin interpretar, penetrando los fenómenos tal cual son, encarando los acontecimientos sin interferencias psicomentales. Tanto las técnicas meditacionales de absorción como las de perceptividad van desarrollando la energía del observador despierto y ecuánime. Las técnicas meditacionales de absorción nos sitúan en nuestro espacio de calma profunda, quebrando los repetitivos y reactivos condicionamientos mentales. Las técnicas meditacionales de perceptividad nos establecen en la energía ecuánime del observador arreactivo para ver los procesos tal cual son y dejarlos en su justo lugar, desarrollando la visión pura e incondicionada. Tanto en unas como en otras técnicas, sobran las ideaciones, se reducen las tensiones de la mente, se evita la reacción a los procesos psicofísicos o psicomentales y se entrena en alto grado la atención consciente y la ecuanimidad.

En la quietud interna hay autoconocimiento y realización. La mente de superficie, atestada de modificaciones reactivas, debe irse aquietando y aclarando, como las aguas turbias que al remansarse, recobran su transparencia. Como declaran los yoguis, en el silencio interior se van disolviendo las impregnaciones subconscientes (*samskaras*) y las tendencias (*vasanas*) que engendran. En el perfecto silencio interno florece la presencia del existir no-autorreferencial, como una vivencia muy intensa y abismal de estar y ser sin ego. En esa vivencia, uno se va estableciendo y quedando más y más absorto, sustrayéndose a la dinámica de los órganos sensoriales, haciendo caso omiso a los pensamientos que puedan surgir. Uno se satura de la propia energía de estar y ser. Ésa es una sensación o vivencia de extraordinaria pureza, donde se produce la captación desnuda de la energía del existir, más allá del pensamiento, en la antesala de las ideaciones.



Al principio sólo se percibe esa sensación durante fracciones de segundo, y sólo con la aplicación perseverante es posible ir prolongando el espacio de tiempo. Es una vivencia inmensamente modificadora, porque nos permite estar en la calma profunda sin sentirnos como esto, aquello o lo de más allá, sino simplemente como un fluir de vida excepcionalmente apacible y sereno. Permanecer en calma perfecta y profunda nos desalienta, ordena y purifica. Recurriendo a un ejemplo burdo pero significativo: cuando queremos limpiar un casete grabado, lo pasamos por la grabadora quitando el volumen, sumiéndolo en el más profundo silencio. Ese silencio interno limpia el subconsciente, reconcilia interiormente, diluye la mente ordinaria y conecta con una potencia que está en la antesala de la misma. En ese estado no hay noción de dentro o fuera, tuyo o mío, espacio o tiempo, esto o aquello. Al debilitarse el ego, que es el manantial de todos los pensamientos, estos también se van debilitando y un silencio cada vez más perfecto nos invade en nuestra interioridad. Desde la más remota antigüedad, los yoguis de la India concibieron y ensayaron métodos para hacer posible el silenciamiento de la mente. Así se verificaron técnicas psicomentales, psicofísicas y psicoenergéticas para ayudar a tal fin. Muchas de las técnicas del yoga físico (*hatha-yoga*), como los esquemas corporales y los métodos de control respiratorio, se proponen este acallamiento de la mente. También colaboran en el restablecimiento de la quietud mental la recitación del mantra, las técnicas de concentración y visualización, el ayuno, determinados rituales y danzas y cánticos sacros y, por supuesto, todo el entrenamiento meditacional. Son todos medios para que la energía de quietud y ecuanimidad vaya aflorando.

La cultura mística de la India ha insistido siempre en la necesidad de ese silenciamiento mental. Una mente apacible y purificada se convierte en un buen aliado para cualquier circunstancia que tengamos que enfrentar.

En el estado de quietud imperturbada, todo sentimiento se disipa. Poder dejar de lado el fardo del yo aunque sea por unos segundos ya es una gran fiesta liberadora, máxime cuando de continuo estamos soportando las limitaciones, preocupaciones y obsesiones que ese fardo nos provoca. La mente quieta se funde en su fuente, es decir, en el espacio de calma profunda por el que fluye la energía transpersonal. Mediante determinadas técnicas meditacionales, tenemos que persistir en ese espacio, recobrándolo y reconectándolo cada vez que nos salimos del mismo. Aunque ese espacio es el natural y, por supuesto, anterior al ego y al pensamiento, de tal modo lo hemos perdido que en principio es inevitable el esfuerzo, la energía, la diligencia y la asiduidad, llevando a cabo un metódico entrenamiento intencionado que conducirá poco a poco a lo inintencionado y espontáneo. Liberarse de ideaciones, conceptos, reactividades mentales e intenciones subliminales es uno de los objetivos de la meditación. Cuando nos retiramos al *punto de quietud*, en la raíz de los pensamientos y desde donde fluyen los pensamientos alimentando el ego, hay un ordenamiento incluso de las partículas subatómicas, una purificación de las células (incluidas las cerebrales) y una reorganización de la psiquis a un nivel mucho más saludable e integrado. En la medida en que uno va profundizando en ese estado durante la meditación adquiere una nueva actitud y talante para acometer las actividades diarias, no permitiendo que estas incomoden la mente, pudiendo mantener la pasividad interior

a pesar de la frenética actividad exterior y asumiendo cada acción sin perseguir compulsivamente los resultados y sin atribuirse autorreferencialmente dicha acción. Obviamente, así no hay lugar para la tensión, la crispación, la avidez o el resentimiento. Ese modo de ser se denomina contemplación en la acción, porque es posible mantenerse conectado con el *punto de quietud* aunque se este llevando a cabo una actividad extraordinaria. Ese *punto de quietud* es fuente de energía, inspiración y soporte. En tal caso, y parafraseando a Kipling, logra mantenerse *la cabeza tranquila cuando todo alrededor es cabeza perdida*, y la energía de la ecuanimidad aprende a imponerse con su cordura, precisión y tolerancia. Del mismo que la vela encendida no sólo se proporciona luz a sí misma, sino a todo aquello que le rodea, quien permanece en una atmósfera interior de quietud, transmite esa luz de quietud a los otros. Algunos maestros muy establecidos en su espacio de quietud exhalan tal energía de quietud que ante ellos uno experimenta un gran estado de paz y siente cómo automáticamente los procesos pensantes se van colapsando y la mente acaricia un estado de calma profunda. Esa energía es transmisible y realmente resulta balsámica y reconfortante. Una mente quieta, silente, apacible y compasiva es como una flor única y maravillosamente olorosa. Muchas flores así lograrían una atmósfera de quietud en una sociedad cuyo enrarecido ambiente lo es de competencia, desamor y violencia burda o sutil.

Mediante la meditación, la mente se enfoca hacia adentro, hacia su raíz. Tal es en la meditación de ensimismamiento. En la meditación de perceptividad, la atención pura y ecuaníme se enfoca hacia los procesos psicomentales y psicofísicos para verlos fluir tal cual son, pero

también desde el punto de máxima quietud, arreactivamente y evitando las ideaciones. La energía de la atención se enfoca hacia lo más interno o hacia el cuerpo y la mente. La atención enfocada hacia la fuente, va conectando con la vibración de paz y sabiduría primordiales. Es necesario retirar toda atención, interés y energía a los procesos mentales, que son como nubes molestas que vagan por el cielo de la mente. Retrotrayendo la consciencia hacia lo más interno, poco a poco comienza a hacerse sentir la vibración de quietud, quebrándose así la identificación con los pensamientos. En palabras de *Patanjali*, el gran sabio indio, en la medida en que van suprimiéndose las ideaciones en la mente, se produce una desidentificación del contenido mental que permite al practicante establecerse en su propia naturaleza. La mente enfocada hacia fuera conforma el ego y los pensamientos que lo alimentan; enfocada, por el contrario, hacia su propio origen, se funde en el espacio de quietud que nada sabe de la noción del ego, las diferencias y distinciones. De tanto penetrar en su espacio de quietud transpersonal, va logrando el yogui que, aun cuando tenga que realizar sus actividades cotidianas, el ego ya no tenga la misma fuerza y consistencia, sino que sea un inevitable ego provisional y más liviano y purificado. Es un ego funcional, exento de sus habituales tendencias perniciosas, posesivas y voraces.

En el pensamiento no hay quietud; más allá del pensamiento, calma profunda. Como le hemos conferido al pensamiento un carácter de omnipotencia, nos cuesta creer que haya algo infinitamente más importante que el pensamiento, sin comprender, neciamente, que justo el pensamiento, nos impide experimentarlo. El pensamiento no procura felicidad. El pensamiento lúcido y puro es de gran

utilidad, pero sólo puede hacernos recorrer un tramo en el sendero. Está absolutamente incapacitado —por muy eficaz que resulte en el campo de la técnica y la ciencia— para proporcionar completud e integración. Es tanto más lúcido cuando el mismo entiende que, en último término, tiene que suicidarse para que aflore la energía que está tras él y le hace precisamente posible a él. El pensamiento puede ser el gran impostor, la mayor trampa, la gran máscara que lleva a confundir y mezclar lo aparente con lo real. Numerosas técnicas yóguicas de inmersión son un vehículo para ir más allá del pensamiento. Adictos como somos al pensamiento, fracasamos a menudo en el intento. El pensamiento nos hace sentirnos el pequeño y mezquino “yo” que no queremos dejar de lado. Hay una especie de resistencia o vértigo a encontrarse libre de pensamientos, o sea, liberado del yo. En esta sociedad, desde niños, nos han enseñado a reafirmar, densificar, rendir culto y apuntalar ese yo, en detrimento de nuestro arte de ser y estar en quietud. Hemos hecho el peor y más estafalario de los negocios, como el actor que tanto se identifica con su papel que deja de ser él mismo incluso cuando no está interpretando su papel. Esa alienación cuesta muy cara; se le paga un diezmo demasiado elevado. ¡Cuánto más sabia es la serpiente que muda su piel y sigue siendo ella misma! Para nosotros no es tan sencillo despojarnos del ego, ni siquiera dejar de lado unos minutos ese pensamiento reengolfado que es el fuego sagrado del ego y que siempre está dictado por el deseo sin fondo, la aversión sin final, el autoengaño sobre el autoengaño. La meditación es el arte de parar, detenerse, inmovilizar el ego para que surja la energía de ser (o no-ser, pues esa energía no es autorreferencia).

La primera modificación en el contenido mental (el primer *vritti* o torbellino de la mente en términos yóguicos) es el ego, que es la fuente de todos los otros pensamientos o *vrittis*. Pero si se sitúa uno antes del ego, en el espacio de quietud, el ego se va disolviendo y con ello los repetitivos pensamientos. En el perfecto silencio interior cesan las tendencias egocéntricas. Se experimenta en y desde una nueva dimensión. Se accede a otra área del cerebro, im-poluta, virgen, apacible. Cuando uno aprende a ser desde lo más interno y profundo, cuando uno logra establecerse en un espacio de quietud sin ser arrastrado por toda suerte de aferramientos, resistencias, compulsiones, miedos y ansiedades, los procesos psicofísicos y los hechos externos están ahí, siguen su marcha, pero no se tornan turbadores ni perturbadores, y si uno ha aprendido con el entrenamiento interior a estar presto, atento, ecuánime, cada vez que con su poder centrífugo nos sacan y arrastran, podemos retomar nuestro puesto de quietud, conectarnos con la potencia que fluye antes de las ideaciones, en la raíz del pensamiento, sentir la fuerza de esa quietud inmensa y total que empañan las memorias, codicias, temores, frustraciones e inciertas expectativas generadoras de angustia y malestar.

Hay un gran poder en el silencio. Tiene su propia energía, su propia fuerza purificadora y liberadora. Pero si la mente se resiste a aquietarse y desparramar su energía de pureza y ecuanimidad es porque ha permanecido tan externalizada por años que se ha enquistado en su superficie caótica y a menudo confusa. Cuando se va aquietando, otra forma de mente —llámesele supramental, hiperconsciente o con cualquier otro término de conveniencia— comienza a manifestarse. La energía de vida fluye más abierta y

expansivamente cuando la mente no está con su repetitivo charloteo, cuando el lenguaje de la mente cede. Esa energía se despliega y desenvuelve en todos los seres, animados o inanimados, y en el cerebro humano, más sofisticado que el de una gallina o el de un cocodrilo, toma su curso particular.

La mente, que es un órgano de conocimiento, percepción y pensamiento, opera de un modo muy diferente cuando lo hace desde el *punto de quietud* y no desde el área de autoengaño, avidez y aversión. Las operaciones racionales deben ser complementadas, suplementadas y enriquecidas con las irracionales, y la lógica secuencial y lineal tiene que ser nutrida por la lógica paradójica y la visión directa. La función de la mente que los yoguis indios conocen por buddhi y que es inteligencia, debe ser desarrollada, integrada y purificada para que reporte real conocimiento liberador, o sea budeidad. Una cosa es la inteligencia racional, de corto alcance, y otra es la inteligencia pura o supraconsciente, resultado de un largo trabajo sobre la consciencia para acrecentarla y elevarla. Esta inteligencia se ubica mucho más allá del intelecto y el raciocinio. El intelecto y el raciocinio, cuando cursan contaminados por malevolencia, autoengaño y otros venenos y condicionamientos, y sabemos bien a lo que nos tienen acostumbrados y lo que han sido capaces de hacer en el planeta Tierra.

Todos los grandes maestros han insistido en la deseabilidad de aquietar la mente. La mente alborotada no puede percibir lo que está más allá de la mente. La mente quieta dispone de otra energía, otro poder. La detención interior, el aquietamiento consciente y lúcido, ha sido siempre propiciada por los sabios de la India. Ellos lo han conocido y trabajado mejor que nadie. El yoga es básicamente un método para desarrollar un conocimiento liberador que le permita a

la mente salir de su estado de sufrimiento y hallar un estado de mayor bienestar. Todos los yogas, con sus innumerables técnicas, promocionan la otra mente, la que es bisagra entre la mente ordinaria y la energía de vida total, donde el *punto de quietud* es la confluencia entre aquello y esto. Ese espacio inespacial es como el tabernáculo en el que se celebra el maridaje entre lo transpersonal y lo personal. Cuando estamos en lo transpersonal, estamos en la integración que proporciona la Otredad, pero cuando estamos en la yoidad, estamos en la alienación que procura la ajenidad. Y ajenos a la realidad que nos anima, malvivimos, o sea, vivimos en la mecanicidad, la angustia y la desconfianza.

### *HATHA-YOGA: EL VIAJE A LA CÉLULA*

Todas las técnicas yóguicas ponen las condiciones para acrecentar la consciencia, mejorar integralmente a la persona y eliminar las tensiones y obstrucciones de la mente. Las técnicas del yoga psicofísico o *hatha-yoga* no son ni mucho menos una excepción. Son técnicas bien definidas y largamente verificadas para refrenar la dinámica de los sentidos y conducir el contenido mental a un estado de quietud. Pero estas técnicas van aún mucho más allá: trabajan contra la mecanicidad, alertan la consciencia, desarrollan la perceptividad, ganan terreno a los automatismos iluminando el subconsciente y neutralizando sus fuerzas ciegas, inducen a una profunda relajación neuromuscular que, a su vez, facilite la autoinmersión con la relajación. Estas técnicas son de excepcional sabiduría, y su alcance es mucho mayor cuanto pueda imaginarse, ordenando los campos de energía



e imponiéndose a la propia dinámica de las células. El *hatha-yoga* es un yoga de las energías, muy difícil de observar en sus métodos más complejos. Como hemos investigado y expuesto el *hatha-yoga* en varias de nuestras obras, no volveremos en esta sobre sus técnicas, que siempre hemos recomendado —y practicado— entusiastamente. Disponen de gran capacidad para sedar, aumentar la concentración, elevar el dintel de la atención y penetrar lúcidamente las funciones corporales y energéticas. A los lectores que deseen obtener una visión amplia y a la vez con aprovechamiento del yoga psicofísico, les remitimos a nuestras obras *Yoga y salud* y *Principios de logoterapia*.

#### MANTRA-YOGA: EL PODER LIBERADOR Y PURIFICADOR DEL SONIDO Y LA PALABRA

El mantra es un fonema místico para aquietar el contenido mental, liberar energías latentes, conocer otros estados de la mente e invocar la energía total de ser. Desde siempre, los yoguis de la India han utilizado el mantra como llave para entrar en otras regiones más silentes y fecundas de la mente, como método para acceder a otras áreas de perceptividad y conocimiento. El mantra, bien aplicado, es de gran utilidad para determinadas estructuras mentales, quiebra las ideaciones, suprime los pensamientos y conduce la mente a un estado de quietud y autopenetración. Al repetir el mantra, uno se enfoca allí donde el mantra surge y va desplazándose de la mente superficial a la mente profunda, del pensamiento a la raíz del pensamiento, de las externalidades a la base profunda en uno mismo.

Los lectores que quieran profundizar sobre el mantra, podrán consultar nuestra obra *Los yogas esotéricos*<sup>1</sup>, donde se incluye un apéndice de excepcional calidad sobre el tema, contribución valiosísima del doctor Augusto Colmenares, psiquiatra, psicoanalista y especialista tanto en tantra hindú como tibetano.

### *RADJA-YOGA: EL SENDERO SUPREMO DE LA MENTE*

Todas las técnicas del *radja-yoga* apuntan a la mente y tienen por objeto suprimir las modificaciones mentales para que el practicante se vaya estableciendo en su propia naturaleza. El yoga mental recoge, desde la más remota antigüedad, un nutrido conjunto de técnicas de concentración, meditación y visualización para la potenciación de la consciencia, el desarrollo de la atención pura y la conquista de la visión libre y no condicionada, que es la única que reporta un conocimiento liberador. El *radja-yoga* propone un riguroso trabajo interior, para lograr así la real mutación psicológica. Ofrece prescripciones, actitudes y, sobre todo, un valiosísimo conjunto de métodos de autodesarrollo, un gran caudal de procedimientos para llevar a cabo el entrenamiento meditacional.

Con el término meditación designamos todas las técnicas de entrenamiento psicomental y acrecentamiento de la consciencia. Es ejercitamiento mental y supone el cultivo metódico de las potencias del órgano psicomental, pudiendo así ordenar y purificar sus funciones. La meditación limpia e higieniza el subconsciente, eleva la consciencia, revuelve

---

<sup>1</sup> *Los yogas esotéricos*. Editorial Edaf. 1990

y agota la energía de los impulsos negativos, elimina las obstrucciones mentales, intensifica la atención y mejora la relación con los otros. Es un método preciso y riguroso de transformación de la mente, disponiéndola para operar más lúcidamente y con mayor armonía. Es una práctica y una experiencia, mediante las cuales se engendra un estado más equilibrado para la mente, se desarrolla la ecuanimidad, se estimula la inteligencia creativa y se eliminan los venenos enraizados en la mente: ira, miedo, avidez, aversión, ignorancia de uno mismo, hostilidad, celos y otros.

Meditación es ejercitamiento psicomental, y con el término englobamos un buen número de técnicas para la purificación de la mente, el crecimiento interior y el desenvolvimiento de una visión más pura y libre. Meditar es adiestrarse psíquica y mentalmente para hallar un estado superior de la mente, un talante más armónico, una más fértil manera de relacionarse con los demás, una actitud más ecuánime y expansiva.

Mediante la meditación, se limpia la consciencia de contenidos negativos, se aprende a pensar y dejar de pensar, se enfrenta uno con los propios impulsos y autoengaños se desarrolla un enriquecedor factor de observación menos egocéntrico y más independiente. La meditación facilita la unidireccionalidad de la mente, nos centra aquí-ahora, nos entrena en el reconfortante arte de la detección física y mental, pone los medios para aproximarse y establecerse en el *punto de quietud*.

En toda la práctica meditacional hay que servirse de la atención firme y de la ecuanimidad. Estos dos factores colaboran en el cambio interior, en la mutación psicológica, en la resolución de los conflictos internos.

Además de los factores de atención pura y ecuanimidad, la meditación debe asentarse asimismo sobre los siguientes factores: motivación inquebrantable, esfuerzo correcto, asiduidad, una posición física estable y lo más inmóvil posible (columna vertebral y cabeza siempre erguidas), una respiración fluida y natural por la nariz y una actitud de diligencia. Durante la meditación pueden presentarse sopor, ansiedad, tedio, irascibilidad y otros estados ante los que hay que aplicar la ecuanimidad. El sopor o somnolencia es un gran enemigo de la meditación, que hay que contrarrestar; tampoco hay que perderse con ensoñaciones. La mente debe retrotraerse constantemente, y cada vez que se extravíe, al soporte meditacional.

La meditación es un método de perfeccionamiento y desarrollo interiores, válido para cualquier persona, siempre favorable y eficaz. Es una fuente de salud mental, reporta sabiduría, favorece la integración psíquica, facilita el sendero hacia el propio ángulo de quietud, potencia el elemento vigílico y modifica la percepción. Existen numerosísimas técnicas meditacionales: de absorción y ensimismamiento, de observación y perceptividad, de recitación de mantras, de pura concentración, de visualización y otras. Todas ellas van poniendo las condiciones para generar un estado de la mente más saludable, reconfortante y vital.

Debemos incorporar la práctica meditacional a nuestra vida y llevarla a cabo con la mayor asiduidad posible, aunque sólo fuere por veinte minutos diarios. Ese arte de parar que es la meditación, esa aproximación al *punto de quietud*, desalienta, nos reconecta con lo más sereno de nosotros mismos y con nuestra propia fuente de energía, nos enseña a sentir y mirar más allá de los hábitos coagulados

de la mente, nos hace sentirnos bien y poder luego compartir ese bienestar con los otros. No hay duda de que la meditación favorece la mente, pero también el cuerpo, el carácter y la conducta. Es por ello que el mejor consejo y el más insistente que los genuinos maestros espirituales de la India ofrecen es:

*“Medita. No dejes de meditar. Medita más y más.”*



## II. EL UNIVERSO DE LA MENTE

Hay una gran desconocida que siempre viaja con nosotros: la mente. Es nuestra más cercana compañera y de la que menos sabemos. Ella es un gran enigma, un misterio, un universo laberíntico e insondable. Cuando la buscas, no la encuentras; cuando quieres prescindir de ella, ella te acorrala y te somete. Es como una sima sin fondo. Creemos poseerla, pero es ella quien nos posee. Es hábil en enmascaramientos y disfraces. Si no logramos descubrirla, no podremos descubrirnos a nosotros mismos.

La mente es una energía poderosa. Puede producir sufrimiento o bienestar, consuelo o tribulación. Cuando está confusa, no sólo engendra dolor y negatividades, sino que distorsiona y falsea todo aquello que llega a ella o surge de ella misma. Puede convertirse en una experta. Una experta tanto para generar bienestar, como para desarrollar una habilidad, emprender un trabajo o favorecer a los otros. Una experta, igualmente, para explotar, denigrar, manipular o masacrar. Lo mejor y lo peor surgen de la mente. La mente puede ser un jardín o un estercolero; originar integración o esquizofrenia, amar u odiar. La mente puede ser fábrica de felicidad o, más a menudo, de sufrimiento. Puede ser generosa, o más frecuentemente, voraz, compulsiva y ávida hasta lo inimaginable. Puede ser embellecida o afeada, ponerse

al servicio de lo laudable o de lo execrable. Es una energía, una fuerza poderosa que los sabios indios han comparado con un mono ebrio y loco, un elefante furioso, un tigre implacable. Una mente que anida corrupciones, negatividades y toda clase de actitudes egocéntricas no puede pensar, sentir ni vivir en paz; cuanto menos relacionarse fecundamente con los demás. Las más de las veces hemos alimentado los factores nocivos de la mente: ira, odio, tensiones y obsesiones, miedos, contradicciones, superficialidad, incertidumbre y duda, abulia y pereza. Una mente así no está en disponibilidad de dar cabida a esa gran invitada que es la quietud. Ni un verdadero instante de paz puede cobrarse. Se debate en sus frustraciones, expectativas, tribulaciones y hastíos. No es una mente hermosa, no se deleita con el perfume de la tranquilidad, le está negada la visión fresca y aleccionadora de los hechos.

La mente crea sus propias proyecciones y se deja confundir y engañar por ella. La mente genera un perturbador juego de luces y sombras. En la mente se celebra el gran carnaval de la ofuscación, la insatisfactoriedad, el recelo y la codicia. La mente puede llegar a ser reiterativa hasta la desesperación. Como el sabueso que no deja de morder el hueso aunque le haya sacado todo su jugo, la mente se sigue repitiendo, reengolfando, enfermando en sus preocupaciones, actividades narcisistas, autoengaños y escapismos, toda suerte de logros que, si no consigue, la hieren de frustración, y si obtiene, la llenan de aburrimiento y, en su avidez sin límite y compulsividad, tiene que proponerse otros logros. Esta es la tendencia coleccionista de la mente. Tiende a convertirse en un trastero, saturarse de toda clase de cachibaches, achicharrarse en el fuego de su propia



codicia ilimitada. No sólo anhela lo propio, sino también lo ajeno. No sólo está marcada por el apego, sino por el apego al apego. Hasta que lo posee, todo la resulta deseable. Si posee un huerto propio, anhela el huerto del vecino. Si recibe un elogio, ansía nuevos halagos. Nunca está satisfecha: nunca afloja y suelta; gusta de coleccionar ideas, conceptos, prestigio, consideración, cuentas bancarias... e incluso venenos como odio, celos, ira y tantos otros. Es tal su insatisfacción que no le bastaría con conquistar y poseer todo el orbe si tuviera ocasión para ello. En toda mente hay un Alejandro el Magno, un Napoleón. Es tal su avidez incontenible, que genera disputas y fricciones incluso con los seres más entrañables y queridos. Es una mente con el toque del aferramiento y la posesividad, y puede llegar a ser increíblemente ladina para conseguir sus fines por sucios que estos resulten.

Pero la mente que esclaviza es la mente que libera.

Para ello hay que comenzar por conocer la propia mente, familiarizarse con ella, aprender a manejarse con sus torbellinos. El ser humano invierte parte de su vida, o su vida entera, en estudiar aspectos fuera de él mismo; pero, a veces, ni siquiera se obsequia con una hora de su vida para estudiarse a sí mismo. Contempla el firmamento, estudia las estrellas, busca el origen de los agujeros negros; mira a través del microscopio o pierde su vista ante las pantallas de las computadoras más modernas; investiga en la vida de las aves o corre durante años tras una rara especie de mariposa o de libélula. Pero no mira dentro de sí mismo, no se investiga, no emprende el sendero de la autoaveriguación. Como decía Buda, la mente es el fundamento de todo y todo se fundamenta en la mente, pero el ser humano no se aboca

al conocimiento de su mente y mucho menos a la limpieza y armonización de su contenido.

¿Qué hacemos de nuestra mente? ¿En qué convertimos nuestro hogar interno? Citando de nuevo a Buda, envejece-mos como bueyes ganando en kilos, pero no en sabiduría. Cuesta creer hasta qué punto somos víctimas de nuestras mentes disparatadas y hasta qué punto la sociedad —que es una suma de mentes— es asimismo víctima de millones de mentes en la oscuridad, la avidez trágica, el desatino. Porque nuestra mente es putrescible, la sociedad es putrescible.

Pero la misma mente que te ata es la mente que te emancipa.

Para ello hay que trabajar sobre la mente, higienizar-la, desarrollar sus funciones, liberar sus mejores energías latentes, cultivar actitudes provechosas y poner las condiciones para abrir, ampliar y acrecentar la consciencia. Porque, en su estado habitual, la mente se encuentra en un paupérrimo nivel de evolución. Mira dentro de tu mente, y estarás mirando dentro de la mente de la mayoría de los seres humanos, sin duda. Voy a hacerlo por ti, si me lo per-mites, pero acompáñame atentamente en esta observación.

Miro dentro de mi mente y compruebo hasta qué pun-to está saturada de acumulaciones *ad infinitum*, de adoctri-namientos y puntos de vista, de viejos patrones de conducta y hábitos coagulados, de códigos obsoletos y que deberían estar desterrados, de filtros socioculturales, de corrupciones y contaminaciones, de impulsos destructivos, de compulsi-vidad, actitudes egocéntricas, avidez y aversión, ofuscación e insatisfactoriedad.

Pero la mente, que es senda hacia el desierto, es tam-bién la vía hacia el oasis.

Para ello hay que conocerla, comprenderla, ordenarla, abrillantarla y, sobre todo, embellecerla. Nuestra mente es la mente de la inmensa, inmensísima evolución de la especie. Nuestra mente es la heredera de códigos, propensiones, patrones, inclinaciones e impulsos. Son infinitas las acumulaciones de la mente e innumerables sus condicionamientos. Nuestra aparente libertad es desde esos condicionamientos; nuestra aparente capacidad para optar es desde esos condicionamientos; nuestras tendencias más “espontáneas”, brotan de esos condicionamientos. La mente está empañada, atiborrada, brumosa, saturada de conceptos y descripciones, falta de frescura y de renovación. Si no aprendemos a conocer, comprender y relacionarnos con nuestra mente, difícilmente podremos evolucionar y menos aún encontrar real quietud interior. Si no aprendemos a manejarlos con nuestros impulsos y propensiones subliminales ni con nuestros pensamientos neuróticos, no podremos conciliarnos con nosotros mismos. Si no somos capaces de tomar cierta distancia de nuestros procesos mentales, seleccionando los provechosos y desidentificándonos de los restantes, no será posible recuperar un espacio de calma y ecuanimidad. Esta mente humana es una sofisticada organización en un cerebro más sofisticado que el del resto de los animales. Para bien... y para mal. Esta mente es de una naturaleza muy compleja y nos permite conocer y reconocer, percibir, recordar, imaginar y pensar. Esta mente es la sede de toda clase de impulsos, propensiones, tendencias de todo tipo. Acarrea toda suerte de códigos, muchos de ellos útiles y necesarios para la evolución de la especie, pero ya obsoletos. Esos códigos hacen y deshacen a su antojo, se nos imponen, nos toman y condicionan. Están en lo más

abismal de la mente y también en la célula. Para superarlos o modificarlos, hay que ir de la mente a la célula o de la célula a la mente, pero la real transformación requiere un trabajo que alcance al cuerpo y a la mente.

El mayor de los problemas está en la propia mente. En la mente se encuentra agazapado el enemigo interior. Es raro hallar un ser humano que no tenga problemas con la propia mente. La mente engendra insatisfactoriedad, conflicto, angustia, malestar. Cuando no hay problemas reales, crea problemas ficticios; cuando no hay inquietudes razonables, inventa todo tipo de incertidumbres. La mente se reengolfa en sus actitudes egocéntricas, se contrae y enturbia, se siente amenazada, cultiva una enrarecida atmósfera de estancamiento, sordidez, paranoia. La insatisfactoriedad es el síntoma de la mente común; es el signo más relevante en la mente ordinaria. Esta insatisfactoriedad se traduce en ansiedad, avidez y hastío. La mente egocéntrica, víctima de ella misma, de las contradictorias y ciegas latencias y tendencias del subconsciente, se mueve en la angosta —y angustiada— dimensión de la avidez y la aversión, donde no es posible hallar quietud ni real satisfacción.

Pero la mente que nos somete a servidumbre y nos anega con su terror y paranoia, es también la mente que podemos convertir en instrumento liberatorio; una poderosa energía que podemos reorientar hacia el crecimiento interno y la integración psicológica; una extraordinaria fuerza que podemos purificar para que reporte comprensión cabal, entendimiento como correcto.

Limpiamos y atendemos el cuerpo, pero no limpiamos ni atendemos la mente. Higienizamos nuestro organismo, pero dejamos que la mente anide toda clase de factores

nocivos, tóxicos y negatividades. Nos preocupamos excesivamente por el bienestar corporal, la salud física, el mantenimiento orgánico, pero no hacemos nada por comprender, conocer y cuidar nuestro órgano psicomental. Vivimos en la superficie de la mente, en un área reducida, repetitiva y caótica del enorme espacio mental. Desde ese minúsculo y egocéntrico rincón de la mente, nuestra visión está falseada y distorsionada. Hay mucho desorden, tensión, contrariedad. Hay una excesiva y neurótica demanda de seguridad que genera mucha ansiedad; hay un apego desenfrenado y que no puede ser satisfecho; hay toda clase de resistencias psicológicas que impiden la relación hermosa, la auténtica comunicación. Las funciones de la mente (pensamiento, cognición, percepción, memoria, imaginación, atención y otras) operan pobremente. El pensamiento nos toma por asalto, nos condiciona, nos identifica y divide. En nuestro estado de consciencia crepuscular, el pensamiento —que es reactivo en muchas ocasiones al *sustrátum* enajenado del subconsciente— es mecánico, nos piensa, nos subyuga. El pensamiento mecánico retroalimenta su ceguera y negatividad, impide la visión precisa y liberatoria, se vuelve una densa interferencia en la captación vivencial. Un pensamiento tal crea una alucinación continuada en nuestro espacio mental, nos confunde, nos limita. Es el pensamiento de la mente superficial y caótica, desordenado, saturado de angustia e insatisfactoriedad nos altera emocionalmente, nos somete a toda clase de variaciones anímicas contradictorias, falaces. Ese pensamiento mecánico es como un pegamento que nos atrapa, una perturbadora sustancia que nos imanta. Somos adictos de ese pensamiento cenagoso e inútil y que está en las antípodas del recto y lúcido pensar,

el que reporta una útil comprensión intelectual. En la identificación de los mecánicos procesos mentales jamás puede haber quietud, silencio interior y reconfortante, bienestar. Sólo en la raíz de ese pensamiento reactivo y alborotado, más allá de la mente superficial, allende la avidez y la aversión, se encuentra un *punto de quietud*. En la fuente del pensamiento, en la poderosa energía del observador incondicionado e inafectado hay un espacio de quietud que han conocido muy bien los yoguis de la India y los místicos de las diferentes tradiciones. Desde ese ángulo de quietud, los pensamientos se tornan procesos que surgen y se desvanecen sin colorearnos ni incumbrirnos. Ese *punto de quietud* está más allá de la mente común, del pensamiento ordinario, del análisis discursivo. El que logra establecerse en ese *punto de quietud* no es perturbado por los procesos psico-mentales, no se identifica con las creaciones que se conforman en su contenido mental y que son a menudo reacciones del trasfondo de la mente.

Hay que aprender a pensar y dejar de pensar; hay que aprender a retirarse al origen del pensamiento y no dejarse atrapar por su dinámica voraz; hay que asentarse firmemente en la energía del observador atento y ecuánime. En la quietud de la mente surge la otra mente. Más allá de la mente superficial, la mente profunda. En la mente silente y profunda hay una fértil pulsación de quietud; pero en la mente superficial, conflictiva, caótica y ávida se codean la euforia y la depresión, la alegría y la tristeza, el contento y la amargura. La mente superficial atraviesa por los estados más dispares, se deja influenciar por todo acontecimiento, vive en la servidumbre de las identificaciones de todo orden, se enreda en preocupaciones y

obsesiones, se desertiza a sí misma. Tan identificados estamos con los procesos mentales que dejamos de percibir nuestra naturaleza más genuina. Estamos confundidos y maniatados por las engañosas interpretaciones de nuestra propia mente impura. En tanto no purificamos la mente, la higienizamos y ordenamos, la liberamos de tóxicos y obstrucciones, recuperamos su ángulo de quietud, no es posible disolver la angustia y disfrutar de una vivencia de calma y completud<sup>2</sup>. Las acumulaciones mentales de todo orden (adoctrinamientos, condicionamientos, códigos, filtros socioculturales, puntos de vista, contradicciones, conflictos), las frustraciones sin digerir, el desorden que hemos ido cultivando en nuestro hogar interno, las contaminaciones que nos anegan (miedos, odio, ira, celos y tantas otras), todo ello hace de nuestra mente un órgano tan complejo como desajustado, fuente de ansiedad y sufrimientos, y cuyas más notables funciones (cognición, atención, pensamiento, imaginación, memoria) operan sin precisión y sin destreza.

El mismo discernimiento —esa extraordinaria capacidad de distinguir que desarrolla la sabiduría discriminativa—funciona condicionado por todas esas acumulaciones, distorsionado y, por consiguiente, incapaz de brindar claridad y cordura. No hay equilibrio ni armonía en la mente. Una mente en el desorden, cuya perceptividad y visión están falseadas, sólo puede procurar incongruencia y dolor propio y ajeno.

Pero en la mente reside una inteligencia primordial. En la mente hay un área de cordura.

---

<sup>2</sup> Utilizamos este término para designar un estado en el que uno se siente y es psicológicamente completo y maduro.

Todos los grandes maestros —de cualquier tradición que sean— han insistido en la necesidad de trabajar para desarrollar, purificar y potenciar la mente. Con un trabajo interior riguroso, las viejas heridas pueden suturarse, los hábitos mentales coagulados pueden desenraizarse, los nocivos impulsos pueden canalizarse o resolverse, y esa gama preciosa que es la consciencia puede elevarse, brillantarse, limpiarse y acrecentarse. La consciencia desarrollada reporta intensidad, ecuanimidad y sabiduría; subsiguientemente, un carácter más estable, una más impecable conducta y una relación mucho más fecunda y enriquecedora con los otros seres.



### III. DE LA ANGUSTIA A LA QUIETUD INTERIOR

Hay una sensación displacentera que seguramente es común no sólo a los seres humanos, sino a la mayoría de los seres sintientes. Es una sensación difusa, desagradable y que suele manifestarse con mayor o menor intensidad. La denominamos angustia o ansiedad, y cursa como incertidumbre, agitación, confusión, nerviosismo, tensión psicofísica o insatisfacción. A veces, es como un molesto rumor de fondo que nos atenaza y nos produce un sentimiento de malestar y descontento; otras, se expresa como crisis de compulsividad, miedo irracional e incluso terror o pánico. Esta displacentera sensación que conocemos todos en mayor o menor grado desde niños, altera física y psicológicamente, perturba la relación con los demás y, sobre todo, no nos permite vivenciar la vida con el sentimiento profundo de quietud, a menudo ni siquiera cuando estamos disfrutando. En las antípodas del verdadero sosiego se encuentra esta sensación displacentera que es la angustia, y que, en realidad, es un síntoma o evidencia de que nuestra consciencia está en un estado de semidesarrollo y hay contradicciones y conflictos en nuestra psiquis sin resolver. Tan sólo una persona realizada podría estar libre de la angustia, que va remitiendo y estando en niveles o umbrales más bajos en la medida en que vamos recorriendo el camino de la madurez interior.

La angustia es inherente a la vida. Seguramente la célula se siente amenazada, y ese sentimiento provoca una angustia que es el común denominador de los seres sintientes. La angustia está en la misma evolución de la especie, manejando códigos para hacer posible la supervivencia. Tal sería la angustia biológica, de la que todos en mayor o menor grado somos herederos. Asimismo, está la angustia existencial: saber que estamos vivos y que hemos de morir; enfrentarnos a interrogantes que, al menos racionalmente, carecen de respuesta; experimentar un vacío tanto metafísico como existencial.

Los existencialistas de Occidente han conocido muy bien esta angustia existencial y abismal. También está la angustia que proviene del medio ambiente hostil en el que podamos desarrollarnos, que brota de la sociedad competitiva y cruel en la que nos desenvolvemos y que es rica en factores ansiógenos que nos vulneran y limitan. Y, por supuesto, está la masa de angustia y ansiedad que engendran nuestra propia psiquis y nuestra mente desordenada. Esa angustia psicamental encuentra su origen en nuestro núcleo interior desintegrado y en la infinitud de contradicciones neuróticas y conflictos internos básicos a los que estamos sometidos. Porque si no hay orden, armonía ni equilibrio internos, aparece la angustia como síntoma de toda esa confusión que crea tanta fricción y sufrimiento innecesario. Por si todo ello fuera poco, con nuestros enfoques incorrectos de la realidad, nuestra incapacidad para asumir lo inevitable, los venenos de la mente (ira, aversión, avidez y tantos otros), la densa estructura de nuestro ego, y todas las resistencias y escapismos que alimentamos, estamos, a no dudar, generando mayor angustia, ansiedad y

malestar. Pero no es tan importante conocer las causas de la angustia como poner las condiciones para integrarnos, y así, paulatinamente, ir la instrumentalizando, canalizando y superando. Somos víctimas de todas las clases de angustia mencionadas, experimentando así un vacío interno que la mayoría de las veces no sabemos cubrir o tratamos de llenar sin resolver nuestras tendencias neuróticas y recurriendo a medios totalmente inadecuados y que, antes o después, intensifican la angustia. Esta angustia, que es muy hábil en disfraces, puede camuflarse como miedo, psicastenia, abulia, tedio vital, depresión, escrupulosidad, fobias y manías, o de cualquier otro modo. En el otro extremo de la angustia y la vaciedad se hallan la armonía y la completud. En tanto nuestra consciencia se halle en un estado de inmadurez y semievolución, la angustia se hará sentir de modos muy diversos, porque no es más que el reflejo de nuestra inarmonía interior. Desde el espacio de angustia nos perdemos todo aquello profundo, místico, enriquecedor y placentero que resulta del espacio de quietud. Cuando la sensación de angustia nos domina, todo lo vivenciamos con ansiedad y, además, no podemos vernos libres de sentimientos de amenaza, sentimientos de soledad, zozobra e insatisfacción. La angustia nos angosta, estrecha, limita y nos hace sufrir. El único lado positivo que tiene la angustia deviene cuando ese mismo sentimiento displacentero logramos instrumentalizarlo para la creación artística, la búsqueda mística o la apertura amorosa hacia los otros seres. Hay que aprovechar nuestro propio sentimiento de angustia para motivarnos en la búsqueda interna, anhelando emerger del mismo y hallar un sentimiento de quietud y plenitud, como aquel que vive en un campo de concentración y pone todo su interés en

poder huir del mismo y hallar la libertad. Nuestra propia densidad egocéntrica es ese campo de concentración, y solo en la medida en que vayamos anulando los apuntalamientos de nuestro ego y conquistando la integración interior, podremos irnos liberando de esa opresiva sensación de angustia que se manifiesta de muchos modos, pero que siempre tiene el color de la insatisfactoriedad. Hay que poner los medios para acrecentar la consciencia, desarrollar la clara comprensión, crecer interiormente e irnos aproximando a nuestro *punto de quietud*, del cual brota una energía de cordura, claridad y precisión que confiere un significado más rico a la existencia, nos dispone mucho mejor para encarar la vida y enriquece la comunicación con las otras criaturas. Pero como a menudo gastamos nuestra existencia practicando el yoga del dolor en lugar del yoga del crecimiento y la liberación, acumulamos mayor desintegración interior y todo lo que ello conlleva: confusión, ofuscación, voracidad, odio, malevolencia, ignorancia de nosotros mismo y sufrimiento para nosotros mismos y para los demás. En tanto no nos aproximemos a nuestra naturaleza más genuina y a nuestra clara inteligencia primordial y no superemos los autoengaños, actitudes egocéntricas y enmascaramientos, seguiremos detenidos en el proceso interno, estancado en nuestra propia putrescibilidad y en nuestra ceguera psicológica.

A menudo, ¡tan ignorantes somos de nosotros mismos!, corremos el riesgo de utilizar, como frecuentemente venimos haciendo, soluciones falsas y por tanto ineficaces (y aún muy perjudiciales) ante la angustia. Es imposible citar todas ellas, pero sí podemos hacer referencia a las más básicas y comunes:

- Egocentrismo, autoimportancia, infatuación, culto a la propia imagen idealizada.
- Dependencias de cualquier orden debido a nuestras carencias internas; a veces, dependencias realmente mórbidas o patológicas de otras personas o distintas situaciones. Drogodependencias múltiples; alcoholismo.
- Ira, agresividad, tendencias sádicas.
- Masoquismo, autocompasión, lamentaciones, quejas repetitivas.
- Falsos arrepentimientos, culpabilizaciones.
- Hostilidad, aislamiento.
- Ensoñaciones mecánicas, suplir la realidad por la imaginación, dejar que el pensamiento ocupe el espacio del presente.
- Embotamiento, indolencia, despreocupación, experiencia seudonirvánica.
- Escapismos, autoengaños, enmascaramientos, componendas, ocultación de las propias deficiencias, arrogación de cualidades de las que se carece, justificaciones, pretextos, amortiguadores psíquicos perjudiciales que mantienen estancado, proyecciones.
- Afán de poder y dominio, manipulación, denigración, ansias de prestigio, control sobre los otros; compulsividad, coleccionismo de sensaciones y experiencias; toda suerte de logros externos que no se corresponden con ningún intento de crecimiento interior, elevado coeficiente de actividad y ninguna ocupación por la madurez interna.
- Y mecanismos subconscientes de variada naturaleza, entre los que se incluyen resistencias psíquicas y proyecciones.

Cuando se utilizan soluciones neuróticas para enfrentarse a la angustia, esta puede paliarse o aliviarse temporalmente, pero, como así estamos alimentando aún más nuestro núcleo confusional, la angustia, que es un síntoma, se manifestará luego con mayor intensidad. El viejo adagio de “aquello que arrojas por la ventana entra por la puerta”. Para resolver realmente la angustia, es necesario seguir una estrategia que nos permita poner orden en nuestro núcleo de confusión, conectar con nuestra realidad más profunda y silente y modificar los enfoques y actitudes de la mente. Señalamos algunas soluciones provechosas para enfrentarse a la angustia:

- Técnicas psicofísicas: esquemas corporales, procedimientos de control respiratorio, métodos de relajación.
- Mejora de las cinco fuentes básicas de energía (que tratamos en un apéndice): alimentación, respiración, descanso, sueño profundo e impresiones mentales.
- Técnicas de entrenamiento mental y acrecentamiento de la consciencia, técnicas para desencadenar la comprensión clara, técnicas de autoobservación.
- La actitud mental adecuada en la vida cotidiana.
- Desenmascaramiento psicológico, enfrentamiento con los miedos y temores, superación de los venenos de la mente, perfeccionamiento del discernimiento y resolución de conflictos internos, desarrollo de enfoque correctos de la existencia y la propia vida, cultivo de emociones positivas y de ecuanimidad, acoplamiento con el aquí-ahora, superando las resistencias psicomentales; entrenamiento en la mente perceptiva y silenciosa, neutralizando los pensamientos mecánicos.

- Creatividad; sublimación a través de la vía artística o estética, trabajo positivo, intereses vitales laudables, motivación de crecimiento interior y madurez; aprender a controlar y fluir; actitud expansiva y amorosa; adecuadas actitudes internas hacia uno mismo, los demás y la vida y sus eventos; intrumentalización de las circunstancias adversas para seguir acrecentando la consciencia y evolucionando conscientemente.
- Mejoramiento de la relación con las otras criaturas; cultivo del amor consciente; acción consciente y desinteresada; sentido de cooperación y servicio.

El ego, cuanto más fortalecido permanece y más egocéntricos, subsiguientemente, nos hace, más se siente amenazado, más voraz resulta y mayor demanda de seguridad exige, con lo que la ansiedad eleva su dintel. Cuando el ego experimenta miedo, la reacción que se desencadena es la de la angustia. El miedo está en la célula, en nuestros códigos más ancestrales, como la ira. De hecho, todos los grandes yoguis declaran que el miedo y la ira son las emociones más difíciles de erradicar. Todo ser sintiente, ante la alarma de peligro, reacciona con miedo. Pero, en el ser humano, el pensamiento y la imaginación descontrolados engendran mucho temor imaginario. Cuando hay conflictos internos, y también por conductas de miedo aprendidas y que tanto nos condicionan, surgen toda clase de temores y miedos infundados. Y si bien el miedo que se fundamenta en un riesgo real es útil como medio de autoprotección y precaución, el miedo infundado e imaginario no sólo es innecesario, sino que estrecha la consciencia y origina perturbaciones tanto psicológicas como físicas, además de convertirse en fuente

de angustia. En el estado de semidesarrollo de la consciencia, el ser humano está esclavizado por toda clase de temores, y de ahí que se pertreche con toda suerte de atrinchamientos y autodefensas psíquicas. Hay miedo a la vida y a la muerte, a los demás y a la sociedad, a uno mismo y a la agresividad de los otros, a la sociedad, a todo aquello que lesione la falsa imagen de nosotros mismos y el ego idealizado, a no saber reaccionar como procede y la circunstancia lo requiere, y a tantos otros hechos y situaciones. El miedo puede presentarse como manifestaciones de egolatría, vanidad, pusilanimidad, indecisión, ausencia de responsabilidad, tedio, pesimismo, depresión, cinismo y tantas otras. El miedo alimenta incertidumbre, ansiedad, fobias, desconfianza y desaliento, apartándonos de nuestro espacio de quietud. Los siguientes factores apuntalan el miedo:

- Carencias internas.
- Ausencia de clara visión de la existencia tal cual es e incapacidad para asumirla en su justo plano.
- Apego ciego.
- Excesiva demanda de seguridad.
- Enfoques inadecuados de los hechos y la realidad, falta de madurez.
- Conflictos internos y tendencias neuróticas.
- Actitudes de resistencia.
- Antiguos condicionamientos, asociaciones y conductas aprendidas.
- Imaginación descontrolada.
- Insuficiencia emocional e insuficiente aprendizaje para encarar situaciones vitales o existenciales.



Tanto la angustia como el miedo van siendo neutralizados en la medida en que, mediante entrenamiento adecuado, vamos superando las viejas estructuras de la mente y reorganizando la psiquis a un nivel más elevado y ordenado. El desorden interior y la confusión generan siempre angustia y miedo irracional. Angustia y miedo son síntomas, del mismo modo que la angustia potencia los miedos.

Nuestras carencias y vacíos internos provocan angustia. Emprendemos toda suerte de tentativas —algunas muy torpes y absolutamente ineficaces o incluso perjudiciales— para restañar las heridas que esas carencia y vacío nos producen. Llenos de compulsividad, damos rienda suelta a nuestra voracidad, como si, proporcionando carnaza a nuestra desenfadada hambre de estímulos externos, pudiéramos llenar nuestra oquedad interior. No es manifestándonos ansiosa y compulsivamente sólo hacia fuera, y abocándonos a un desenfadado coleccionismo de estímulos y objeto apetecibles, que lograremos poner los medios para hacer posible nuestra completud interior. Así seguiremos alimentando sufrimiento. Buda —el mayo investigador del sufrimiento de todas las épocas— utilizaba la palabra *dukkha*. *Dukkha* es más que sufrimiento en su sentido ordinario; es ansiedad, compulsividad, insatisfactoriedad. Porque estamos escindidos y llenos de brechas psicológicas, porque buscamos el bálsamo para nuestras heridas allí donde no es posible hallarlo, porque seguimos inflando nuestra sed de estímulos y no miramos hacia adentro, porque propulsamos nuestras energías de involución en lugar de las de evolución, seguimos acumulando desorden y angustia, de espaldas a nuestro *punto de quietud*. Hay que regresar al hogar interno y conectarnos con nuestra presencia de ser.

La parábola del Hijo Pródigo resulta especialmente significativa. Cuando descubre que en el exterior no es posible hallar la paz ni la felicidad, vuelve al hogar paterno, es decir, al reencuentro con el propio origen.

En la mente ordinaria, dual y superficial, heredera de códigos y conductas, saturada de acumulaciones, donde el apego impone siempre su ley, carente de silencio y real perceptividad, es imposible conectarse con el espacio de quietud. Sólo en un área de la mente más allá de la mente ideacional brota el silencio, que es conocimiento y autoconocimiento. Muchas técnicas meditacionales son medios para poder reconectarse con el propio ángulo de quietud y establecerse en él. Cada vez que conseguimos entrar en ese espacio de quietud, libre del enojoso y desgastador charloteo de la mente superficial, reintegramos la mente, nos aproximamos a la energía vital que nos anima, nos experimentamos más allá de la aprisionadora esfera del ego, “quemamos” las nocivas impregnaciones del subconsciente, restañamos viejas heridas psicológicas, nos renovamos existencialmente y, con seguridad, purificamos el cerebro y prevenimos su prematuro deterioro o envejecimiento. Hay incluso una influencia muy beneficiosa sobre el cuerpo y se equilibra toda la unidad psicosomática. Los vedantines indios dicen que es como “darse un baño del propio ser”. Esta meditación de inmersión o ensimismamiento quiebra el repetitivo y alienante circuito de ideaciones y reactividades de la mente superficial y pone a la persona en su propio eje, en ese punto de inmensa quietud que no es autorreferencial y que es el ojo de buey a través del cual se contempla aquello incondicionado que la mente ordinaria no está capacitada para percibir. Sólo en la raíz de la raíz de las ideaciones hallamos

acceso a lo Otro, o, dicho de otra forma, nos disponemos así para que el Invitado pueda manifestarse. También, por supuesto, la meditación de perceptividad, la que nos sitúa en la clara y ecuánime energía del observador que ve más allá de cualquier actitud autorreferencial y sin reaccionar, nos entrena para emerger de la esfera del ego y aprehender la realidad sin falsearla con interpretaciones, descripciones o la masa de acumulaciones que heredamos y arrastramos. En el espacio de quietud aparece el conocimiento liberador, se revela esa sabiduría capaz de penetrar la bruma de las apariencias y captar el modo final de ser de todos los procesos. En la medida en que vamos desplazándonos de la mente superficial a una mente más profunda e incondicionada, vamos conociendo de primera experiencia lo que es la verdadera paz interior y logrando una transformación profunda en todas las estructuras de nuestra unidad psicosomática. Se consigue un drenaje del subconsciente, necesario para que toda la energía reengolfada en el mismo pueda acopiarse y ponerse al servicio de la evolución consciente. Cada persona, según su motivación, grado de aplicación, energía, esfuerzo y asiduidad en la práctica, logrará llevar más o menos lejos este proceso de transformación total.

Cada vez que se penetra en el propio ángulo de quietud, una vibración de paz se propaga por la mente, el cuerpo energético y el organismo, purificando y equilibrando a la persona, permitiéndole limpiar las raíces de la aversión, el miedo, el apego, los celos y otras negatividades, armonizando los campos de energía, las funciones cerebrales e incluso las células. Esta vibración de paz es transmisible y puede ser percibida por las personas del entorno que, en tales circunstancias, notan cómo su mente se silencia y se

conecta con la vibración de calma profunda. Cuando uno comienza a familiarizarse con esa vibración de paz y hacerse más perceptivo a la misma, se establece una conexión con la vibración total y uno se torna, siguiendo la analogía zen, como un bambú hueco por el que circula la energía universal. Hay un silencio inmenso, abismal, sobrecogedor. Se ha saltado al otro lado de la mente, y desde la no-mente, el unmani del yoga, se percibe el universo de la no dualidad y una sutilísima inmensidad de energía de tan rapidísimas vibraciones que parecen inmóviles y que emiten el sonido sin sonido, o sonido inaudible, al que hacen referencia los maestros indios. Desde la urdimbre de falacias y autoengaños en la que la mente ordinaria opera, es imposible concebir siquiera ese otro estado de ultraperceptividad que hace posible que las energías transpersonales que fluyen por uno conecten con la energía cósmica que es el alfa y omega de los vastos universos. En ese instante de cosmización, no hay tiempo, no hay espacio, no hay tal cosa como yo; sólo hay un ahora pleno y omniabarcante, y un segundo de ese estado transforma e inspira más que años de experiencias. En ese supremo estado, la energía cósmica (o como quiera denominársela) nos toma, se mueve en nosotros y por nosotros fluye, nos obsequia con su toque de infinitud, neutraliza nuestras viejas y condicionantes memorias (las de nuestra historia personal y las heredadas de toda la evolución de la especie) y nos abre a una totalidad que ni siquiera sospechábamos. Esa vibración de inmensa paz es como un bálsamo que ordena mente, cuerpo e incluso unidades subatómicas. Todas las técnicas meditacionales propenden a lograr ese orden que en sí mismo es purificación, claridad, precisión. También la meditación que se apoya en mantras utiliza el

fonema místico para abrir la mente a la otra realidad, como trampolín hacia lo total. Pero poder disponer toda la unidad psicósomática, para que la Gran Invitada que es esa embarcadora quietud se manifieste, es un proceso difícil y que sólo se va logrando por pasos. En el ser humano todo es ruidoso, inarmónico, desordenado; no sólo su mente y su psicología, sino también sus energías, su cuerpo, sus células, sus tendencias más subliminales. Donde hay desorden, hay fricción, y donde hay fricción, ¿cómo puede haber quietud?

La mente vieja y superficial se ha vuelto muy astuta, muy ladina, peligrosa, voraz, destructiva. La inteligencia que ha ganado el más sofisticado cerebro del ser humano se ha puesto a menudo al servicio de la manipulación, la denigración, la codicia, el desorden. Esa mente que tiene tanta facilidad para hacerse una experta en todo lo que sea acumular, pero que tan incapacitada se halla para ser, tiene que resolver muchos de sus laberintos para poder aspirar a la quietud real. Tiene que despojarse de adoctrinamientos y opiniones, herencias prehumanas y cavernícolas, códigos obsoletos, autoengaños y paranoias, dualidad y perversidad, para poder fluir, fresca y libre, en cada ahora, sin arrastrar lo peor del pensamiento, la emoción y el instinto, emergiendo del putrescible escenario de la egolatría, desaprendiendo a todo lo que de ofuscación se ha aprendido, desapuntalando el inarmónico edificio de la personalidad, modificando enfoques y alimentando una vibración de armonía, compasión, apertura, totalidad.

El silencio interior borra, limpia, purifica, descodifica, conecta con otra longitud de onda más apacible y limpia. Hay que drenar miles y miles de años de necedad, egocentrismo, oscuridad. Hemos perdido la belleza del animal.

Hemos ganado la capacidad de organizar y reorganizar, viajar al espacio, hacer computadoras altamente avanzadas, pero hemos perdido la belleza del animal. Arrastramos, empero el lado animal más primitivo, con sus códigos de destrucción, que somos capaces de hacer mucho más eficaces y peligrosos apoyándolos con la energía del pensamiento impuro. La detención (no sólo física, aunque también ayuda) mental y psicológica, la verdadera detención que nos aboca al espacio de quietud, es una energía purificadora de toda la unidad psicosomática, un maravilloso fuego interno que se propaga con su benéfico calor por todo el cuerpo, la mente, la célula, los campos energéticos. Pone orden, limpia, disuelve, armoniza; también resuelve, modifica, transmuta y abre ventanas hacia lo Cósmico. Nada sabe de eso la consciencia ordinaria, dividida, fragmentada, extraviada en sus paranoias, mentiras, miedos, insensateces.

Ella sabe de competir, enredar, desordenar, vivir en la agitación y la oscuridad. La mente ordinaria se ha acostumbrado al engaño, como el pájaro enjaulado a su angosta jaula. Ha penetrado en la repetitiva e incesante dinámica de proponerse logros, frustrarse si no los consigue, aburrirse si los consigue y plantearse otros; alimentar aspiraciones de poder y conquista; oscurecer, roer el hueso insustancial de los pensamientos, contaminarse y contaminar. Pero entre sus logros raramente se le da la bienvenida al del verdadero autoconocimiento y progreso interior. Quien le da la bienvenida es un buscador, y entonces hace de la Búsqueda el motivo principal —y el más rico significado— de su existencia. Y esa es la Búsqueda, cualquiera vía que se siga, consistente en ir hacia lo Otro, llámesele Base u Origen, Todo o Vacío, o “ni esto ni aquello”.

Es el peregrinar hacia el *sustrátum*, el intento por conectarse y reconectarse con su vibración de completud. Pero los pensamientos, con su enorme poder centrífugo, nos apartan del espacio de quietud aquí-ahora. Lo fenoménico, el *samsara*, comienza por estar en la mente. Hay en la mente un área de maya (ilusión), un caótico escenario de personajes anárquicos y a menudo malevolentes. Mientras somos el espectáculo, el espectador (no el ego, pues el ego es el espectáculo, el más hábil impostor, el que mejor se disfraza y enreda en el carnaval) está dormido, y toda la energía está en el espectáculo mismo, que creemos real hasta que giramos la mente, modificamos su petrificado eje y descubrimos que era sólo aparente. En el estado común de la mente, en sus estridencias, ¿quién puede percibir lo que está más allá de la mente?

El pensamiento mecánico es la venda que ciega nuestra visión. Pero cuando el pensamiento cesa, y cesa el deseo y cesa el ayer y el mañana, y el instante se hace hermosamente absoluto, hay un bendito silencio interno que es la paz inquebrantable, elocuente, purificadora. Pero volvemos a engancharnos con el pensamiento mecánico y la paz se torna agitación y nos embotamos con todos nuestros autoengaños y retomamos el camino de la negligencia, la mentira, la somnolencia psíquica y, en suma, la enrarecida atmósfera de temores, hostilidades y autodefensas de nuestra mente herrumbrada y repetitiva. El desorden que hay en las células y en los campos de energía repercute desordenando la mente, pero, a su vez, el desorden que hay en la mente desordena aún más los campos de energía y la célula. El gran problema es que estamos a medio camino; nunca mejor se nos puede aplicar la palabra mediocre,

por mucho que el ser humano, en su esquizofrénica prepotencia, se arrogue cualidades de las que carece y se crea tan superior al animal. Nuestro organismo no es perfecto, a veces sus glándulas y sustancias funcionan irregularmente, y nos provocan variaciones físicas y anímicas que no son precisamente armónicas ni apaciguadoras. El cerebro, con ser más sofisticado que el de una rana, tampoco es el colmo de la perfección; códigos, acumulaciones, traumas y frustraciones lo han dañado, y, además, la energía mental opera reengolfada en algunas de sus áreas, desaprovechando otras importantes. Se produce una especie de ida y vuelta repetitiva en ciertas funciones del cerebro, o callejones sin salida o vías obturadas, que enturbian el entendimiento y la visión. La mente se halla en un estado de semidesarrollo, mal entrenada, con un anárquico material sumergido que la perturba o constriñe, víctima de conductas aprendidas poco provechosas. No, claro que distamos mucho de ser perfectos. Somos influenciables, limitados, competitivos, extraordinariamente ávidos, obsesionados por nuestro propio y exclusivo bienestar. Nos parapetamos en subterfugios, componendas, falacias, superficialidad y fealdad.

Nos autosugestionamos con nuestros propios embustes y malgastamos nuestras mejores energías al servicio de nuestro narcisismo, negándonos a ver hasta qué punto podemos ser mezquinos. Sólo mediante una honda transformación, que debe alcanzar a todos nuestros cuerpos, del más burdo al más sutil, lograremos vislumbrar la realidad que nos resistimos a penetrar, porque de tal modo estamos tan ciegos que tenemos miedo a ver, hasta tal punto estamos a oscuras que nos resistimos a la iluminación. Vivimos desde los condicionamientos de nuestros atavismos y del material



desordenado del subconsciente; creemos que es espontaneidad lo que sólo es mecanicidad; necesitamos de toda suerte de estímulos para sentirnos un poco menos muertos, para poder salir de nuestro tedio y nuestra rutina; parcheamos, buscamos amortiguadores psíquicos, queremos llenar nuestro descomunal y sórdido vacío interno con materiales de desecho, en lugar de cubrirlo con nuestra propia genuinidad.

Permanecemos encapsulados, limitados, angostos y angustiados. En lugar de eliminar barreras, las ponemos; a nuestros atrincheramientos psíquicos añadimos más atrincheramientos; para mitigar nuestro sentimiento de soledad, recurrimos a los procedimientos que fueren necesarios y permitimos que en el trasfondo de nosotros mismos se siga celebrando la contienda sin fin, generando desgarramiento y dolor. En lugar de asumirnos como somos, creamos toda clase de mecanismos de autoengaño, toda suerte de defensas y resistencias. Nos volvemos más feos, más mezquinos, más desertizados. La quietud se gana; no puede sobrevenir gratuitamente en un cuerpo y una mente que están a medio camino de evolución, que están enfermos de tanto reengolfarse en caminos nocivos y neurotizantes. Somos esclavos de nuestros hábitos, reacciones mecánicas, anquilosados puntos de vista y una engañosa moralidad que nada tiene de tal. Nos refugiamos en ideologías que dividen, masacran, vulneran; nacemos con cierta libertad y nos hacemos siervos de doctrinas, códigos, atavismos. Nos maleducan, nos sugestionan, nos mediatizan, nos introducen en el angosto canal de los prejuicios, convencionalismos, filtros socioculturales. Hay ataduras y obstrucciones en el cuerpo, los campos de energía, el sistema emocional y el centro psicamental. ¡Cuánta anarquía, cuánta incongruencia, cuánto desorden!

Estamos contraídos, crispados, nada fluidos, desintegrados. Nuestra propia mente babélica colabora con las otras mentes babélicas en una babélica sociedad en la que no hay verdadera cooperación, compasión y apertura. Si no hay una energía de orden y cordura, de precisión y claridad, seguiremos respetando los viejos y putrescibles patrones de conducta alimentados por siglos, milenios, millones de años. Nos hemos fabricado toda clase de invenciones, fantasmagorías, hologramas. Jugamos al escondite con lo más real de nosotros mismos y no nos abrimos a la energía de completud que es capaz de modificarnos desde nuestras raíces. Abocados a la más estúpida y demencial egorrealización, no prestamos ni una brizna de nuestra energía a la autorrealización. Egos contra egos, millones de egos tratando de competir, imponerse, explotar y manipular a millones de egos. El carnaval al que jugamos resulta a veces demasiado dantesco, negándonos a alcanzar y residir en un reconfortante espacio de quietud desde el que podríamos relacionarnos mucho más amorosa y enriquecedoramente con nosotros mismos y con los demás. No tenemos ni la menor idea de lo que es el verdadero y hermoso silencio, cuando cesa la mecanicidad, la avidez, el instinto de destrucción, la aversión. Seguimos siendo marionetas de nuestras más ancestrales memorias, con todo su amargor y su insatisfactoriedad, aferrados a nuestro pequeño y grotesco —pero muy peligroso— yo, llenos de automatismos, sin desarrollar nuestras mejores potencialidades, las realmente humanas y no homoanimales.

La mente petrificada nos amarra a nuestros propios hábitos y atavismos. Su atmósfera está enrarecida por falta de ventilación. Sólo puede mirar por un estrecho ventanuco.

Una visión muy limitada, salpicada más por el intelecto que por la inteligencia clara. Se entrena para obtener determinados logros en el campo de la técnica, de la ingeniería, pero no tiene, como tal, ninguna disponibilidad para saborear lo que está más allá de la gran mascarada. Desde luego no vive en paz, y es más que evidente que se requiere una especial alquimia transformadora para poder ensanchar ese ventanuco y ampliar la visión. La primera alquimia de transformación a la que recurrió el ser humano, cuando concienció en qué estado de evolución se hallaba, es el yoga. El yoga es un método para acelerar la evolución, pero no solamente aplicándose sobre la mente, sino también sobre el cuerpo y todas las energías. El yoga alcanza a todos los componentes del ser humano. Es no sólo el descubrimiento de sí mismo, sino la penetración consciente en todos los elementos que conforman un ser humano, desde la célula al intelecto puro. Se ponen las condiciones para transformar y mejorar. Se descodifica la angustia y se permite que la quietud se vaya instalando en el cuerpo, la mente y las emociones. Salvo raras excepciones, sin esfuerzo personal no hay transformación, aunque en la extremidad del esfuerzo aparecerá el esfuerzo sin esfuerzo y la calma profunda y liberadora.



#### IV. EL CAMINO DE LA ATENCIÓN MENTAL

La consciencia es la gema de la mente. Es la preciosa función que permite conocer y reconocer, captar, percibir y percibirse. Es el órgano de darse cuenta. Es energía y sabiduría. Pero la mayoría de los seres humanos sólo cuentan con una consciencia crepuscular, es decir, en un estado de semievolución, y que, por tanto, no permite una captación limpia e intensa por lo que ni dispone de la suficiente energía ni es portadora de sabiduría. La consciencia en su estado de semidesarrollo oscurece la visión, engendra conflicto e insatisfactoriedad, anega la mente de ofuscación y de tensiones. Una consciencia tal, casi embrionaria, se extravía en sus propias creaciones y proyecciones, no facilita enfoques correctos de la realidad, distorsiona el discernimiento, impide la clara comprensión y está muy lejos de verse favorecida con la energía de precisión y cordura propia de la ecuanimidad.

La consciencia es desarrollable. Se pueden poner los métodos y condiciones para ir favoreciendo su evolución. Estando más consciente se acrecenta, amplía y eleva la consciencia. La consciencia es como un diamante en bruto que es necesario pulir primorosamente, abrillantarlo con paciencia. Una consciencia desarrollada gana en intensidad y penetratividad. Una consciencia debidamente entrenada y, por ello, acrecentada, reporta la visión lúdica, la comprensión

clara, la captación desde la pureza de la mente, es decir, se torna portadora de sabiduría. El proceso de elevación de la consciencia va modificando interiormente a la persona, ayudándola a superar las viejas estructuras de su mente y reorganizar la psiquis a un nivel más pleno y vital.

Nos encontramos a medio camino en la evolución de la consciencia. Permanecemos en tal sentido en un estado de mediocridad, perdiéndonos en falsas interpretaciones, viejas y condicionantes descripciones, paranoicos impulsos del subconsciente. En un estado tal de la consciencia sólo puede haber incertidumbre y angustia, pero en absoluto real quietud y bienestar interno.

Lo más provechoso que podemos hacer por nosotros mismos y por los demás es empeñarnos en el desarrollo de la consciencia. Ello exige algo muy simple y muy difícil: estar conscientes. Como no es suficiente con desearlo, es necesario un método de entrenamiento. La meditación sentada es el método más válido, fiable y consistente, que debe ser suplementado mediante un intento serio por estar consciente, o al menos más consciente, durante la vida cotidiana. Los frutos de la meditación (atención, ecuanimidad, energía, cordura y otros) deben ser trasladados a la vida cotidiana. La meditación, además de un método de entrenamiento y desarrollo de la consciencia, es una actitud. La actitud meditativa puede ser cultivada en cualquier momento, circunstancia o evento. Cualquiera cosa que pienses, digas o hagas, estate más atento, más consciente, y así lograrás permanecer más lúcido.

La energía de la consciencia es la atención. Todos los grandes maestros de cualquier sistema de autorrealización de Oriente insisten en la necesidad de entrenar metódicamente

la atención, purificándola e intensificándola. La atención es la luz de la mente. La atención nos permite registrar aquí y ahora. La intensificación y purificación de la atención facilita la visión cabal y liberadora, la aprehensión de la realidad. Pero, además, cultivando metódicamente la atención nos será dado vivir más armónicamente con nosotros mismos y los demás, proporcionarle a cada instante su propio peso específico, evitar la nociva dispersión mental, ser más diestros y ecuanímes, establecernos en nuestro ángulo de quietud y enfrentar más atinadamente los acontecimientos adversos y las situaciones difíciles. En la mayoría de los seres humanos, la atención funciona débil e intermitentemente. De ahí que los yoguis la comparen a una llama frágil y titilante. Esa es la atención mecánica, esporádica, que opera más intensamente cuanto más interés despierta el objeto de la atención. Pero los métodos orientales de autodesarrollo invitan al cultivo de una atención provocada, despierta, lucida.

La atención ordinaria, asimismo, es impura, está contaminada por toda suerte de interpretaciones personales, descripciones, condicionamientos y acumulaciones. Las técnicas orientales de autorrealización insisten en el desenvolvimiento de una atención más pura y penetrativa, más esclarecedora, más sagaz. Todo adquiere un relieve mayor cuando la atención ha sido entrenada; surge una energía de precisión y claridad; se desarrolla la ecuanimidad, que encuentra sus verdaderas raíces en la visión esclarecida. Todas las enseñanzas místicas de Oriente declaran: “Permanece atento”. La atención es la más fiel herramienta de la mente. Es custodio, guía, filtro, energía de captación. Es la capacidad de estar vigilante, alerta, pleno, reportándonos verdadera salud mental, equilibrio psíquico, y posibilitándonos para

evitar muchos errores que cometemos con el pensamiento, la palabra y los actos. Es el gran rival contra la neurosis, los venenos de la mente, los desequilibrios de conducta, la avidez y la aversión. La atención es, en suma, como una orquídea que deberíamos cuidar con esmero. Tiene la fragancia incomparable de la ecuanimidad y nos permite ir rescatando nuestro propio *punto de quietud*, desde el que podemos aventurarnos en el mirar inafectado, rico y liberador. Es la energía del espectador que no se identifica negativamente, que funciona aquí y ahora, en este lugar, momento o situación, enseñándonos a proceder diestramente según lo requieran las circunstancias, con frescura, respondiendo al momento con la urgencia necesaria pero sin ansiedad.

El entrenamiento metódico de la atención eleva el nivel de consciencia, expande la mente, nos enseña sobre nosotros mismos y los demás, penetra más allá de las apariencias, desarrolla en alto grado el elemento vigílico. Los sonidos se vuelven más sonidos y los colores más colores, se gana tiempo al tiempo, deja uno de extraviarse de continuo en el antes y en el después, y hay intrepidez para acoplarse a la situación momentánea. Si aplicamos la atención metódicamente entrenada sobre nuestras actividades psicofísicas, las descubriremos tal cual son y dejarán de condicionarnos tan férreamente. La atención dispone de un rico caudal de energía liberatoria. La atención es todopoderosa en cualquier situación o circunstancia. Unifica la consciencia, hace posible la unidireccionalidad de la mente, esclarece la visión rompiendo los condicionamientos previos, potencia las fuerzas internas de crecimiento y pone los medios para hallar nuestra completud. Sólo en la completud interior hay paz y no tribulación, real quietud y no



incertidumbre. El cultivo metódico de la atención enriquece la relación con nosotros mismos y todos los seres sintientes, disuelve el conflicto básico y restaña viejas heridas abiertas, nos ayuda a saltar más allá de los hábitos coagulados de la mente, disipa la ofuscación mental y facilita el real autoco-nocimiento y la integración.

Se desarrolla la atención estando atento. Para poder llegar a permanecer más atento en la vida diaria, es necesario el entrenamiento meditacional. La meditación es el banco de pruebas para entrenar la atención y desarrollar la ecuanimidad, para reconectar con el ángulo de quietud y establecerse en la consciencia de lucidez. La meditación, sentado, prepara para poder mantener más firmemente la atención en la vida cotidiana. Hay que ir poco a poco poniendo actos conscientes en la vida diaria y, en lo posible, estando también más atento al pensamiento, la palabra y la acción. La atención no funciona en el ayer ni en el mañana, sino en el aquí y ahora. Cuesta mucho trabajo estar realmente atento en la realidad del momento, pero se va consiguiendo paulatinamente con la actitud adecuada. Se requiere energía y motivación, dedicación y esfuerzo razonable. A menudo se apagará la llama de la atención y comenzaremos a divagar en el pasado y en el futuro, pero, cuando nos demos cuenta de ello, debemos hacer el esfuerzo necesario para despertar la atención a la realidad momentánea. A mayor atención, mayor intensidad y vitalidad. A mayor atención, mayor captación del momento en toda su gloria y desnudez, mayor aprendizaje existencial, mayor compenetración desde la lucidez y no desde la mecanicidad. Al estar atentos, permanecemos en la energía penetrativa del observador, más inafectados, más claros, más fluidos. La mecanicidad es muerte,

oscuridad, división. La atención es vida, claridad, integración. Hay que aplicarse con diligencia, como exhortaba el Buda; estar en vela, como insistía Jesús. Muchos errores y horrores se evitarían si lográsemos conquistar la tierra fecunda de la atención. La atención desarrollada es también escuela de vida. Nos ayuda a liberarnos de autoengaños y nocivos enmascaramientos y a bajar las barreras que nos distancian de los otros.

La atención nos enfoca en el aquí y ahora, porque es lo único existente. Hay que aprender a relacionarnos con el aquí y ahora sin resistencias psicomentales, la mente silente y clara, perceptiva y ecuánime. Aquí y ahora aprendemos, nos ganamos o perdemos a nosotros mismos, nos comunicamos o no con los demás, sufrimos o disfrutamos. Aquí y ahora podemos estar contraídos o abiertos, crispados o fluidos, en la senda de la inquietud o en la senda de la paz. Aquí y ahora nos servirán para acometer nuestra realización, instrumentar cada momento presente para ampliar la visión y aproximarnos a nuestra naturaleza más original. El momento no es mañana, es ahora; el instante no es luego, es aquí. Aquí y ahora hay que trabajar interiormente, poner los medios para acrecentar la consciencia, con tesón y sin desfallecer, sin falsos triunfalismos espirituales, con atención pero sin tensión. Aquí y ahora hay que desarrollar la tranquilidad interna y la ecuanimidad; mañana está muy lejos, tal vez es nunca. Este es el momento más trascendente; esta es la situación más importante; este instante es el eslabón presente de esa cadena de eventos felices o desgraciados que denominamos vida; las personas que están aquí ahora conmigo son las que requieren todo mi amor y dedicación; este segundo es el acontecimiento vital más destacado.

La práctica de la atención mental no puede ser luego, porque luego nunca llega. La práctica de la atención mental debe ser ahora mismo, mientras lees estas palabras o te lavas los dientes, hacer una caricia o te deleitas con el aroma de una flor. La práctica de la atención mental es de gran beneficio para ti y para los otros. Esta práctica insume:

- La meditación sentada.
- Estar más atento en la vida cotidiana.

De la práctica de la atención surge mayor claridad para la mente. Cuando mentalmente estamos más claros, comprendemos que nuestra conducta debe modificarse para bien, hacerse más impecable. Del entrenamiento mental y de la conducta genuina brota la sabiduría. La práctica de la atención mental es la mejor práctica que podemos llevar a cabo. Cuando comencemos a desarrollarla, nos daremos cuenta de ello. El camino hacia el *punto de quietud* es el camino de la ATENCIÓN despierta, lúcida y ecuánime. En el eje de atención pura nos conectamos con un espacio immaculado de quietud, más allá de reactividades, avidez-aversión, viejas acumulaciones e impulsos codificados. La atención es como el eje de la rueda; permanece en su centro aunque la rueda gire; la atención es el fiel de la balanza; la atención es el centro del tornado, la quietud más allá del caos superficial. Estar atento, lúcido, despierto, es lograr un canal de claridad a través de la brumosa espesura de la mente; es aprender a atestiguar sin identificarse negativamente, sin involucrarse de manera mecánica; es situarse en el glorioso mirar inafectado que permite “*mantener la cabeza tranquila cuando todo alrededor es cabeza perdida*” (Kipling).

En el medio que desconfía por igual de ambos extremos, está el ojo de buey hacia el espacio de quietud. Los extremos son la trampa; los lados son la emboscada, el precipicio que trata de evitar hábilmente el funámbulo. Pero ni siquiera al medio hay que apegarse, y de ahí que la senda hacia el *punto de quietud* sea la senda sin senda, el camino que no deja huella. La quietud se gana, se toma por asalto. Exige que nos desplazemos de la mente caótica y superficial a la mente profunda; del pensamiento binario y conflictivo, al no-pensamiento. En el *punto de quietud* brotan las respuestas, se produce el hallazgo existencial, se saborea lo inespacial y transpersonal. Allí donde cesan las ideaciones, surge la presencia de ser no egocéntrica, no autorreferencial. Allende la mente dual, conflictiva y paranoica, se manifiesta un modo nuevo y expansivo de percibir que nos sitúa en el centro del placer y del dolor, en la alta energía de claridad y precisión de la ecuanimidad, pudiendo fluir sin resistencias psicológicas, en el seno de la inteligencia primordial que potencialmente hay en todo ser.

El entrenamiento adecuado desarrolla la atención y la pone al servicio de la persona. La atención es como un foco que uno puede dirigir en una u otra dirección. Se puede dirigir el foco de la atención hacia el propio comportamiento, la palabra, la mente, el cuerpo o el exterior. Unas veces procede unificar la atención y otras, expandirla. Uno opta según las circunstancias lo requieran. Unas veces es necesario o conveniente concentrar la atención, lograr la unidireccionalidad de la consciencia; otras abrir la atención, expandirla. Pero todo puede volverse objeto para la práctica y desarrollo de la atención. Hasta los asuntos más triviales o las actividades más rutinarias pueden instrumentalizarse

para pulir y abrillantar la consciencia, para intensificar la atención mental. La puesta en marcha de la atención despierta nos permitirá descubrir los hábitos coagulados de la mente y neutralizarlos, modificar las reacciones mecánicas, explorar las intenciones más enmascaradas y liberarnos del fardo de los viejos patrones de conducta. Estar atento sin tensión, con ecuanimidad, con un esfuerzo sabiamente medido, con la firme motivación de progresar interiormente, ampliando el umbral de la consciencia.

Hay insatisfactoriedad, sufrimiento y tensiones en la mente. Hay crispaciones y bloqueos en el cuerpo. Hay cortocircuitos de energía en el cuerpo energético. Hay nudos en la psiquis. Hay angustia y miedo en las células. Hay autodefensas y códigos obsoletos que se nos imponen. Hay un toque de consciencia semievolucionada que nos distancia del grupo de los animales y que puede ser instrumentalizado para progresar interiormente, desarrollar la verdadera comprensión y cultivar la compasión, o, por el contrario y más comúnmente, para poner la inteligencia al servicio de la manipulación, la explotación y el desorden. “*Esperadlo todo de vosotros mismos*”, aconsejó el Buda, el Despierto. Uno mismo tiene que pulir el brillante de la consciencia, aventurarse en el trabajo interior, acelerar la propia evolución consciente. Una consciencia semievolucionada es una poderosa energía babélica que puede volverse muy peligrosa; es una densa y contraída estructura egocéntrica que sólo alimenta voracidad, odio e instinto de destrucción. Pero hay métodos solventes para ir completando la evolución de la consciencia. Todos ellos, tanto los psicofísicos como los psicomentales o psicoenergéticos, se sirven de la práctica de la atención mental. Es mediante el cultivo metódico y

progresivo de la atención mental que es posible la transformación profunda, que debe incluir hasta donde sea posible la descodificación de los códigos nocivos, quizá un día necesarios en la larga marcha de la evolución de la especie, pero ahora inútiles o nocivos muchos de ellos. Esta transformación exige desbaratar la rocambolesca burocracia del ego, eliminando sus apuntalamientos, purificando su energía y haciéndola más y más sutil. En la autoimportancia, siempre estamos de espaldas a nuestro *punto de quietud* y a lo mejor de nosotros mismos, y no hay heridas más dolorosas que las narcisistas. Tal transformación es una labor de esclarecimiento, orden, precisión. De la ofuscación sólo resulta mayor ofuscación. Mediante la atención entrenada adecuadamente, se va consiguiendo un espacio de quietud y estabilidad dentro de uno, donde no caben el odio, la ira, los celos, la paranoia o la angustia. Es un área de calma profunda donde no se producen reactividades; un imperturbable factor de serena observación que mantiene tranquilidad y sosiego a pesar de los torbellinos mentales, emocionales, psicológicos o propios del mundo circundante. Pero siempre que la actitud no es la adecuada y sucumbimos a toda clase de obstáculos mentales (envidia, celos, avidez y tantos otros), resistencias psíquicas, enfoques incorrectos de la realidad y tendencias radicalmente egocéntricas, nos estamos alejando extraordinariamente de nuestro espacio de quietud y estamos poniendo todos los medios para cultivar la angustia, la ansiedad, la incertidumbre y la insatisfacción. La mente superficial se ha hecho una verdadera experta en generar conflictos, tensiones, malevolencia y ansiedad sobre la ansiedad y sufrimiento sobre el sufrimiento. Puede ser excepcionalmente egoísta, ladina y perversa, pero paga

un alto diezmo a su egocéntrica perversión porque se priva de toda posibilidad de real quietud y sosiego, entrando en el laberinto de la agitación y la zozobra, y tratando de superar tan displacentera sensación con un incremento en el coeficiente de posesividad, avidez y aferramiento. Una mente así es una mente oscura, ofuscada. No sólo es el daño que se hace a sí misma, sino el daño que hace a los otros seres sintientes. Como indica *Patanjali*, hay graves obstáculos para la realización, como la ignorancia de uno mismo, la avidez, la aversión, el egocentrismo y el anhelo de existencia personal. Todos arrastramos, por un lado, los códigos de la inmensa evolución de la especie y, por otro, todas esas huellas que se han ido impresionando en nuestro subconsciente y que conforman nuestra asfixiante y limitadora historia personal. Sólo mediante la energía esclarecedora y modificadora de la atención mental podremos ir superando y disolviendo todas esas obstaculizantes y angostas —y angustiosas— acumulaciones con las que, mecánicamente, tanto nos identificamos y de cuya identificación surge embotamiento y pesadumbre, pero desde luego ni paz interior ni claridad mental.

El desarrollo de la atención mental hace posible una captación más directa y escueta de cada hecho. Cuando la atención se intensifica y se denomina, puede purificarse de contenidos contaminantes, interpretaciones y reacciones, y captar el hecho con mayor pureza. La atención desnuda, aquella que se despoja de verbalizaciones e interpretaciones, tiene un alcance mucho más profundo y enriquecedor, reporta la visión esclarecida y modifica beneficiosamente la consciencia. Ciertamente, para conquistar esa atención desnuda, se requiere una práctica perseverante y metódica.

En su estado común, la mente es un hervidero de pensamientos farrosos, ideas inconexas, contradicciones y charloteos, en suma, de tensiones y ofuscación. Pero, precisamente, en el momento en que comenzamos a servirnos de la atención y la utilizamos para ser más conscientes de nuestros contenidos mentales, comenzamos a poner orden en la mente y a hacerla más perceptiva y silenciosa. Aprendemos a seleccionar los pensamientos positivos, a descartar los nocivos, a mantener la mente más quieta y apacible, a observar sus movimientos y acrobacias. La atención refuerza el factor observador que pone orden, control y quietud en la propia mente. Atención y quietud desencadenan la visión penetrativa e incondicionada, portadora de libertad interior y sabiduría existencial. Una mente más atenta y quieta sabe tomar más certeramente las resoluciones, proceder según lo requieren las circunstancias del momento, inspirarse en la inteligencia primordial, que reside en todo ser humano. Pero, además, una atención bien despierta y más pura y lúcida será un instrumento de precisión para poder conocer y reconocer los propios impulsos, tendencias, conflictos internos y autoengaños, pudiendo comenzar así a resolverlos. La atención mental entrenada y desarrollada puede aplicarse a la propia interioridad para descubrir, explorar y aún superar toda suerte de escapismos, inútiles y perjudiciales amortiguadores psicológicos, falaces resistencias y componendas. El conocimiento que reporta la correcta atención correctamente aplicada, ya es por sí mismo transformador. La aplicación de la atención entrenada revela sutiles mecanismos internos cuyo desconocimiento frustra la evolución interna. La atención sirve para entrar en la urdimbre de autoengaños y embustes que hemos formado, y es como un rayo láser



que comienza a “quemar” los hilos de esa descomunal tela de araña que nos mantiene en nuestras angostas —y angustiosas— estructuras egocéntricas. Estableciéndonos en la atención mental pura, dejamos de acumular sobre las condicionantes acumulaciones, empezamos a limpiar el hogar interno, no alimentamos la energía de los impulsos negativos, prevenimos reacciones inútiles y desproporcionadas, limpiamos el subconsciente de latencias e impregnaciones. La atención mental desarrollada se convertirá en una fiel aliada en cualquier momento y circunstancia. Esta atención nos ayudará a refrenar nuestras actuaciones desaprensivas, a mejorar nuestra conducta y relación con los demás, a ser más diestros y precisos al actuar, a mantener la clara consciencia en la acción incluso más absorbente o precipitada. Será como un centro de firme consciencia que podremos aplicar para no dejarnos dañar en tal alto grado por las frustraciones, no permitir que las expectativas de futuro nos llenen de ansiedad, poder superar y aún eliminar los venenos y tóxicos de la mente, saber mejor cómo proceder y cuándo proceder o cuándo permanecer pasivos, neutralizar las influencias externas deteriorantes, desarrollar la intuición vital y existencial, desplegar mejor los poderes del discernimiento para saber distinguir claramente entre lo accesorio y lo esencial, evitar ser zarandeados por las fuerzas ciegas del subconsciente, recobrar la mente pacífica que proporciona verdadera paz interior y relacionarnos mejor, y sin subterfugios nocivos, con cualquier relación vital. La práctica de la atención mental pondrá control sobre las funciones más preciosas del órgano mental; refrenará la memoria negativa, pero intensificará la memoria factual; pondrá la imaginación al servicio de la creación y de objetivos laudables,

pero evitará que sea el alimento de toda suerte de temores imaginarios; aumentará la perceptividad, haciéndola más intensa y creativa; desarrollará un nuevo tipo de comprensión, más claro y profundo y, por tanto, liberador, purificará el discernimiento, dando paso a la auténtica sabiduría discriminativa; acrecentará la consciencia y nos permitirá recobrar nuestro *punto de quietud*. La práctica de la atención mental es un excelente y eficaz método de higienización del subconsciente, drena su pozo y agota la energía de los impulsos nocivos, resolviendo cantidad de conflictos internos básicos. Neutralizadas las potencias ciegas, anárquicas e incongruentes del subconsciente, la mente adquiere una nueva frescura y vitalidad. Ceden los cimientos de la mente vieja, herida y putrescible, y se va manifestando la energía de una mente nueva y más creativa. La atención mental permite modificar el eje petrificado de la mente y girar su limitada visión, abriéndola, purificándola y enriqueciéndola. Se empiezan a quebrar los moldes mentales y a deshacer el núcleo de los asfixiantes hábitos coagulados. La mente comienza a saltar fuera de su repetitivo y hastiante surco de consciencia y se abre a otras percepciones, mensajes y realidades. Penetra una corriente de aire nuevo y revitalizador en la atmósfera angosta, paranoide y pusilánime de la mente antigua.

La atención mental desarrollada es el rival de la mecanicidad que estrecha, empobrece, limita. Con su luz liberadora y esclarecedora, previene y resuelve la compulsividad más enraizada, y con su capacidad de autoprofundización puede lograr poner término a hondas contradicciones que nos desgarran y someten a crispación sin fin. Cuando la mente se va liberando de la oprimente

influencia de los condicionamientos subconscientes y es capaz de, acrecentada la consciencia, permanecer más ecuánime, firme, imparcial y perceptiva, surge una comprensión clara y profunda que sabe encarar los hechos internos y externos con calma y precisión, desde la quietud interna y no desde la agitación. Así, la perseverante y metódica práctica de la atención mental (mediante la meditación sentada, las técnicas de autodesarrollo y su aplicación en la vida diaria) amplía y eleva la consciencia, transforma interiormente y mejora la calidad de vida psíquica, poniendo en nuestras manos un método de gran fiabilidad para humanizarnos y acelerar nuestra evolución consciente.

Sólo entrenando y desarrollando la atención mental dispondremos de la energía de captación necesaria para poder mirar dentro de nuestra mente y conocer sus procesos y mecanismos, colaborando así en el autodesarrollo y crecimiento interno. Una atención más adiestrada reporta mayor información sobre nuestras reacciones, actitudes, intenciones y autoengaños. Nos será dado así descubrir todos esos factores que nos crean sufrimiento y poder poner las condiciones para hacer la mente más bella, feliz y provechosa. Esa atención, entrenada y firmemente dirigida, podrá ver con mucha mayor precisión todos aquellos mecanismos que generan angustia y distancia de nuestro *punto de quietud*. Descubriremos los viejos códigos de alarma (algunos ya obsoletos e innecesarios), los sentimientos de amenaza heredados (muchos ya en el periodo cavernícola y en la evolución de la especie), las reacciones de ansiedad ante el miedo real o imaginario y ante cualquier peligro, la incertidumbre que provocan las inciertas expectativas de futuro, la tribulación surgida de nuestras profundas contradicciones, la inquietud que se

produce cuando sentimos agredida nuestra imagen narcisista y toda nuestra densa estructura egocéntrica controlada por el apego y la aversión, que demanda sin cesar y en exceso seguridad, consideración, prestigio y todo aquello que pueda seguir apuntalando y apuntalando la autoimportancia.

Sólo mediante la atención mental entrenada estaremos también mejor capacitados para saltar fuera del conglomerado de prejuicios y falsas opiniones en el que nos hallamos inmersos, así como fuera de nuestros complejos, conflictos y ese corsé psicológico que tomamos equivocadamente por autoprotector, que puede terminar por asfixiarnos. Aplicando la atención mental adiestrada sobre nuestras profundidades, observándonos con la mayor penetración y ecuanimidad posibles, conseguiremos revisar y entender un material psicológico que es en nosotros como un fardo que vitalmente nos extenua y, cuando menos, enrancia y neurotiza. La luz que nos reporta una atención mental suficientemente entrenada nos ayudará a entrar en nuestros innumerable autoengaños y disolverlos y nos enseñará a distinguir entre las motivaciones genuinas y las falsas, lo accesorio y trivial y lo esencial y prioritario, nuestras potencias de involución y regresión y nuestras potencias de desarrollo y evolución. Una atención tal hace posible la observación más imparcial de todos los sucesivos estados de la mente, pudiendo explorar y descubrir sus intenciones y pudiendo poner los medios para ir superando los obstáculos y contaminaciones mentales y cultivando actitudes positivas. Es decir, que la atención penetrativa, pura, altamente desarrollada, se convertirá en el elixir de nuestra alquimia interior. No es de extrañar, pues, que todos los métodos de autorrealización de Oriente recurran a la práctica de la atención mental, cuyo ejercicio

nos capacitará también para desenmascarnos, asumirnos tal cual somos y, desde la aceptación, poder evolucionar utilizando los medios y actitudes correctos para ello. Seremos capaces así de eliminar la maraña de opiniones, adoctrinamientos, puntos de vista y viejos conceptos que todos arrastramos empañando nuestra visión y manteniéndonos enquistados en nuestro propio capullo de ignorancia. Al observarnos y explorarnos con la muy valiosa ayuda de una atención adiestrada, clara y penetrativa, conseguiremos ver en nuestras infinitas y limitadoras acumulaciones, tanto en aquellas que hemos heredado como comunes a la evolución de la especie (códigos prehumanos de todo tipo) como aquellas que hemos ido recogiendo en nuestro subconsciente desde que fuimos concebidos y que conforman nuestra desordenada y conflictiva historia personal, a la que nos aferramos con la misma intensidad que el preso que, después de estar encarcelado cuarenta años, es puesto en libertad y, por vértigo a la misma, se niega a abandonar el presidio.

La práctica de la atención mental (que debe llevarse a cabo tanto mediante técnicas de desarrollo mental como mediante el entrenamiento en la vida cotidiana) es siempre iluminadora, nos ayuda a modificar las actitudes nocivas, a encarar la adversidad sin añadir sufrimiento al sufrimiento ni desgarrarnos innecesariamente. Nos enseña a liberarnos de emociones, sentimientos y pensamientos negativos no mediante la represión (siempre nociva), sino mediante la lucidez y la correcta actitud. Todo ese material de negatividad que tan frecuentemente creamos, no sólo lesiona nuestra mente y nuestra psiquis, así como nuestro comportamiento, sino también, indudablemente (y como ya descubrieron los yoguis, precursores de la ciencia psicosomática, hace cinco

mil años), el cuerpo, sus órganos y, muy especialmente, el cerebro y sus funciones. Toda emoción negativa repercute negativamente sobre el cuerpo y sus sustancias; igual que positivamente lo hace todo estado mental laudable. El odio, la ira, los celos, la avidez y otros tóxicos mentales son nuestros peores enemigos no sólo psicomentales, sino también físicos, creando toda suerte de alteraciones fisiológicas y vulnerando los órganos vitales, además de crear bloqueos energéticos y crispaciones en músculos y nervios. En suma, son factores productores de ansiedad, agitación y malestar. Por el contrario, sus opuestos —compasión, ecuanimidad y amor, entre otros— son un verdadero bálsamo para el sistema nervioso y embellecen la mente, resultando reconfortantes y beneficiosos mental y físicamente.

La atención mental entrenada puede aplicarse en cualquier dirección que estimemos aconsejable. Se puede aplicar al cuerpo, para descubrir sus tensiones y crispaciones, y disiparlas, o para experimentar a la luz de la clara consciencia las sensaciones y su naturaleza, sin reaccionar con apego y aferramiento cuando sean agradables, ni con rechazo y resentimiento cuando resulten desagradables; se puede enfocar hacia la mente, descubriendo, por el directo y esclarecedor método de la observación imparcial y lo más inafectada posible, los instintos más primitivos heredados, los códigos y hábitos inveterados, los pensamientos nocivos para refrenarlos o superarlos, los estados de la mente, pudiendo poner freno —que no represión— a los perniciosos, y aprendiendo así más adecuadamente a pensar y a dejar de pensar, y, sobre todo, a pensar correctamente, es decir, sin empañar el pensamiento de avidez, odio u ofuscación y malevolencia que impiden la visión correcta; se puede dirigir la atención sobre

el aparato emocional, para conocer de primera mano, y con plena consciencia y ecuanimidad, las emociones que surgen y se desvanecen, evitando alimentar o reaccionar a las negativas, viéndolas como procesos de los que podemos mantenernos al margen y que iremos debilitando al no reaccionar, por un lado, y al cultivar emociones positivas y laudables, por otro; se puede proyectar la luz esclarecedora de la atención sobre nuestras densas estructuras egocéntricas, explorando y poniendo al descubierto las resistencias, falacias, voracidad, embustes del ego, desenmascarando los autoengaños; se puede concentrar la atención mental o expandir, según lo requieran las circunstancias, y se puede activar al máximo sobre la actividad que estemos llevando a cabo, aquí-ahora, en la urgencia del momento, percibiendo con mayor pureza, es decir, libre de tantas parcialidades, interpretaciones subjetivas y perturbaciones anímicas que constriñen y distorsionan. Mediante la observación atenta, ecuánime e imparcial sobre nosotros mismos, iremos conociéndonos en mayor profundidad, no originando reacciones negativas ni retroalimentando así los negativos impulsos y tendencias, y pudiendo completar nuestra evolución consciente. No es de extrañar que el Buda declarase: “La atención es todopoderosa”, porque la energía penetrativa y cabal de la atención va deshaciendo nudos en el cuerpo, la mente, y aún las energías y la aplicación de la atención favorece a la actividad psicofísica o psicomental sobre la que se aplica, sobre todo cuanto más pura, lúcida y directa hayamos conseguido que resulte, por lo que tan necesario es un entrenamiento metódico de la atención, como el que proporciona la meditación, donde siempre deben, en lo posible, permanecer presentes los factores de atención pura y ecuanimidad. En la medida en que se va desarrollando la

visión más imparcial e imperturbable, vamos consiguiendo situarnos en un centro (no egocéntrico) de quietud y conseguimos permanecer en esa base de calma profunda a pesar de las modificaciones psicomentales y emocionales; es decir, conformamos una quieta parcela en nosotros mismos que no se deja invadir ni perturbar por las contingencias psicomentales. Así, paulatinamente, vamos recobrando la armonía interior y conseguimos estabilizarnos en el factor de la clara y ecuánime observación sin dejarnos implicar ni concernir, y, menos aún, agitar o alterar, por las corrientes psicomentales. Pero para poder situarse en ese espacio de quietud en la vida diaria, con todo lo que la misma comporta de perturbador, es necesario un asiduo entrenamiento meditacional y la perseverante práctica de la atención. El desarrollo de la atención pura conlleva un control no represivo, sino lúcido, de los pensamientos. Podremos ir conquistando el pensar correcto, o sea aquel que, a la luz de la consciencia y el discernimiento, se elabora voluntaria y lúcidamente, y liberándolo de negatividades tales como la agresividad, la ofuscación, la parcialidad, la avidez, la aversión y otras. Más libres de opiniones, prejuicios, filtros, falsas interpretaciones y descripciones impuestas o autoimpuestas; más libres asimismo de condicionamientos de todo orden, podremos recobrar la liberadora visión de las cosas y de los hechos como son, la captación de los fenómenos como resultan en su modo final de ser. Del pensamiento mecánico y contaminado por toda suerte de autoengaños, sólo sobreviene confusión, desorden y angustia. La suma de pensamientos desordenados hace una sociedad desordenada e injusta, putrescible, ladina, de más que dudosa moralidad y donde todos los genuinos valores quedan postergados para dar paso a la codicia y la explotación.



La práctica de la atención va desarrollando una comprensión clara. Nada tan importante como ese tipo de comprensión lúcida que invita a entender claramente el objetivo, el propósito, los medios para conseguir el propósito y el modo de adaptarse a cada circunstancia y situación. Aún en la vida ordinaria y en nuestros objetivos vitales, esa comprensión es una fiel alidada, pero mucho más, y más esencial sin duda, lo es en la búsqueda interior y en el peregrinar hacia la consciencia despierta. Esa clara y lúcida comprensión nos permite ver entre lo real y lo ilusorio, nos ilustra sobre los medios y métodos de que disponemos para evolucionar y nos posibilita para dar prioridad a lo importante y no a lo mezquino o ilusorio. Uno comprende que nada hay tan fundamental como la paz interior, la salud mental, la salud física, la relación con los otros seres y, por supuesto, la evolución interior. Uno deja de perseguir los reflejos de sí mismo, las falsas creaciones de la consciencia crepuscular. Uno empieza a comprender lúcidamente sus motivos, sus recursos, sus posibilidades. No hay lugar para el autoengaño ni el escapismo; no hay lugar para seguir jugando al escondite indefinidamente con uno mismo; no hay lugar para bobos apegos y necios estados de ánimo.

La avidez y la aversión anegan nuestra esfera mental, nos confinan en uno de sus más sombríos rincones y obstaculizan la quietud interior. Del apego resulta sufrimiento, demanda excesiva seguridad, miedo y, en suma, ansiedad e insatisfactoriedad. También la práctica de la atención mental nos enseña una senda para debilitar el apego. Aprendemos a disfrutar sin aferramiento, y aprendemos a sufrir sin generar mayor sufrimiento, tensión o resistencia. Tanto codiciamos disfrutar, que dejamos de hacerlo, tanto queremos no sufrir,

que ya estamos sufriendo. Debemos adiestrarnos en el desapego y cultivar la ecuanimidad. No hay energía tan precisa, clara, lúcida y provechosa como la ecuanimidad. Surge en la medida en que se va esclareciendo la mente y purificando la visión, pero también podemos irla conquistando mediante un entrenamiento de reeducación, en el que la atención será, una vez más, la gran aliada. La ecuanimidad nos permite situarnos en medio del dolor y del placer, del apego y la aversión. Nos enseña aún a enfrentar las situaciones más difíciles o adversas con calma, firmeza de mente y carácter, profunda comprensión de que todo varía y es transitorio. Nos capacita para evitar los extremos, siempre ofuscadores y perniciosos, asumir el dolor inevitable sin perjudiciales resistencias estados de ansiedad o actitudes que añadan más sufrimiento al sufrimiento. Nos proporciona una visión más imparcial y más clara, de la cual brota el verdadero equilibrio mental. Se ensancha y amplía la comprensión y, al ver los contrastes y contingencias de los hechos, uno logra mantenerse en la consciencia lúcida e imperturbada. Como dice el viejo adagio indio, “*no se puede detener ni empujar el río*”. La energía de precisión y claridad que reporta la ecuanimidad nos sitúa en un espacio de paz desde el que contemplamos, más firmes e imperturbados, los inevitables cambios de la existencia, y cómo dolor y placer, triunfo y derrota, ganancia y pérdida, encuentro y separación se dan la mano y se suceden como las estaciones del año. Pero la ecuanimidad no es ni mucho menos resignación y, menos aún, indiferencia, apatía o desinterés. Desde la ecuanimidad, permanecemos muy interesados, pero no apegados, y muy intensos, pero no mecánicamente aferrados. El apego es una de las grandes fuentes de sufrimiento y ha sembrado este planeta de dolor y tragedias

sin fin. El discernimiento claro, la inteligencia profunda y la atenta observación de los acontecimientos, colaboran en el cultivo del desapego, a pesar de que en principio incluso estamos apegados a nuestros apegos. Si todo es transitorio, cuanto más apego haya, más sufrimiento recibiremos. Pero, además, el apego desata codicia compulsiva, ansiedad, ofuscación e insatisfactoriedad. Aplicando la atención a nuestros apegos, empezaremos a descubrirlos y superarlos.

La atención puede aplicarse, pues, a todas nuestras actividades psicofísicas, pensamientos y emociones. Podemos así aplicarla también a las manifestaciones de ansiedad y angustia, aprendiendo a erradicar, canalizar o transformar la ansiedad, la incertidumbre y la inquietud. Estando en la atención lúcida y despierta, veremos la ansiedad como un proceso y no la haremos tan autorreferencial, con lo que una parte de nosotros podrá permanecer menos concernida con dicha sensación displacentera. La atención lúcida tiene el poder de situar los procesos en su justo lugar, viéndolos surgir y desvanecerse desde la ecuanimidad, sin reaccionar negativamente y evitando así conformar un circuito viciado y sin salida. Cada vez que reaccionamos negativamente a las emociones, pensamientos o sentimientos, impulsamos un proceso que, muy acertadamente, los maestros indios denominan “*fortalecer al enemigo*”. Es mediante la atención despierta y ecuánime que observaremos arreactivamente los procesos negativos, involucrándonos menos en ellos y, al no re-impulsarlos, consumiendo y resolviendo su energía. Así, nuestra armonía se verá cada vez menos alterada. El *punto de quietud* en el que vamos estableciéndonos puede mantenerse a buen recaudo de emociones y estados anímicos negativos, sin implicarse con los mismos. Por eso,

dicen los yoguis en la India: “El espectador deja de ser el espectáculo”, o sea, el espacio de quietud no se contamina por los nubarrones mentales y emocionales que transitan por el mismo, así como las nubes macilentas ni manchan ni arrastran al firmamento tras ellas al pasar. La atención mental adecuadamente aplicada aún nos permite más: no sólo reconocer el proceso mental o emocional negativo, sino incluso instrumentalizarlo para crecer y transformar su energía negativa en positiva. Además, el establecimiento de una atención mental firme y ecuánime nos invita a colocarnos siempre en el medio eje, conservando o recuperando lo antes posible nuestro centro de equilibrio. Como una atención tal, además, no es egocéntrica ni autorreferencial, los procesos comienzan a verse más impersonales o menos egocentristas, con lo que se reduce la carga de pesadumbre y ansiedad. Seremos capaces de ver con calma las variaciones anímicas que nos provocan euforia o depresión, alborozo o tristeza, sentimiento de superioridad o de inferioridad, y, en lugar de ser zarandeados por esos estados pasajeros, mantendremos nuestro sentido del equilibrio. Así será posible incluso contrarrestar la fuerza de los hábitos negativos, que, a veces, es como una losa que nos oprime durante años.

El camino de la atención no es un camino sin escollos. Se requiere energía, motivación, perseverancia y, sobre todo, la puesta en práctica y el asiduo entrenamiento de esta poderosa función de la mente. Las técnicas de autodesarrollo y meditación deben complementarse por el intento de estar más atento en las actividades diarias. Pero en cuanto empecemos a practicar nos daremos cuenta de que la atención despierta es la puerta hacia la libertad interior y hacia una dimensión de calma profunda.

## V. LA ACTITUD ARMÓNICA

Sin actitud adecuada, no hay evolución. Sin actitud armónica, no hay quietud. Sin una actitud firme de equilibrio y reequilibrio, no es posible recorrer la senda hacia el *punto de quietud*. La actitud no basta por sí misma, tiene que ser complementada con toda la estrategia del trabajo interior, pero la actitud es sumamente importante. Además de efectuar el entrenamiento meditacional, hay que ir conquistando una actitud meditativa; es decir, permanecer más atento y más ecuánime, más vigilante y menos reactivo. Se requiere una actitud adecuada hacia nosotros mismos y hacia los acontecimientos cotidianos. La actitud es un modo de ver, estar, percibir, tomar y enfocar.

A lo largo de años hemos ido elaborando un código de conducta interior que permite afinar, establecer y familiarizarse con una actitud más armónica, saludable y positiva para colaborar con el proceso de evolución interno y acelerarlo. No hay que entender este código, ni mucho menos, como coactivo o coercitivo, ni imponérselo rígidamente, desfalleciendo si no somos capaces de llevarlo a cabo, ni asumirlo si no es mediante la clara comprensión de que este código es para beneficio propio y de los otros, y, además, se convierte en un despertador psicológico y mental para poder permanecer más atentos y ecuánimes, cultivando así metódica y paulatinamente, la actitud a la que hacemos referencia.

Este código resume las enseñanzas de los más grandes maestros de las tradiciones orientales. Es como una brújula, un mapa psíquico y espiritual, un mojón de orientación en el camino del acrecentamiento de la consciencia, un método de crecimiento interior que nos permite instrumentalizar nuestra vida para proseguir nuestro desarrollo interno. Ya observar siquiera un solo punto de este código es extraordinariamente difícil; hasta tal grado somos mecánicos y mentalmente negligentes.

En la búsqueda interior y el acrecentamiento de la consciencia, seguimos las prescripciones, orientaciones, claves y métodos de aquello que, por su sabiduría, elevada enseñanza e impecable conducta, suponemos alcanzaron la cima de la consciencia.

## SUPERAR LA AUTOIMPORTANCIA

El ego es una estructura muy densa, compacta, contraída. A lo largo de nuestra existencia lo hemos ido apuntalando, consolidando, convirtiéndolo en un fantasma hambriento, voraz, compulsivo e incluso atroz. El aferramiento al cuerpo, la identificación con la imagen física y el propio sexo, cultura, nombre, nacionalidad, códigos y propensiones, todo ello va conformando el ego y alimentando su impresionante y falaz burocracia. Asimismo, las ideas, conceptos, proyecciones narcisísticas, tendencias e impulsos autorreferenciales, actitudes personalistas, todo ello va acrisolando más y más la estructura egocéntrica. El mismo ego crea su propia imagen idealizada, al servicio de la cual malgastamos a menudo nuestras mejores energías,

rindiéndole culto, sometiéndonos a sus egocéntricas exigencias, poniendo todas nuestras capacidades en apoyo de la egorrealización pero no a la autorrealización. El ego se alimenta del pensamiento desordenado, mecánico, reactivo y caótico. Ego y mente ordinaria se proporcionan la carnaza suficiente para seguir operando, ansiando, coleccionando. El ego desparrama sus ávidos tentáculos en todas las direcciones, se recubre de todos los enmascaramientos posibles, se recrea en todo tipo de resistencias psicológicas, autoengaños, escapismos y composturas; se las arregla para siempre salirse con la suya, seguir retroalimentando su compulsiva insatisfactoriedad, originar una atmósfera de presiones y paranoias, embustes, manipulaciones y todo un universo cerrado y putrescible de apegos y aversiones. Insaciable, el ego vive y pervive para sí mismo, para seguir engordando, de espaldas a la compasión, abocado a una voraz carrera que no tiene fin. El ego se sirve de los pensamientos con toda su carga de codicia y odio. Los pensamientos celebran su propia e ininterrumpida función carnavalesca de avidez y resentimiento, siempre al servicio de la implacable autoperpersonalidad, ansiando consideración, prestigio, poder. Cuanto mayor ego, mayor autoimportancia, neurótica autoestima, infatuación, falaces motivos para sentirse vulnerado y ofendido por todo y por todos, atribución de cualidades de las que se carece, afán de imponerse y convertirse siempre en el centro de atención. Como me indicaba *Swami Chidanda* en Rishikesh, “*el ego lo es todo y es nada*”, porque, aunque carece de consistencia como tal, cuando es analizado en profundidad, empero, es como un voraz dragón que, incontrolado, puede llegar a devorarlo todo y, aun así, no sentirse jamás satisfecho.

*Swami Muktananda*, cuando le entrevisté meses antes de su muerte, me dijo: “*con ego no se puede ser feliz.*” Ciertamente no hay peores heridas ni más dolorosas que las narcisistas, y el ego, cuando no es purificado y debilitado, es la más densa interferencia en la comunicación con nuestra real naturaleza y con los otros seres sintientes. El egocentrismo nos contrae, nos llena de temores y paranoias, nos impulsa a una demanda excesiva de seguridad y nos hace más vulnerables. Donde hay egocentrismo no puede haber verdadera compasión. La compasión está en las antípodas de toda actitud egocéntrica y autorreferencial. La compasión es una orquídea que sólo florece cuando la estructura egoica comienza a ser desmantelada.

La meditación es un ensayo de muerte para el ego. La meditación es el silencio de la mente donde, mediante atención y firme ecuanimidad, se va poniendo fin a las reactividades que alimentan el pensamiento mecánico y el lado más siniestro del ego. La meditación permite descubrir una dimensión de percepción que no está tan mediatizada por el ego y su laberíntica burocracia. Hay que fomentar asimismo la compasión, poner en práctica el amor consciente y comenzar a relacionarse cuerdamente con uno mismo, porque, haciendo la paz interior, esta podrá compartirse con los demás y porque desde el conflicto y las carencias internas no hay posibilidad de una genuina relación establecida en la entrega y la incondicionalidad. Cuanto mayor es la soberanía que impone el ego, más amenazada se siente la persona y más se atrinchera psicológicamente. El ego siempre está en la competición, la manipulación, la sospecha, la intriga y el afán de logros. Si toda la energía está en el ego, no hay energía para estar en el ser.



Al final es el peor negocio y el más calamitoso, porque si las estructuras del ego no ceden y la inteligencia primordial no comienza a manifestarse, será imposible hallar la verdadera quietud interior. La felicidad le está negada al ego. En su delirio, cree poder hallarla y la busca donde jamás puede ser encontrada. Como el perro se reengolfa royendo el hueso, aunque este ya ni tenga carne ni sustancia, así el ego se vicia con el pensamiento mecánico, lleno de malevolencia, avidez y aversión.

El ego es también la historia personal, el pasado proyectándose sobre el presente y coloreando y condicionando el futuro. En el ego no puede haber real paz, porque el *punto de quietud* está más allá del ego o es anterior al ego. En el silencio total de la mente, el ego se acuesta como un mono herido de muerte. Más allá del ego, la energía que, precisamente muy contraída, conforma el ego. Más allá del ego y del pensamiento, en la antesala de la mente y sin que esta se traduzca en ideaciones, se halla el *punto de quietud*. Pero, cuando nos ponemos a meditar, el ego se emplea con todas sus viejas y ladinas artimañas. El pensamiento sigue deseando, resintiéndose, naufragando en sus propias ansiedades y en su ignorancia básica. El adecuado trabajo interior va quemando el ego. Un ser realizado (un *jivanmukta* o *arahant*) es aquel que sólo tiene un ego provisional, funcional y que no se impone con sus trucos y falacias. Un ser tal ya no tiene motivaciones personales y la acción ya no la vivencia como autorreferencial. Se dice de él que hace sin hacer. Siempre permanece en calma; nada lo siente como hostil; no se deja transportar en el columpio de la avidez y la aversión y se mantiene en su propio espacio de quietud, establecido en su naturaleza real.

En la medida en que va superando la autoimportancia y la energía del ego se va reorientando hacia lo más laudable, el practicante asume otros puntos del código de conducta en los que también tiene que adiestrarse de modo directo:

- Evitar las lamentaciones.
- Superar la autocompasión.
- No recrearse en pretextos y justificaciones.
- Responsabilizarse de los propios actos.
- No arrogarse cualidades de las que se carece para seguir alimentando el sentido de autoimportancia y las proyecciones narcisísticas.
- No culpabilizar a los otros de los propios fallos, deficiencias o inaptitudes.
- No criticar ni censurar.
- No servirse de excusas falaces.
- Aprender a considerar y no reclamar consideración.
- Superar las exigencias y los reproches.

### NO MENTIR O FALSEAR, AJUSTARSE A LA REALIDAD TAL CUAL ES

Hemos tejido una vastísima y complicada urdimbre de autoengaños, resistencias, amortiguadores y componendas que nos impiden ajustarnos a la realidad tal cual es. Proyectamos nuestros temores, anhelos, ambiciones, miedos, hostilidades, frustraciones e interpretaciones. Interpretamos sobre la base de nuestra psicología, nuestros viejos patrones de conducta, nuestros puntos de vista y hábitos mentales coagulados. No somos capaces de ver; mucho menos de comprender

con claridad. Buda dio muy altas instrucciones. Por algo investigó en la mente como nadie lo había hecho hasta entonces y fue capaz de sondear hasta lo más abismal de la misma. Una de estas instrucciones fue extraordinariamente simple, escueta y hermosa: “*Ven y ve*”. Es decir, ver más allá de actitudes egocéntricas, expectativas, memorias, temores y fantasías. Para ello se requiere mucha atención, mucha ecuanimidad, una mente muy viva, una percepción muy alerta y clara. De una observación tal surge la modificación interior, se despliega la consciencia, se vivencia el momento desde un área mental muy diferente a la habitual e ideacional. Todos hemos perpetuado en nosotros mismos una atmósfera interior de autoengaños y enfados. Somos expertos en falacias; somos grandes maestros en componendas y escapismos.

Nuestra negligencia, falta de atención y mecanicidad se reflejan en el cúmulo de mentiras y falsedades con que hemos cubierto nuestra vida. No sólo mentimos a los otros o les falseamos los hechos, sino que con más frecuencia todavía nos mentimos a nosotros mismos y rearreglamos falsamente los hechos para que los asuma la parte mecánica y compulsiva de nuestra persona. Al mentirnos y poner toda clase de filtros a la realidad, falseándola, nos apartamos de la sabiduría, que consiste en ver las cosas tal cual son desde la pureza de la mente. Pervertimos la realidad y así evitamos acoplarnos a ella tal cual es, lo que impide nuestro crecimiento interior y nuestra madurez. Tenemos que adiestrarnos en la disciplina saludable de evitar mentir y mentirnos y, sobre todo, intentar en cualquier circunstancia ajustarnos a la realidad tal como ella es, sin corromperla con la versión propia o descripciones personales.

Así, la realidad continua y envolvente se instrumentaliza al servicio del crecimiento interior, no pervirtiéndose con ideaciones, viejos moldes de pensamientos, clichés socioculturales, expectativas o anhelos. Uno espera lo que ocurre y actúa como mejor le es dado según requieran las circunstancias.

Cuando se actúa con atención y ecuanimidad, se acierte o no, uno se responsabiliza de los propios actos y no hay ulterior lugar para neuróticas culpabilizaciones ni arrepentimientos, que a menudo utilizamos como pretextos para, autocastigándonos, redirmirnos, para en posteriores ocasiones seguir procediendo del mismo modo. El verdadero arrepentimiento no es un autocastigo psicológico, pueril y neurótico, sino un cambio real de actitud y de proceder. Hay que examinar los propios actos y corregir cuando no hayan sido los apropiados, cambiando la actitud interior y logrando una acción cada vez más impecable.

## ACEPTACIÓN, AMOR POR NOSOTROS MISMOS Y POR LAS DEMÁS PERSONAS

Aceptación no es resignación. Aceptación es asumir las cosas tal cual son. Tenemos que ejercitarnos en aceptar a los otros como son y en aceptarnos a nosotros mismos. Mediante la visión desnuda de nosotros mismos, nos vemos como somos y nos aceptamos. Esta primera fase de aceptación es necesaria. Y, desde esa actitud de aceptación, comenzamos a tratar de modificarnos y mejorar. Para saber aceptarnos, tenemos que amarnos. No es el amor narcisista ni egolátrico, que tanta falta de auténtica compasión por

nosotros mismos evidencia. No el amor propio, que no es tal, ni la infautación.

Amarnos es apreciar lo que tenemos y de lo que disponemos como nosotros mismos. No amamos nuestro ego, sino nuestro ser y nuestras potencias de crecimiento interior. Estimamos nuestra energía, nuestra capacidad de desarrollo y completud, nuestra inteligencia y nuestra consciencia. Amamos esa gema en bruto que somos y que nos corresponde pulir y abrillantar. Al amarnos de esta manera no egocéntrica, ponemos los medios para estar psíquicamente sanos, para desarrollar la consciencia y mejorar y enriquecer nuestra relación con las otras criaturas. Si de verdad nos amamos —no egocéntrica ni narcisísticamente—, no podremos seguir alimentando toda clase de hostilidades, conflictos, desamor, contradicciones internas, neurosis, ansiedad y venenos en la mente.

No podremos seguir haciendo de nuestra interioridad un estercolero. Si nos amamos, tendremos que hacer algo positivo con nosotros mismos, aprender a superar los pensamientos paranoicos, lograr actitudes de crecimiento interior, armonizarnos y equilibrarnos, procurarle un hermoso significado a nuestra vida, no alimentar nuestras zozobras e incertidumbres con enfoques incorrectos de la realidad e infinidad de apegos. Nos tenemos compasión, pero no nos autocompadecemos. Ponemos los medios y condiciones para desarrollarnos, pero no colocamos nuestras energías al servicio del egocentrismo.

En la medida en que nos armonizamos y estamos más a gusto con nosotros mismos, estaremos más a gusto con los otros, les aceptaremos, apreciaremos sus cualidades y les amaremos. Si en nosotros comienzan a florecer el orden

interno, el equilibrio y el contento, podremos compartir todo ello con las personas con que nos relacionamos, porque de otro modo sólo podremos compartir nuestra inquietud, ansiedad y paranoias. Al sentirnos más seguros, nos abriremos a los otros, sin inútiles autodefensas, sin hostilidad, en actitud amorosa, transmitiendo real afecto.

### ECUANIMIDAD MÁS ALLÁ DE LA AVIDEZ Y DE LA AVERSIÓN

Nos movemos impulsados por la avidez y la aversión. La biología nos toma y hace su juego. Ella opta, decide, determina por nosotros. Luego sobreviene el pensamiento y la cosa se complica aún mucho más que en los animales. Ya no sólo hay deseo, hay apego, aferramiento, demanda excesiva de seguridad, posesividad, afán acumulatorio. Toda nuestra vida está inmersa en esta estrecha pero poderosa fórmula del apego y el odio, el aferramiento y el resentimiento. Hay de manera continua esta dinámica febril de tender a huir de.

En esta dimensión dual es imposible hallar la verdadera felicidad, la satisfacción o la integración psicológica. No hay lugar para la quietud, ni la satisfacción, ni mucho menos la completud. Buscamos ávidamente el placer y tratamos de repetirlo, intensificarlo, prolongarlo, reasegurarlo, alimentando así mucho apego, aferramiento, dependencia y miedo. Huimos frenéticamente del sufrimiento y creamos sufrimiento mental sobre el sufrimiento mismo. Nuestra mente está en la insatisfacción, el recelo, la persecución, la huida, golpeándose contra sus propias paredes contraídas y densas, sin fluidez ni armonía, en el desorden, en la constante

insatisfactoriedad, perdiéndose en su propio juego de luces y sombras, en un circuito cerrado de reactividades y hábitos coagulados, creando y creyéndose sus propias alucinaciones, desconectada de lo real, sin la suficiente frescura e intensidad para captar cada momento al desnudo, lúcidamente. En una mente tal no puede haber disponibilidad para la cooperación, ni verdadera buena voluntad, ni mucho menos compasión. Una mente así siempre está en lo autorreferencial y egocéntrico, en el ventajismo, en la relación mercantilista, en las redes del afán posesivo, la manipulación y las exigencias. Esta mente, ensombrecida por la avidez y la aversión, se debate entre la frustración y el desencanto, la voracidad y el hastío. Pero es posible ir cultivando, estableciendo, creando y recreando un espacio de quietud, no autorreferencial, capaz de mantener su propio orden y arreactividad a pesar de lo cambiante de los procesos externos e internos; es posible ir radicándose en la fuente del pensamiento, en el *punto de quietud*, anterior a las ideaciones-reacciones, posibilitando el mirar muy atento, fresco, lúcido e inafectado, que no origina resistencia, dualidades ni conflictos.

La ecuanimidad es una energía de imparcialidad, cordura, transparencia, precisión. Evita los extremos, recupera el medio, se establece en la armonía, se sitúa en un espacio de consciencia allende en lo posible la avidez y la aversión. Si viene el disfrute, disfruta, evitando el aferramiento. Si viene el dolor y no se puede descartar, no lo descarta, se sufre, pero sin añadir sufrimiento extra, sin reactividades, incluso sacándole su propia inspiración, energía e instrucción al dolor. El sufrimiento mecánico es inútil, embota, entorpece; el sufrimiento lúcido tiene otra cualidad, puede ser instrumentalizado para crecer interiormente.

## SER CONSCIENTE, SIN PREJUICIOS NI CONDICIONAMIENTOS, VIGILANTE A LA MENTE, LA PALABRA Y LA ACCIÓN

La mente no entrenada y purificada está condicionada por toda suerte de prejuicios, acumulaciones, ideas preestablecidas, filtros socioculturales, erróneas percepciones y adoctrinamientos. Esa es la consciencia empañada, víctima de sus condicionamientos, incapaz de la visión pura e inafectada y, por tanto, incapacitada para aprehender las cosas como son.

Pero la consciencia puede ampliarse, desarrollarse y limpiarse de muchos de sus contenidos. Ese abrillantamiento de la consciencia es uno de los objetivos del que aspira a desarrollarse y crecer interiormente. Es la consciencia que está muy alerta y percibe más allá de analogías, mediciones, comparaciones o la dinámica de los pares de opuestos.

Es la consciencia desnuda y penetrativa. Es la atención diligente, pura, perceptiva y que puede estar vigilante a la mente y sus modificaciones, la palabra y la acción, previniendo así contra las reactividades desproporcionadas, la mecanicidad y el embotamiento.

Brota así en nuestras vidas una nueva energía que se convierte en imparcial testigo de los movimientos de la mente, la palabra, los actos, evitando así la mecanicidad de los mismos, errores innumerables y daños para sí mismo y para los otros. Se tiene que seguir el ejercitamiento en ver las cosas como son, sin prejuicios ni partidismos, sin enturbiarlas con expectativas, temores, puntos de vista, hábitos metales.



TOMAR LA VIDA COMO UN MAESTRO,  
UN RETO, SIN DEMANDAR EXCESIVA  
SEGURIDAD, FLUIR, ESTAR EN ARMONÍA,  
LIBRE DE NECIOS Y ÑOÑOS ESTADOS DE ÁNIMO

En la India se insiste siempre en que el gran maestro está dentro de nosotros. Toda la enseñanza florece en nuestra semilla de iluminación. No hay refugio fuera de uno mismo. Ya lo decía el Buda, del mismo modo que declaraba: “*Esperarlo todo de vosotros mismos*”. Todo nos lo pueden arrebatarse, todo lo podemos perder, menos nuestro estado interior. Con él tenemos que encontrarnos siempre, al final volvemos a él, al final estamos con él. En nuestra consciencia desarrollada está la propia luz, la energía de evolución, la cordura, la inteligencia primordial, la quietud que es el silencio poderoso y el enriquecedor silencio que es quietud plena. A la postre uno se convierte siempre en su propia autoridad, guía, líder, ley y signo más allá del signo. El buscador es un verdadero revolucionario interior. Busca en lo profundo y en lo profundo hace la revolución. Se niega a los condicionamientos de sus herencias. Lleva la revolución a la célula, el cerebro, la mente, la psiquis, la conducta, la relación. Toda revolución externa termina fracasando y agonizando en la corrupción porque no ha habido una revolución interna, una mutación de la mente. Las instituciones y organizaciones, por muy espirituales que incluso se digan, están tocadas por el sabor del poder, la manipulación, lo corrupto. El buscador maduro no necesita de ellas; mantiene su independencia; no cree en absoluto en la sociedad tal y como está organizada. Sabe que nada bueno puede surgir de la mecanicidad, el embotamiento, el

desorden, la competencia y la voracidad. El maestro no está fuera; el maestro está en la vida y en uno mismo. Pero la vida no como una entidad afuera, separada sino como una experiencia lúcida en lo más hondo, en lo abismal. No hay que aprender en instituciones u organizaciones o grupos o grupúsculos, sino en la vida misma, que se vuelve reto, maestro, desafío e incluso instrumento de progreso interior. La vida es una prueba y es una instructora. La existencia es un conjunto de eventos y tiene el significado que cada cual quiera o pueda procurarle. En su escenario, el buscador ensaya sus técnicas de autoconquistas, madurez, acrecentamiento de la consciencia, rastreo de la última realidad. Cada momento cuenta, cada situación tiene su propio peso específico para poder uno abrirse, fluir, mostrarse intrépidamente, sin armaduras. Nada es seguro, todo es incierto, así que ¿cómo demandar excesiva y neurótica seguridad? La excesiva demanda de seguridad engendra incertidumbre, miedo, sufrimiento imaginario. También origina crispación, tribulación, desconfianza, recelo, contracción, pobreza interior, desfallecimiento. Hay que ganar la atención y permanecer fluido; hay que estar muy alerta pero suelto; hay que mantener una mente muy receptiva, plena, fresca, pero que se desliza, se abre, no se estanca ni se angosta, sabe resolver el conflicto, no oponer inútiles resistencias, absorber e incorporar, ser permeable, en apertura, en amorosa mansedumbre, pero firme y clara. Una mente así aprende a estar en disponibilidad, a ser de todos, pero de nadie demasiado: no genera dependencias, no utiliza a los demás para hacer componendas con las propias carencias; no está en el juego de poseer, manipular, explotar, exigir y reprochar. No entra en la representación de los apegos mórbidos, las hipotecas

mentales y emocionales, la sutil pero inexorable destructividad de los otros o de sí mismo. Una mente que nace a cada momento no puede autocompadecerse, ni se reengolfa en ñoños estados de ánimo, sino que sabe estar en armonía, sin parapetarse, sin innecesarias y limitadoras autodefensas.

SER EL PROPIO REFUGIO, LA PROPIA  
LÁMPARA, LA PROPIA AUTORIDAD,  
DEPENDIENDO PSICOLÓGICAMENTE  
DE UNO MISMO

Salimos de nuestra cárcel y entramos en otra. Creamos todo tipo de dependencias: de las personas, los grupos, las organizaciones, las instituciones, las descripciones ajenas, los convencionalismos y prejuicios. Nos dejamos tomar por la alienación global, el trance consensuado, el embotamiento colectivo, la superlativa estupidez general. Pero el que va madurando psicológicamente no necesita adscribirse a nada que no sea su propia experiencia de ser; no necesita asirse a nada que no sea su propia búsqueda. Ser compasivo, apreciar, respetar, no es depender. Precisamente, los que dependen no suelen ser compasivos ni saben apreciar ni mucho menos respetar. Uno es la propia autoridad; uno mismo debe apelar a la inteligencia clara y desprejuiciada, nutrirla, desarrollarla. La máxima instrucción se recupera en la mente muy atenta y ecuánime. La meditación es un método para reconectar con lo más profundo en uno mismo, más allá del núcleo de confusión y ansiedad, pudiendo acceder a la dimensión de lo muy silencioso y vital, profundo y quieto.

## DESARROLLAR EL SENTIMIENTO DE QUE CADA SEGUNDO PUEDE SER EL ÚLTIMO, PARA PROCURARLE UN SIGNIFICADO PLENO Y CREATIVO SIN AFECTACIÓN Y LIBERTAD

La muerte no es mañana; siempre es hoy. Siempre será hoy cuando sobrevenga la muerte. Ella es, para los maestros de Oriente el gran mensajero divino, la gran instructora, la dama que despierta, la aliada si nuestra actitud es la adecuada. Cuanto más apegados estemos, más la temeremos; cuanto más ego tengamos, más horror nos inspirará. Sin apego, sin ego, ¿qué es la muerte? Sin yo, ¿quién muere?

La muerte siempre está al acecho. Pero si uno sabe tomarla como mensajera e instrumentalizarla, proporciona fuerza, presteza, un sentimiento de urgencia, pero sin ansiedad ni agitación. Si vivenciamos cada segundo como que puede ser el último, le procuraremos un significado pleno y creativo y lo haremos en inafectación y libertad.

No hay lugar para mezquindades, bobos apegos, autoimportancia ni pueriles estados anímicos cuando la muerte se toma como consejera y aliada. Se aprende a darle su peso específico a cada momento, a no resistirse a la realidad del presente y abrirse más y más a cada instante.

## EL AMOR CONSCIENTE Y LA RELACIÓN TÁNTRICA

La sabiduría de la mente debe ir acompañada por la sabiduría del corazón. El conocimiento no entraña compasión. El conocimiento es acumulación de datos, información, saber intelectual, pero no desemboca en la comprensión clara

que desencadena la actitud compasiva. El conocimiento es prestado, transferible, útil para la vida cotidiana, pero no liberador. La sabiduría auténtica, que representa la visión clara desde la inteligencia pura e incontaminada, germina en amor consciente y compasión.

Abrir el centro mental es mucho más fácil que abrir el corazón. La apertura del corazón sucede en muy pocas personas. Los seres humanos estamos las más de las veces en el amor ventajista, egocéntrico, carente de la real compasión; en el deseo, la posesividad, el afán de consideración y reciprocidad; en la expectativa, el reproche, la desilusión y el desencanto. La compasión genuina, que es la energía más poderosa, solo brota cuando el ego se va conteniendo y menguando. En la mente egocéntrica, que persigue ganancias, logros, posesión, no puede haber amor ni compasión. Puede haber deseo, atracción, imposición o dependencia, pero no amor y compasión.

El amor consciente es un sendero supremo. Consiste en poner los medios para que los demás seres sean felices; consiste en cooperar con los otros para que evolucionen interiormente, aunque al hacerlo podamos perderlos; estriba en dar consideración más que en buscarla, saber soltar y prescindir, dar alas de libertad, permanecer en disponibilidad y sin ningún tipo de expectativas. El amor consciente es el factor liberador más importante, pero para poder amar conscientemente se requiere un considerable trabajo interior. Sólo en la medida en que los viejos impulsos se resuelvan, los venenos mentales se disipan y las opiniones y puntos de vista se dejan de lado, uno comienza a caminar por el sendero del amor consciente. Ejercitarse en el amor consciente es el *sadhana* más elevado, el entrenamiento más

enriquecedor y enriquecible. El amor consciente no persigue resultados, no se arroja la acción, es como un aroma transpersonal que fluye sin cesar y en todas las direcciones.

Desde tiempos inmemorables los sabios de la India han declarado que tenemos la mente llena de venenos como el odio, los celos, la ira y tanto otros, ¿qué podremos compartir con los demás? Si nuestra mente es víctima de la malevolencia, la avidez y la aversión, ¿qué podremos darles a los otros? Siempre se ha dicho en las enseñanzas de autorrealización: *HAZ LA PAZ INTERIOR Y COMPÁRTELA CON LOS OTROS*. Según sea nuestra mente, será nuestra relación. Desde una mente autodefendida y contraída, toda comunicación real es imposible. Cada uno permanece en su imagen y la “comunicación” es en paralelas que nunca se encuentran. Es una “comunicación” de egos reforzados, o sea, un desencuentro en lugar de un encuentro. Un tipo tal de comunicación a menudo está salpicado por exigencia, reproches, expectativas y frustración. Se anhela consideración, apuntalamientos ajenos para el propio narcisismo, afán de reciprocidad. Cuando la otra u otras personas no nos quieren por los esquemas o fantasías que nos hemos creado, surge la frustración. Con frecuencia pueden devenir dependencias y se ponen al descubierto, descontroladamente, las propias carencias y huecos psicológicos. Se recrea, así, una enrarecida atmósfera que no invita a la comunicación genuina y mucho menos a la comunicación creativa. No es una relación de crecimiento; no siquiera es una relación. Debido al estado crepuscular de la consciencia del ser humano y a la mecanicidad que todo lo anega, hasta las relaciones aparentemente más entrañables suelen adolecer de una verdadera frescura y de una auténtica cooperación.

No abundan, pues, las relaciones de crecimiento, sino, mucho más corrientemente, las de enquistamiento o regresión. Sólo desde una consciencia más evolucionada y una mayor lucidez y compasión, es posible forjar relaciones fecundas y de recíproco crecimiento interior. Aceptándose uno a sí mismo (a sí mismo, no a la propia imagen o ego), se aprenderá a aceptar a los demás; amándose uno a sí mismo (no narcisísticamente), aprenderá uno a amar a los otros. No es desde egorrealización y la mente egocéntrica desde donde emprenderemos relaciones fértiles, sino desde la autorrealización y la mente fluida y en apertura. Como dice Bergamín, “no pongas muros, ni vallas, ni fosos a tu corazón; es como está más seguro”.

Hay un viejo adagio que reza: “*Los dioses aman conscientemente, y si amas conscientemente, te convertirás en un dios*”. El amor consciente es un ejercitamiento, un yoga. Tiene sus propias leyes, su propia fragancia, su propio color. Requiere atención, buena disposición, perceptividad y motivación. Hay que ser tan cuidadoso para desarrollarlo como el que pretende coger una mariposa de las alas sin quedarse con su polvillo en las yemas de los dedos. Hay que considerar en lugar de anhelar ser considerado; poner los medios para que la otra u otras personas sean felices y crezcan interiormente, aun a riesgo de que luego las perdamos. Hay que saber soltar cuando llegue el momento y dar siempre la bienvenida a la integración psicológica y la independencia psíquica de la otra u otras personas. Hay que atender y cuidar la relación como si se tratara de la orquídea más bella. El amor consciente trata de purificarse de celos, exigencias, reproches y expectativas. Uno debe ser solar y no lunar. La luna no tiene luz propia, en tanto que el sol no

deja de emitir sus rayos de luz y calor, incluso sin preguntarse dónde van o si serán recibidos. El amor consciente, que comienza siendo un ejercitamiento, termina siendo una actitud, un aroma de la mente y del corazón. Entonces espontáneamente surgirá un vínculo de energía entre las personas que se aman de tal modo y de manera natural uno estará más atento a las necesidades de los otros. Así, dicen los maestros indios, se amaré desde el ser y no desde el ego; se amaré transpersonalmente y no autorreferencialmente. Es un amor casi místico, sin personalismos. Incumbe la tarea de colaborar en el desarrollo de la otra u otras personas, intregando alas de libertad y abriendo todas las puertas. Es un ejercitamiento difícil; un yoga muy elevado. La mayoría de los seres humanos estamos en la relación personalista y ventajista, por mucho que enmascaremos nuestros sentimientos más narcisistas. Sólo algunos acceden a la dimensión del amor consciente, pero al menos apuntar hacia ella y esforzarse por conquistarla, ya es un logro importante y provoca una poderosa transformación interior.

El amor consciente es para los que valoran la evolución de la consciencia, para los que aspiran a completar la evolución interior. El amor consciente debe ejercitarse en todas las relaciones, pero sin duda también en la relación amorosa. Habrá que aprender a vencer varios colosos: los celos, el afán de posesividad y reciprocidad, las dependencias y los apegos. Habrá que ocuparse tanto de la evolución de la otra persona como de la propia. Habrá que evitar incurrir en sutiles presiones o manipulaciones. En suma, habrá que aprender a ser excepcionalmente receptivo, respetuoso y tolerante. Además, en el yoga del amor consciente toda relación se torna un maestro. La relación humana es un no-



ble desafío y un instructor. Los demás son un espejo y un despertador. Ponemos a prueba nuestra evolución y constatamos si estamos ganando en ecuanimidad y apertura. Los demás nos ayudan a desarrollar paciencia, transigencia, compasión. Las relaciones más difíciles y adversas pueden instrumentalizarse para el desarrollo superior.

El amor consciente no sabe de fijaciones mórbidas, obsesiones, limitaciones ni exigencias neuróticas. No se ejercita uno en él para fomentar la burocracia del ego, sino, por el contrario, para limar la autoimportancia. La regla de oro del amor consciente es: esfuérate conscientemente porque la otra persona ponga en marcha los medios para autodesarrollarse, pero no te impongas ni recurras a coacciones por sutiles que fueren.

Cuando dos personas cultivan, además de una relación amorosa, una de amor consciente, surge una conexión muy especial e intemporal. Todos los lenguajes (verbal supraconceptual y astral) se ponen en marcha y va surgiendo una comunicación en planos muy diferentes, desde los más toscos a los más etéreos. Si las personas están en una vía de realización, se desencadena una preciosa relación *dhármica*, es decir, de cooperación recíproca para progresar en la vía de la Liberación. Esa es la relación más fecunda para el buscador de realidades supremas. La relación se instrumenta místicamente para acceder a otras significaciones. Seres privilegiados (como Buda, Cristo, Lao-Tsé, Mahavir o Milarepa) ni siquiera requieren ese tipo de relación. Como poderosos y mansos elefantes, caminan en solitario hacia la cima de la Consciencia. Pero seres no tan fuertes o motivados pueden hallar en la relación amorosa consciente una ayuda considerable para caminar hacia lo Incondicionado.

Incluso la relación sexual consciente y mística (tántrica) abrirá un ojo de buey a lo Infinito. Todas las energías, incluida la libido, se reorientan hacia lo alto. La relación tántrica es un método de autorrealización, un yoga. Puede mantenerse en los niveles de lo sutil, en un intercambio de energías que no conlleva la relación física (tantra seco), en los niveles del acercamiento y la caricia pero no de la relación genital (tantra semihúmedo) o en los niveles de la relación amorosa y genital (tantra húmedo). Cada buscador, según su naturaleza, puede optar por uno u otro nivel. Uno es su propio maestro y uno es su propio discípulo en última instancia.

Ya los primeros yoguis de la India, hace varios milenios, en su afán por acelerar la evolución consciente del ser humano, concibieron y ensayaron toda clase de métodos para avanzar en el camino de la evolución y acrecentar la consciencia. El yoga reunifica las energías dispersas y las reorienta. La energía es una, pero, según en qué centro opere, se convierte en motriz, sexual, instintiva, mental o emocional. La energía sexual o libido es poderosa, y puede ser transmutada en energía mística, ya sea mediante la supresión consciente (el camino de los santos y renunciantes) o mediante su instrumentalización mística a través de la relación sexual (el camino de los viras o héroes).

El santo es completo en sí mismo y no necesita de la relación sexual; el renunciante se sirve de actitudes y técnicas para la supresión consciente y reunifica las energías y las conduce hacia arriba; el buscador que se relaciona sexualmente de acuerdo al Tantra, instrumentaliza la relación erótica para crecer interiormente, abrir la mente a realidades supraconceptuales y silentes y conocer otros niveles de consciencia. La relación amorosa se asume así dentro del

sendero de la realización y, sacralizada, se pone al servicio de la Búsqueda. La ceremonia sexual mística se torna una homologación de la cópula cósmica (*Shiva* y *Shakti*, el Ser y la Energía, el Dios y la Diosa). El acto sexual es una celebración cosmogónica. El hombre contempla en la mujer a la Diosa y la mujer en el hombre al Divino. La unión es considerada divina y el acto sexual tiene una función supra-biológica, recobrando una dimensión especial y espacial. El hombre encarna en la mujer y la mujer en el hombre y surge entre ambos un cordón de plata (energía ultrasutil) que nada podrá cortarlo. La relación se transpersonaliza y el sexo se torna iniciático. La dualidad hombre-mujer revierte en la unidad del Ser.

La relación sexual-tántrica es siempre a la luz de la consciencia. No hay compulsividad. Se trata de una unión supramundana y no cotidiana. Se busca el hijo del espíritu y no el de la carne. La relación sexual-iniciativa exige sus requisitos. Tiene que producirse un intercambio electromagnético muy fuerte y una magia especial que facilite una implosión de la consciencia. El abrazo exterior se convierte en abrazo interior. El hombre se reconcilia con su energía femenina o *Shakti* y la mujer con su energía masculina o *Shiva*. Si se pierde la lucidez y la consciencia clara, se habrá desacralizado la cópula mística y se habrá establecido a un nivel cotidiano.

La relación sexual-tántrica exige consciencia lúcida, silencio mental, perceptividad plena, apertura interior y control seminal. Los amantes pueden, preferiblemente, ritmar sus respiraciones y unificarlas. La mujer homologa la *Shakti* exterior con la *Shakti* que habita en su interior; el hombre hace la misma función con respecto a *Shiva*.

Las formas físicas se tornan vehículo iniciático. El intercambio de ternuras y energías, si la actitud es la adecuada, representa un viaje hacia lo informe e incondicionado. Se produce el salto de la diversidad a la unidad que nunca ha dejado de ser. La relación amorosa se vuelve sacramental. La mujer es el reflejo de la matriz universal. Aquello que vela tiene también el poder de desvelar. La ilusión se convierte en dirección; el laberinto, que es tal para proteger su centro, deja ser intrincado. La sexualidad sacramental es un maridaje entre lo consciente y lo inconsciente para acceder a lo supraconsciente. Se produce una *shaktización* (energetización cósmica) del acto sexual. La energía sexual que es descendente en la relación erótica normal, se vuelve ascendente. Se rescata la luz del esperma (es lo mismo para el hombre y la mujer) y la energía se lleva hacia los centros energéticos más elevados. Por una alquimia sexual se accede a una alquimia espiritual. Dicen los yoguis que he entrevistado al respecto que aquel o aquella que logran mantener durante toda la celebración místico-sexual la consciencia despierta, también la conservarán en el momento mismo de la muerte. Una nube de energía y plenitud alcanza a los amantes cuando observan todos los requisitos y actitudes. La consciencia se expande. La mujer es la diosa-viviente, el cáliz de la energía cósmica. Al borde del precipicio, el héroe no se precipita. En la ilusión de los sentidos, la heroína es la Madre de la Clara Luz. Hombre y mujer se cosmizan y homologan el juego universal. La relación amorosa abre una vía más hacia el *punto de quietud*.

## VI. TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

Existen numerosísimas técnicas de meditación (como hemos ya expuesto en otras de nuestras obras), pero en esta hacemos referencia detallada a las más eficaces para aproximar al practicante a su espacio de quietud, llevando la mente más allá de las ideaciones mecánicas, despojándola de tensiones y desalojándola de los procesos mecánicos de avidez-aversión.

En lo posible, el practicante debe seleccionar una estancia tranquila y evitar ser perturbado. No importa si el silencio no es total. Se puede meditar solo o en grupo. Para los principiantes, resulta más fácil y estimulante la meditación en grupo. Cada persona irá, mediante su propia práctica, descubriendo qué técnicas meditacionales le resultan más eficaces para su evolución. Si la sesión va a durar veinte minutos, es preferible optar por una sola técnica. Para una sesión de treinta-cuarenta minutos, se puede utilizar una sola técnica o combinar dos de ellas. Para una sesión de cincuenta-sesenta minutos, se puede utilizar una técnica o combinar dos o tres de ellas, dedicándosele el tiempo correspondiente a cada una de las mismas.

Tanto si se adopta una postura clásica de meditación como si se practica la meditación sentado sobre una silla o taburete, la columna vertebral y la cabeza deben permanecer

erguidas. Es conveniente ir logrando la mayor inmovilidad posible, mediante un perseverante ejercitamiento. Con la práctica, se podrá conseguir la inmovilidad durante toda la sesión. La inmovilidad del cuerpo favorece el aquietamiento de la mente. Hay que respirar con toda naturalidad, de manera preferible por la nariz. En un apéndice hacemos referencia a las más destacadas posturas meditacionales. La mayoría de las personas encuentran que se concentran mejor con los ojos cerrados, aunque hay personas que prefieren los párpados semiabiertos o abiertos con la mirada perdida. Se puede optar por cualquiera de las formas, aunque para las técnicas que explicamos la primera de ellas es la más oportuna. Pero si el practicante tiene sueño, es preferible que esa sesión la lleve a cabo con los ojos semiabiertos o abiertos. El sueño es el mayor obstáculo durante la meditación.

Durante la meditación hay que lograr, en la medida de lo posible, un nivel elevado de atención y ecuanimidad. Cada vez que la mente se fugue del objeto meditacional, y en cuanto se descubra que lo ha hecho, hay que agarrarla con firmeza y conducirla de nuevo al objeto de la meditación, así tantas veces como sea necesario.

Durante la práctica meditacional pueden presentarse numerosas sensaciones, variaciones anímicas y emociones, pensamientos de todo tipo, distracciones de toda naturaleza. Pueden surgir estados de aburrimiento, ansiedad, tristeza, abatimiento, ira u otros. Hay que aplicar la ecuanimidad, ser lo menos reactivos posible y no desfallecer. Paulatinamente se va conquistando la adecuada actitud meditacional y como insistía *Swami Muktananda*, “*la meditación enseña a meditar*”.

## 1. Concentración en el entrecejo

Focalice la atención mental en el entrecejo. Vaya absorbiendo toda la mente en el punto del entrecejo, no dejándose arrastrar por los pensamientos que puedan irse presentando. Mantenga la atención en el entrecejo con la mayor fidelidad y diríjala una y otra vez hacia dicha zona. Si urge una sensación (no la imagine), absórbase más y más en ella. Persevere. Los ojos deben permanecer relajados, no dirigidos hacia el entrecejo.

Una segunda fase del ejercicio, de mayor profundización y que puede aplicarse cuando se haya perfeccionado la primera, consiste en introvertir la atención, tanto como sea posible, hacia adentro del entrecejo.

Ignore los pensamientos. Persista en condensar toda la atención en la zona indicada, sin análisis ni reflexiones, ajeno a la dinámica sensorial o emocional, insistiendo en la concentración, pero teniendo en cuenta que atención no tiene por qué exigir tensión. Permanezca suelto, relajado y ecuánime.

## 2. Concentración sobre un fondo negro

Esta técnica ha sido conocida tradicionalmente como la “noche mental”, tendente a ir suprimiendo las ideaciones en la mente y poder establecerse en un estado de quietud. Con los párpados cerrados, en una estancia a ser posible débilmente iluminada o a oscuras, vaya oscureciendo su campo visual interno tanto como le resulte posible, tiñéndolo de negro. Para ello, de ser necesario, puede servirse de cualquiera de los siguientes soportes: un velo negro, una pantalla negra, una pizarra, el vacío negro o cualquiera afín.

Vaya absorbiendo más y más la mente en una negrura total, ignorando cualquier pensamiento que pueda surgir.

### **3. Meditación sobre la respiración contando**

3a) Enfoque la mente sobre la respiración. Contémplela y siéntala. Al inhalar, cuente 1; al exhalar, 2; al inhalar de nuevo, 3, y así sucesivamente hasta 10. Al llegar a 10, recomience por 1. Si se distrae demasiado, empiece de nuevo por 1. Acople el número correspondiente a cada inhalación y cada exhalación del 1 al 10. Además de estar atento al número que va aplicando, lo esencial es también percibir con atención la respiración.

3b) Enfoque la mente sobre la respiración, completamente consciente de la inhalación. Al exhalar, cuente 1. Inhale con toda atención y, al exhalar, cuente 2. Inhale muy atentamente y, al exhalar, cuente 3, y así sucesivamente hasta 10. Sólo se cuenta, pues, las exhalaciones, pero se permanece muy atentamente tanto a las inhalaciones como a las exhalaciones.

3c) Enfoque la mente sobre la respiración. Al inhalar, cuente 1, al igual que al exhalar. Inhale de nuevo y aplique el número 2 a la inhalación y a la exhalación; luego 3, y así sucesivamente hasta 5. Al llegar a 5, recomience la cuenta por 1, así sucesivamente hasta 6. Al llegar a 6, recomience por 1 sucesivamente hasta 7. Al llegar a 7, recomience por 1 hasta contar 8. Al llegar a 8, empiece a contar por 1 hasta llegar a 9. Al llegar a 9, empiece a contar por 1 hasta 10. Se empieza contando hasta 5 y sucesivamente se añaden los ciclos 6, 7, 8, 9 y 10. Al contar hasta diez inhalaciones y exhalaciones, se recomienza contando hasta 5, y así sucesivamente.



#### 4. Meditación de pura perceptividad sobre la respiración

4a) Inhale y exhale con toda naturalidad. Fije la mente en la entrada de los orificios nasales, en las aletas de la nariz. Trate de percibir lo más nítidamente posible el leve roce del aire o sensación táctil que el aire provoca al entrar y salir. No permita que la mente siga el curso de la respiración. La mente debe permanecer fija en el área alrededor de las aletas de la nariz. Centre toda su atención en la sensación de la respiración. Insista en percibir y percibir, en saturar la consciencia de dicha sensación táctil. Si no logra sentir la sensación en las primeras sesiones, permanezca muy vigilante a la entrada y salida del aire, evitando divagaciones mentales, y sabiendo que hay ausencia de sensación.

4b) Enfoque la atención sobre la respiración, que debe fluir por la nariz con toda espontaneidad. Al inhalar, registre lúcidamente que se está produciendo el proceso de inhalación, y al exhalar, que está teniendo lugar el de espiración. Permanezca muy atento y lúcido al proceso de inhalación y al de exhalación, con consciencia de que es uno u otro. Las personas con mente muy dispersa pueden servirse al principio de la fórmula mental: “Yo inhalo”, al hacerlo, y “Yo exhalo”, al hacerlo, pero lo importante es saber que está en el proceso de inhalación o en el de exhalación, atenta y ecuanimemente.

4c) Inhale y exhale con naturalidad. Tome lúcida consciencia de la inhalación y aproveche y asocie la exhalación para, en la medida en que va expulsando el aire, aflojarse, soltarse física y mentalmente, fluir, desbloquearse y diluirse en el espacio total. La exhalación sirve de soporte para cultivar la sensación de soltarse, aflojarse, cosmizarse.

4d) Perciba atenta y lúcidamente el proceso respiratorio y siga su curso. Entre con la inhalación y salga con la exhalación, pero acentúe su atención al máximo para tratar de captar la confluencia entre la inhalación y la exhalación y la exhalación y la inhalación. Permanezca muy atento a todo el proceso respiratorio, pero enfatice su atención para percibirse de la fracción de segundo cuando la inhalación se funde con la exhalación y la exhalación con la inhalación.

4e) Vigile la respiración. Sitúe un espacio de consciencia en lo profundo de usted mismo, allí donde llega la inhalación y allí de donde parte la exhalación. Este será su puesto de observación atenta y ecuánime. Tome ese espacio de consciencia como su sede para atestiguar. Sienta cómo la inhalación llega hasta usted y sienta cómo la exhalación parte de usted. Manténgase atento e inafectado, mero testigo de la respiración, que viene con la inhalación y parte con la exhalación.

4f) Enfoque la mente sobre la respiración. Perciba muy atenta y lúcidamente la respiración. Trate ahora de sentir el factor que percibe, la consciencia que está concienciando, la energía de la percepción, sin dejar de percibir la respiración.

4g) Tome consciencia lúcida y ecuánime del proceso respiratorio. Trate de permanecer muy atento y percibir el comienzo, el medio y el fin de la inhalación, y el comienzo, el medio y el fin de la exhalación.

4h) Respire con toda naturalidad y tome consciencia de la respiración. Perciba todos los pormenores de su respiración: si es leve o más intensa, corta o larga, cuándo es inhalación y cuándo exhalación, cualquier modificación que pueda presentarse (si se hace más perceptible o más imperceptible, si se da cualquier interrupción o cambio, si se acorta o se alarga, si se hace más rápida o más pausada, etc.).

## 5. Meditación sobre el cuerpo

Con la mayor inmovilidad posible, enfoque la atención mental sobre la totalidad de nuestro cuerpo de forma integral y tome consciencia lúcida y arreactiva de cómo se encuentra situado, así como del organismo por partes y en su totalidad. No piense, no analice, no reflexione, y, tantas veces como la mente se escape, agárrela con firmeza y llévela al cuerpo. Sienta desde la atención lúcida y la ecuanimidad, sin demostrar simpatía o antipatía por las sensaciones que puedan suscitarse.

## 6. Meditación sobre las sensaciones

Hay numerosas técnicas de meditación sobre las sensaciones del cuerpo. En todas ellas hay que aplicar la atención despierta y la ecuanimidad.

6a) Manténgase en una actitud mental de máxima receptividad, captando, de momento en momento, las sensaciones que van surgiendo en el cuerpo. No las busque directamente, no las persiga; solamente permanezca muy atento y ecuaníme, percatándose de las sensaciones burdas y sutiles que vayan surgiendo, sin nominar ni analizar ni reflexionar. Permanezca en el puesto de observador atento y ecuaníme, imperturbado, concienciando lúcidamente las sensaciones que van brotando. Puede centrarse sobre las sensaciones físicas solamente o también contemplar los contenidos mentales y distracciones que vayan presentándose y —incluso y con mucha más práctica— las reacciones e intenciones mentales, ampliando la contemplación a las actividades psicofísicas.

6b) Se seleccionan algunos puntos en el propio cuerpo que se utilizarán como soporte para sentir en esas zonas las sensaciones. Un ejercicio muy antiguo es tomar como soporte de captación las siguientes seis zonas: las dos orejas, las dos manos y los dos pies, y se van sintiendo y en rotación de izquierda a derecha. Vaya desplazando el foco de atención a la oreja izquierda, la mano izquierda, el pie izquierdo, el pie derecho, la mano derecha y la oreja derecha, y así sucesivamente. Se va colocando el foco de atención unos segundos en cada zona indicada y tratando de sentir dicha zona con la mayor penetratividad y ecuanimidad posibles, sin reaccionar, sin análisis ni juicios de valor.

6c) Recorrido del cuerpo anterior y posterior: Se va desplazando el foco de atención por toda la zona anterior del cuerpo, partiendo de la cima de la cabeza: rostro, pecho, zona anterior de los brazos, vientre, cara anterior de las piernas. Se desciende, pues, captando sensaciones, pero no imaginándolas, desde la cima de la cabeza, ascendiendo por la zona posterior del cuerpo: parte de las piernas, nalgas, espalda, zona posterior del cuello y occipucio, hasta la cima de la cabeza. A continuación se hace el recorrido, desde el talón del pie, hasta la cima de la cabeza, ascendiendo por la zona posterior del cuerpo: parte de las piernas, nalgas, espalda, zona posterior del cuello y occipucio, hasta la cima de la cabeza. A continuación se reemprende el recorrido hacia abajo y luego, de nuevo, por detrás, hacia arriba. Se procede así durante los minutos asignados a la práctica meditacional.

6d) Recorrido del cuerpo de arriba abajo: Vaya desplazando el foco de atención desde la cima de la cabeza al dedo grueso del pie, sin ignorar ninguna parte del cuerpo. Deslice el foco de atención por la cara, la zona posterior de la cabeza,

un hombro y un brazo, el otro hombro y el otro brazo, el pecho, la espalda, el vientre, las nalgas, una pierna por todos los lados hasta el dedo grueso del pie y la otra pierna hasta el dedo grueso del pie. Concluido el recorrido, se salta de nuevo a la cima de la cabeza para reemprender el siguiente, y así sucesivamente, sin prisa, sin urgencia, tratando de ir captando, pero no imaginando, las sensaciones que se vayan presentando.

6e) Recorrido del cuerpo de arriba abajo y de abajo arriba: se procede, en primer lugar, como en el ejercicio anterior, pero al llegar al dedo grueso del pie, y en lugar de saltar a la cima de la cabeza, se hace el recorrido a la inversa: una pierna hasta la ingle, la otra pierna hasta la ingle, el vientre, las nalgas, el pecho, la espalda, un brazo desde los dedos de la mano hasta el hombro, el otro brazo, uno y otro hombro, el cuello por sus diferentes lados, la cara y el occipucio. Al haber concluido el recorrido de arriba abajo y de abajo arriba, se emprende el segundo recorrido, y así sucesivamente el tiempo asignado al ejercicio, siempre con la máxima atención pura y una firme ecuanimidad.

6f) Recorrido del cuerpo de dos zonas simultáneamente: este recorrido, que debe ser lo más lúcido y ecuanime posible (percibiendo las sensaciones sin reaccionar), consiste en ir captando simultáneamente dos zonas del cuerpo, ya sea procediendo solamente de arriba abajo o haciendo el recorrido primero de arriba abajo y luego de abajo a arriba. El recorrido se efectúa del siguiente modo: partiendo de la cima de la cabeza, se desplaza el foco de la atención a la vez por la parte delantera de la cara y por el occipucio, los dos lados de la cara, la zona anterior y posterior del cuello, los lados derecho e izquierdo del cuello, los dos hombros, los dos brazos, las dos manos, el pecho y la espalda, el vientre y las nalgas, las dos piernas, los dos pies.

6g) Recorrido de la columna vertebral: Partiendo de la cima de la cabeza, vaya desplazando el foco de la atención, lentamente y con ecuanimidad, hasta la base de la espina dorsal y después, desde la base de la espina dorsal hasta la cima dorsal y después, desde la base de la espina dorsal hasta la cima de la cabeza, y así sucesivamente el tiempo asignado al ejercicio.

6h) Recorrido del cuerpo en espiral: Se va recorriendo y sintiendo el cuerpo, tratando de percibir con ecuanimidad, como si se lo fuera vendando, rodeando y sintiendo, no imaginando, cada zona, lentamente, desde la cabeza a los pies. Se va, pues, deslizando el foco de atención lentamente alrededor de toda la cabeza, el cuello, tórax y espalda, cada uno de los brazos y manos, el vientre y las nalgas y cada una de las piernas y pies. Se puede efectuar también el recorrido de arriba abajo y de abajo a arriba.

## **7. La contemplación de los procesos mentales**

Muy atenta y desapasionadamente, con ecuanimidad, observe todo aquello que vaya desfilando por el contenido de su mente. No intervenga, ni para crear pensamientos ni para eliminarlos. Límitese a ser un observador muy atento y ecuánime de todos los pensamientos que surgen y se desvanecen en el escenario mental, sin juzgar ni analizar, evitando reacciones de simpatía o simpatía por los procesos que van desfilando por el espacio mental. Desidentifíquese de todo el material que brota.

Lo observa muy atentamente, tomando cierta distancia del mismo, sin dejarse implicar ni arrastrar por los procesos mentales que puedan surgir, sean imágines,

ideaciones, memorias, proyectos, emociones, estados anímicos, sentimiento o sensaciones. Si la mente se silencia, la observa en quietud; si comienza a operar, la observa en su funcionamiento. Si los pensamientos le identifican y arrastran, en cuanto se dé cuenta de ello, regrese al factor de observación, reforzando la atención y la ecuanimidad.

### **8. Contemplación de máxima receptividad**

Permanezca muy atento y ecuánime, percatándose de todos los procesos que vayan surgiendo en el cuerpo, la mente y las emociones. Sea testigo y alerta de todas las sensaciones y procesos psicomentales que van surgiendo y desvaneciéndose de momento a momento. Atestigüe muy atentamente todas las actividades psicofísicas que se vayan presentando, sin implicarse, en lo posible sin reaccionar, sin demostrar simpatía ni antipatía por los fenómenos que surgen y se desvanecen.

Vaya tomando lúcida consciencia de las sensaciones que surjan, ideaciones, intenciones, reacciones, en suma todos los movimientos físicos y psicomentales. Sea testigo ecuánime, altamente perceptivo, sin analizarlos, sin aprobar ni desaprobar, con la máxima ecuanimidad de la que pueda hacer gala.

### **9. La erradicación de los pensamientos**

Este ejercicio es denominado tradicionalmente como cortar los pensamientos en su raíz profunda. Así se evita hacerle el juego a la dinámica ideacional y no permitir que

se desarrollen las cadenas de pensamientos, abortándolos en cuanto surjan, aunque broten otros sucesivamente. Hay que permanecer muy atento, captando el nacimiento del pensamiento para cortarlo en su misma raíz u origen sin que tenga oportunidad de crecer o desarrollarse por otras vías. Sucesivamente irán surgiendo procesos mentales, pero usted debe ir impidiendo que se deslicen por la mente. Hay que ver el pensamiento en su raíz y cortarlo antes de que empiece a fluir.

### **10. Observación de los espacios en blanco en la mente**

Del mismo modo que al hablar hay pausas entre las palabras y, al escribir, espacios entre las palabras, así, al pensar, por muy agolpadamente que se haga, se dan fugaces intervalos entre los pensamientos. En este ejercicio debe observar el contenido de la mente, muy atento y desapegado, y tratar, sobre todo, de percibir los espacios en blanco entre los pensamientos y prolongarlos tanto cuanto le vaya siendo posible.

### **11. La mirada en infinito**

Tratando de parpadear lo menos posible, pero sin forzar en exceso, pierda la mirada en el infinito, haciendo caso omiso de cuantos pensamientos puedan surgir en la mente. Trate de ir imponiendo, de modo sutil, un estado de silencio y vaciamiento a la mente. No se deje identificar ni arrastrar por los pensamientos que surjan y vaya poco a poco sumiéndose, y deleitando, en el silencio de la mente. Se puede utilizar el horizonte o la bóveda celeste.



## 12. La meditación del silencio

Con la mayor inmovilidad y relajación posibles, la respiración natural y fluida, ignore sus pensamientos. No combata contra ellos, no trate de reprimirlos; simplemente, ignórellos. Ellos van y vienen por el espacio de la mente, pero no les preste ni su atención, ni su energía, ni su interés. Déjelos revolotear si se empañan en ellos, pero ignorándolos y evitando dejarse arrastrar por ellos. Los pensamientos no le incumben. Interiorícese, aflójese más y más, abandónese a su interioridad.

Enfoque hacia lo más interno su energía su interés y su atención, deleitándose en un sentimiento de quietud, en la presencia de ser. Sobre todo, no deje que los pensamientos, con su fuerza centrífuga, le saquen al tiempo y al espacio, y, si eso sucede, en cuanto se dé cuenta de ello, retrotraiga la consciencia hacia sí mismo, recreando el silencio interno, desconectándose de su vida cotidiana y sus ocupaciones diarias, absorbiéndose más y más energía de ser, en la sensación profunda de sí mismo, quieto, ecuaníme, recogido, remansado.

Cuanto mayor inmovilidad y relajación se consigan en el cuerpo, más fácil será la detención de las ideaciones, la interiorización y el silencio interno. Es necesario perseverar, y poco a poco se irá conquistando ese arte de parar que nos conecta con nuestro espacio de quietud.



## CONCLUSIÓN

Hay un espacio de quietud, *silencio perfecto*, calma profunda y bienestar que está al otro lado de la mente y en las antípodas del pensamiento binario. Se encuentra más allá del subconsciente y, por tanto, del núcleo de confusión y caos del ser humano. Nada tiene que ver con el conocimiento ordinario, la lógica, las ideaciones o los procesos psicomentales. De hecho, las modificaciones mentales son una densa interferencia que impide la aproximación a ese espacio de quietud. En ese espacio de quietud hay ausencia de ego, pensamientos, deseos, voliciones y experiencias. Nadie experimenta ese espacio de quietud; es la experiencia en sí misma. No hay un yo en ese momento engendrando la ilusión de individualidad o separatividad. Se sale de la cárcel de la personalidad; se emerge de la noción de ego; se establece “uno” en el proceso cósmico, una pulsación muy sutil, pura, de perfecto silencio, capaz de lograr una mutación psicológica radical y de purificar el cuerpo, el cerebro, la visión, la conducta. En el ego están los adoctrinamientos, puntos de vista, ideologías, nacionalismos, diferencia y afán de posesividad, manipulación y competencia. En el espacio de quietud cesa el ego y sus derivados, los pensamientos y actitudes autorreferenciales. Hay una percepción profunda de la energía antes de distorsionarse en pensamientos y

ego; es decir, una percepción de lo que anima a todos los seres animados o inanimados. La consciencia se expande y se transforma. Algo que no es posible poner en palabras (sabidamente, Buda guardaba silencio al respecto) hace su presencia. Quien se establece en ello se torna, como decía Jung a propósito de *Ramana Maharshi*, el punto más blanco en un espacio blanco.

El yoga, la meditación y las técnicas orientales de realización ponen los medios y condiciones para que eso se manifieste. Porque vivimos interesados por todo lo que es la carnaza del ego, preocupados y ávidos, enfocados hacia lo que gratifica y apuntala las estructuras egoicas, estamos a años luz del *punto de quietud*, la confluencia entre el individuo (el proceso cósmico individuado a través de la materia) y la energía no-yoica que todo lo anima. En el otro lado de la mente está la respuesta, pero ya no hay “quién” para recibirla.

## APÉNDICE I

A PROPÓSITO DE LA ANGUSTIA  
DESDE EL PUNTO DE VISTA  
DEL ANÁLISIS TÁNTRICO

*Por el doctor Augusto Colmenares*

Un seguimiento cabal (de cabo a cabo) de los avatares de la angustia nos llevaría, como el hilo de Ariadna, a través de las intrincadas vicisitudes del Laberinto no ya de Creta, sino de la misma Creación: ese atrapamiento existencial del hombre, donde campea la presencia furtiva del Minotauro, el monstruo demoledor del Inconsciente.

El hilo de Ariadna es, pues, el material y el método empleados en este *sutra* o sutura que se hace con el hilo de la palabra, para coser los hiatos o huecos de un tema, hasta reconstituir en el género, no en la especie, su trama coherente. Paradójicamente, un *sutra* no cierra un tema, sino que lo deja abierto a la meditación.

No es mi intención abordar aquí el punto de vista psicoanalítico de las angustias, sino hilvanar someramente la estructura genérica que las hace posibles a todas ellas. Cabe reconocer, no obstante, que desde Freud a Lacan se ha producido un *revival* del discurso freudiano que es un viento fresco y un influjo favorable para todos.

Tampoco es mi propósito involucrar la doctrina tántrica en estas notas, excepto en lo que atañe a la amplitud de su visión: escudriñamiento analítico unas veces, y otras, serena contemplación de la totalidad. La visión tántrica persigue la expansión del conocimiento, desde su praxis inseparable, el yoga, que supone la fase acumulativa previa o integración nuclear de la conciencia.

Angustia es, por definición, aquello que no puede ser definido: una disforia desasida de su representación; una presencia sin rostro reconocible. En ello se parece a la agnosis, esa suspensión del juicio (*epojé*) emparentada con la perplejidad, la más leve de todas las angustias. Las más severas se vinculan con el *angor*, constricción que va desde lo disfórico hasta lo doloroso o a ese sufrimiento agudo y penetrante, el pánico. La angustia nos puede llevar también al estado confusional y al catastrófico y, por último, al padecimiento agónico.

Más, la angustia o la ansiedad, aludidas aquí indistintamente en su correlato psicosomático —y mensurable en los animales de experimentación—, no es todavía el desiderátum del conocimiento de la angustia del hombre: animal que sufre también de la memoria y la anticipación.

Tales atributos sitúan al hombre en la necesidad de asumir sus angustias tal vez más peculiares en la diagonal del tiempo: angustia histórica y angustia de destino. La primera lo remonta a lo ancestral y, más allá aún, al arcano de lo mítico; mientras que la angustia anticipatoria lo proyecta más allá también de su porvenir, hacia su cuestionamiento escatológico.

El primer mito del hombre es su caída. Esta es una metáfora que se da en el plano imaginario vertical. Traduciendo la imagen al plano horizontal, la misma que se

percibirá como separación o exilio. Y la caída del hombre es una cascada que se edita triplemente desde su origen mismo: 1) como caída primordial de su matriz arquetípica (de Adam Kadmón = hombre completo o Adán o Eva); 2) como caída puerperal de su matriz prototípica (trauma del nacimiento = ansiedad original en el mundo), y 3) como caída no ya de o desde, sino en o dentro del Verbo (como sujeto de la palabra) en su aspecto de lenguaje o red de inserción de ser lógico.

Estas son las líneas maestras de la estructura existencial del hombre, que estará entonces cifrada en su vacío cardinal, el cual, reminiscente del misterio de la Esfinge, es también cuádruple: 1) entre el sujeto y su arquetipo, 2) entre el sujeto y su prototipo; 3) entre el sujeto y los objetos de su aparición fenoménica, y 4) el vacío que se da intrasubjetivamente entre lo consciente y lo inconsciente: habitados por dos lenguajes que no se superponen.

En la tradición budista, estos cuatro vacíos se negocian en tres canastas o cestos (*tripitaka*, en pali): el de la experiencia, el de la ciencia y el de la trascendencia (*sambhogakaya*, *dharmakaya*, *nirmanakaya*). En nuestra propia tradición, a tales cestos (o vacíos para llenar) los llenamos con equivalentes cometidos existenciales: ontológico (ser), epistemológico (conocer, saber) y psicológico (sentir, pensar, querer, actuar). Cada una de estas modalidades existenciales da lugar a sendos vacíos y a las angustias que les son características.

En el ejercicio meditativo de “asociación libre” que sigue y que transcribo sin modificaciones, la angustia ontológica aparece como *entrópica*, o ligada a la entropía; la angustia epistemológica se manifiesta como *metatrópica*, o de búsqueda, en este caso de la luz; y no está de más recordar que, en la tradición cabalista, Metatrón es el Arcángel de la Luz.

Por último, la angustia psicológica es *alotrópica* o, dicho tautológicamente, resultante de la alienación por el “otro”.

Entropía: en = dentro, tropos = movimiento; dentro = interior = nuclear = proteico = primario = caótico = informe = disperso = disuelto = desordenado = desestructurado = impredecible = amorfo = falta de sentido, de significación, de coherencia, de permanencia o estabilidad; lo que vuelve a su origen y que se resuelve en última instancia en la quintaesencia etérica; que funda la función de la primera coordenada espacial (*Akasha*), que operará con la segunda, el tiempo (*Kala*), que determina el curso o “la curva” que describen las apariciones fenoménicas ante un observador limitado, precario, condicionado y efímero que se ve sorprendido, amenazado, zozobrado y angustiado por la corriente de disolución: todo revierte a lo orgánico o a lo inorgánico o “en polvo nos convertiremos”. El yogui que practica el *Laya-yoga* es inmune a la angustia de despersonalización y cesación (la forma entrópica de la angustia) lo mismo que a su forma opuesta, la angustia de desrealización, por proyección de la anterior. Proviene de una identificación con el *anamayakosha* (cuerpo de la comida o físico) o forma subjetiva precaria de degradación. Secundariamente se vincula a la pérdida del equilibrio interno (homeostasis) o a la pérdida del equilibrio con el medio (adaptación).

Entropía (bis): estudia las variables fenoménicas entre dos sistemas: caos-cosmos. Entre ambos existe un movimiento pendular (el pulso de *Brahma*) llamado también “Big-Bang” en cada Creación o *Maha-Manvantara* y su subsecuente Disolución o *Maha-Pralaya*. El yogui sincroniza su mente con este ritmo (*pranayama*) y atraviesa el océano del *Samsara* (manifestación) y su contraparte, el



*Nirvana* (reabsorción), o de lo nombrable y tangible, *namarupa*, y de lo informe e intangible, *nirvisaya*, liberándose así de ambos, *Moksha*. En este estado se experimenta el Nombre sin causa y sin objeto, sin deseo y sin atributos, que sólo nombra su propia incesante felicidad, *Ananda*.

Bajo este aspecto, la angustia es una resistencia a la entropía, de lo que puede derivar una infinita variedad de formaciones defensivas y sintomáticas, según la constelación de los hechos atómicos de cada caso y según la forma en que el modo nuclear de esta ansiedad es reactivado. Si el hombre simplemente fluyera y refluyera, como las cosas y los seres naturales, estaría exento de angustia entrópica. Más todos los embates, acechanzas y accidentes que amenazan la estabilidad, la seguridad, la salud y el libre ejercicio de las facultades, así como los procesos del desgaste y declive, enfermedad, envejecimiento y muerte reactivan la angustia entrópica.

La reflexión existencialista significó un replanteamiento de la angustia del hombre, adscrita a su posición en el mundo en cotejo con las posibilidades de su cosmovisión. Frente al desamparo y la desesperación, la única salida será otorgar algún sentido a la existencia. De ahí la necesidad de elegir un camino, un programa o, cuando menos, un estilo: que enmarca más nítidamente las neurosis de destino (el de algunos hombres le deparó poner los pies en la Luna). Con esta noción se valorará también el destino universal del hombre, que no es otro que la muerte.

Dentro de sus posibles elecciones, el hombre tendrá que asumir su ser en el mundo, indefectiblemente, en tanto que ser para la muerte. Y, obviamente, esto es su final entrópico. Mas, desde su comienzo, el ser en el mundo no puede

menos que reconocerse, al menos psicológicamente, como un ser para el otro. Y la escala va desde el gran Otro, pasando por la lengua, la cultura, las instituciones y la familia, hasta cualquier otro. Es la *alotropía* con todo su denso cortejo y su potencial alienógeno. De esta encrucijada surgirá la tercera postura y que es menos tesis que interrogación: ¿podrá el hombre, en la limitada extensión de su devenir en el mundo, lograr la realización del ser en sí? Para el yogui, este planteamiento constituye su mayor desafío y, también, su angustia *metatrópica*.

Desde el sujeto cartesiano que “pensaba y, luego, existía” al sujeto lacaniano que “piensa donde no es y es donde no piensa”, hasta el sujeto alotrópico o enajenado, se ha podido apreciar que este sujeto no es tal en tanto que sujeta él mismo, sino en tanto que “sujeto sujetado”. De él también se ha dicho que no piensa, sino que “es pensado” (programado) y que tampoco existe, sino que sueña.

Desde las caídas primordial, protoplásmica y cultural, hasta cualesquiera otras caídas supernumerarias, el hombre habrá de pasar por el tamiz iniciático de la raza humana, el complejo de Edipo, como síntesis estructurante de su condición *sui generis*. El deseo de la madre (Energía) y la ley del padre (Conciencia) son también los postulados irreducibles del concepto tántrico cifrado en el *mandala*, diseño holográfico de la vida individual y cósmica.

No obstante, el sentir contrario, la alteridad, la alienación del hombre no residen tanto en el otro como dentro de sí mismo. Es la paradoja de la otredad: del ser constituido por lo que le falta y de ahí también, como sujeto de deseo: de recuperarlo. Y es “el deseo imposible” aquel que sólo quiere esa parte de sí mismo que le ha sido sustraída: desde

el Adam Kadmón (ser Andrógino) y desde Abraxas (ser en quien el Bien y el Mal confluyen sin conflicto). Mas, desde esas alturas, el fuego y la palabra son olímpicamente ajenos al hombre. Y, pese al robo (en Prometeo), al desarío (en Lucifer) y al vicarismo (en Cristo), siguen siéndolo. Para transmitir esto, el mejor *sutra* de Buda fue el del silencio: en que se limitó a mover una falange del dedo meñique, lo que causó la sonrisa de su primer discípulo, *Mahakasiapa*, que en ese instante quedó iluminado.

Ansiedad/angustia es, pues, el síntoma cardinal de la condición humana, pero también su *primum movens*. El síntoma (sin = con; tome = corte, parte) señala lo que está cortado, partido, escindido: la separación/exilio y la deyección/caída del sujeto entre sus términos. O también: entre el sujeto y su objeto; entre su palabra y su experiencia; entre su deseo y su goce. Recuperar esa unidad perdida es la tarea de *episteme*, la angustia cabalgando sobre el significante. De ahí que la enfermedad universal del hombre sea la epistemofilia, esa pasión por el saber —al uso épico— en pos de algo (la isla Itaca) o de alguien (Dulcinea del Toboso) y que, a la postre, resultan un saber otro.

Angustia es entonces el malestar que llena los vacíos de la existencia, cuando no los puede llenar el *episteme* prometeico o su Rocín delgado, el significante. Alternativamente, pueden llenarse también de mala fe (fe de mala calidad). Y en el antípoda, Angustia sería la otra cada de *Ananda*, en que ese vacío ya no existe como tal porque el yogui se ha vaciado él mismo de todo contenido (*skandhas*) y, en su meditación, se ha hecho uno con el vacío mismo, en este caso vacío luminoso o *Sunyata*. Tal sería, respecto de la angustia, el rostro subyacente que informa sus mil máscaras.

El hombre, animal simbolizante, trata de llenar su vacío aporético con la significación. La aporía es como una puerta por donde no podemos entrar ni salir, un paradigma paradójico. Él convierte así el síntoma (separación, corte) en símbolo (unión, puente, soporte imaginario) que sirve para llenar ficticiamente ese hiato al cual re-presenta “como si” tuviera un contenido real para la significación. El síntoma (angustia/an-siedad) entonces cesa temporalmente, hasta que vuelve a ins-taurarse, desencadenando sus ramificaciones metonímicas y metafóricas (variaciones del *nama-rupa* o nombre-forma) con que se va a re-plantear, cada vez, ese fallido intento de dar a esa desafiante presencia sin rostro una configuración posible.

Y puesto que todo nacimiento en el mundo (desde lo real) se origina de una falla (falta o caída), se sigue que la máxima angustia, entre las posibles, sería que esa falta nos faltase: angustia de aniquilación. Lo mal (*To Ón*, griego; *Om Tat*, sánscrito) es lo que no puede ser dicho psicológicamente, porque es la esencia (ousía) de la alteridad, “lo Otro”. Y sólo adviniendo por un autoparto a esa alteridad (parousía) se trasciende en la no-dualidad o *Advaita*. Mas, entonces, al sellarse el vacío entre sujeto y objeto, el lenguaje cesa como tal (*Mauna*).

En la milenaria India vedántica, los sabios o risis, “los que veían” lo Real/Imaginario/Simbólico (coincidiendo con Lacan), señalaban que la angustia genérica del hombre no consiste en tener un cuenco vacío, sino en el no saber con qué llenarlo... El *Risi* o *Maharisi* solía llevar consigo, además del cuenco y su significado (que sólo puede ser llenado por la Gracia o lo gratuito; de ahí la mendicidad ritual del monje), una túnica, significativa del velo de *Maya* (que recubre lo Real ante los ojos de los mortales), y un báculo, por Significante... Y, escondida, llevaba también una computadora: un *tantri* o hilo de cuentas.

## APÉNDICE II

## LOS CUATRO ESTADOS SUBLIMES

*Por Nyanaponika*

Para ir recobrando nuestro *punto de quietud* y ordenando nuestro hogar interno, debemos ejercitarnos en la meditación y el aquietamiento, pero también desarrollar el discernimiento puro, obtener enfoque no distorsionados, conquistar la comprensión clara, cultivar actitudes positivas y potenciar cualidades positivas en la mente que puedan desenraizar y desplazar las negativas.

Entre las distintas cualidades o estados mentales, que desarrollados son como una nube de quietud para la mente y dejan una fragancia de equilibrio y armonía en el subconsciente, se encuentran los que Buda, hermosamente, denominaba los Estados Sublimes o Divinas Moradas. Es necesario cultivar primorosamente estos estados en uno, con lo que transformaremos la mente, mejorándonos, y perfeccionaremos la relación con uno mismo y con los demás.

Todo ser humano debería cultivar metódica y consistentemente estas actitudes si quiere no sólo mejorar sus relaciones con los otros seres, sino, por supuesto, vivir más armónicamente con su propia interioridad.

Nadie como el monje budista germano-cingalés *Nyanaponika* (al que he entrevistado en numerosas ocasiones en Kandy, Sri Lanka), ha descrito tan precisa y bellamente lo que estos estados son y representan. El amor, la compasión, la alegría altruista o compartida y la ecuanimidad, nos ayudan a restañar las viejas y profundas heridas de la mente y colaboran en la integración interior y la conquista de la quietud mental.

Por ello, no me he resistido a incluir este apéndice con las sugerentes palabras de mi admirado y respetado amigo el Venerable *Nyanaponika*, considerado uno de los más grandes eruditos del budismo theravada y conocedor excepcional de la mente humana y sus mecanismos. El texto incluido en este apéndice pertenece a su obra *Los cuatro estados sublimes*, que él mismo me cedió para su publicación. La traducción es de Almudena Haurie Mena, que ya ha traducido buen número de obras del Venerable al castellano. La sola lectura del texto del Venerable purifica la mente y tranquiliza la psiquis. Si, como decía Buda, “*la mente es el fundamento de todo*”, comprenderemos cuán importante es cuidarla, limpiarla y ordenarla. (R.C.).

## AMOR

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

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

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

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

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

Amor, abarcando a todos los seres, sean de mente noble o de mente baja, buenos o malos. Los nobles y buenos están incluidos porque el Amor fluye hacia ellos espontáneamente. Los de mente baja y rastrera son incluidos porque son quienes más necesitan amor. Puede que la semilla de la bondad haya muerto en muchos de ellos simplemente porque les faltó calor para crecer, porque murió de frío en un mundo sin amor.

Amor, abarcando a todos los seres, sabiendo perfectamente que todos somos compañeros en el camino a través de la rueda de existencias, que todos estamos sometidos a la misma ley del sufrimiento.

Amor, pero no el fuego sensual que quema, escuece y tortura, que infringe más heridas de las que cura, llameando un instante y extinguiéndose al siguiente, dejando tras él más frío y soledad de las que había antes de él.

En vez de este tipo de amor, el Amor que sostiene con mano suave pero firme a los seres enfermos, siempre inmutable en su simpatía, sin fluctuaciones, inmutable sea cual sea la respuesta que encuentre. El amor que es una bocanada de aire fresco para los que arden en el fuego del sufrimiento y la pasión; el amor que es el calor vital para los que están

abandonados en el frío del desierto de la soledad, para los que tiritan en la gelidez de un mundo sin amor, para aquellos, cuyos corazones se han quedado vacíos y secos a fuerza de implorar ayuda, por la más profunda desesperación.

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

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

El amor que el iluminado llamó “la liberación del corazón”, “la belleza más sublime”, este es el más alto amor.

Y, ¿cuál es la más alta manifestación del Amor?

Mostrar al mundo el camino que conduce a la cesación del sufrimiento, el camino señalado, hollado y realizando hasta la perfección por él, el Exaltado, el Buda.

## COMPASIÓN

El mundo sufre, pero la mayoría de los hombres tienen los ojos y los oídos cerrados. No ven la corriente incesante de lágrimas que fluyen durante toda la vida, no oyen los gritos de dolor que constantemente saturan el mundo. Sus propias y minúsculas penas y alegrías nublan su vista y ensordecen sus oídos; debido al egoísmo, sus corazones se han vuelto duros y correosos, y siendo así, ¿cómo podrían conmoverse ante una meta más alta?, ¿cómo podrían darse cuenta de que la única forma de liberarse del sufrimiento es liberándose de su egoísmo?

Es la compasión quien levanta las pesadas trancas y abre la puerta a la libertad, quien hace el corazón pequeño tan grande como el mundo. La compasión arrastra consigo el letargo que nos deja inertes, abrumados, que nos paraliza y da alas a los que están anclados a sí mismos.



La compasión hace que tengamos presente con toda viveza en la mente el hecho del sufrimiento, incluso en las ocasiones en las que estamos personalmente libres del él; nos proporciona la enriquecedora experiencia del sufrimiento, fortaleciendo nuestra preparación para afrontarlo cuando nos toque.

La compasión nos reconcilia con nuestro destino enseñándonos a través de la vida de los otros, a menudo mucho más dura que la nuestra.

¡Contempla el incesante desfile de los seres, hombres y bestias, cargados de aflicción y dolor! También nosotros hemos llevado la carga de cada uno de ellos en otros tiempos durante la insondable secuencia de los repetidos nacimientos. Contempla esto y abre tu corazón a la compasión. Toda esa desdicha puede muy bien ser nuestro destino otra vez. Algún día implorarán compasión aquellos que hoy carecen de ella. Si no se tiene simpatía por los otros, tendremos que adquirirla a través de la propia y amarga experiencia. Así es la gran ley de la vida. Sabiendo esto, no descuides tu vigilancia.

Los seres, sumidos en la ignorancia, perdidos en vanas ilusiones, corren de un estado de sufrimiento a otro, sin saber la verdadera causa, sin saber escapar de ella. La verdadera base de nuestra compasión no está formada por cualquier hecho aislado de sufrimiento, sino por esta penetración en la ley general del sufrimiento. Por eso, nuestra compasión abarcará también a aquellos que puedan ser felices en este momento pero que actúan con una mente perniciosa y ofuscada, veremos su estado futuro de desdicha en sus actos presentes y surgirá la compasión.

La compasión del sabio no le permite ser una víctima del sufrimiento, sus pensamientos, palabras y actos están

lentos de piedad. Su corazón no fluctúa, permanece inmutable, sereno y firme. ¿Qué otra cosa podría ser?

¡Ojalá que una compasión así surja en nuestros corazones! La compasión, que es la más sublime nobleza del corazón y de la inteligencia, que sabe, comprende y está lista para ayudar.

La compasión que es fuerza y da fuerza, esta es la más alta compasión.

Y, ¿cuál es la más alta manifestación de la compasión?

Mostrar al mundo el camino que conduce a la cesación del sufrimiento, el camino señalado, hollado y realizado hasta la perfección por él, el Exaltado, el Buda.

## ALEGRÍA ALTRUISTA

Abre tu corazón no solo a la compasión, sino también a la Alegría ajena.

¡Cuán pequeña es, en verdad, la porción de felicidad y alegría asignada a los seres! En cualquier momento en el que un poco de felicidad alcance a los seres, deberás alegrarte de que al menos un rayo de dicha haya atravesado las tinieblas de su vida y haya dispersado la niebla gris y oscura que envuelve su corazón.

Tu vida ganará en alegría al compartir la felicidad de todos como si fuera tuya. ¿No has observado nunca cómo cambian las facciones de los hombres en los momentos de felicidad y brillan de alegría? ¿No has notado nunca cómo la alegría mueve a los hombres hacia aspiraciones y actos nobles, excediendo su capacidad normal? ¿No llena tu corazón de bonanza tal experiencia? Está en tu mano aumentar

esa experiencia de alegría altruista llevando la felicidad a otros, proporcionándoles alegría y solaz.

Mostremos a los hombres la verdadera alegría porque muchos la ignoran y, aunque la vida está llena de aflicción, también posee manantiales de felicidad y alegría desconocidos para la mayoría. Enseñemos a los hombres a buscar y encontrar la verdadera alegría dentro de ellos mismos y a alegrarse con la dicha ajena. Enseñémosles a elevar su gozo a las alturas más sublimes.

El gozo noble y sublime no es extraño a las enseñanzas del iluminado. La enseñanza del Buda es, algunas veces, erróneamente considerada como una doctrina que difunde melancolía y tristeza. Nada más lejos de ello. El *Dhamma*<sup>3</sup> conduce paso a paso a una felicidad cada vez más pura y grandiosa.

Esta dicha noble y sublime es una ayuda en el camino que conduce a la extinción del sufrimiento. Quien puede encontrar la calma serena que lleva a la mente a un estado contemplativo no es el que está deprimido por la aflicción, sino el que está poseído de alegría, y sólo la mente tranquila y recogida puede obtener la sabiduría que lo liberará.

Cuanto más excelsa y noble sea la alegría ajena tanto más justificada estará nuestra propia alegría altruista. Un motivo para que nos alegremos con los otros en su propia vida noble que les asegura felicidad aquí y en otras vidas posteriores y un motivo aún más excelente para que nos alegremos con ellos, es su confianza en el *Dhamma*, su comprensión del *Dhamma*, su seguimiento del *Dhamma*. Luchemos para capacitarnos más y más para poder prestarles esa ayuda.

---

<sup>3</sup> La Enseñanza, la Doctrina, la Senda hacia la liberación (N. del A.).

Alegría altruista, que significa la más sublime nobleza del corazón y de la inteligencia, que sabe, comprende y está lista para ayudar.

Alegría altruista, que es fuerza y da fuerza, esta es la más alta dicha.

Y, ¿cuál es la más alta manifestación de la dicha?

Mostrar al mundo el camino que conduce a la cesación de sufrimiento, el camino señalado, hollado y realizado hasta la perfección por él, el Exaltado, el Buda.

## ECUANIMIDAD

Ecuanimidad es el equilibrio perfecto e inamovible de la mente, que tiene sus raíces en la visión mental correcta. Si miramos el mundo a nuestro alrededor y miramos dentro de nuestro propio corazón, vemos claramente lo difícil que es lograr y mantener el equilibrio de la mente.

Al observar la vida, notamos su naturaleza mudable, moviéndose continuamente entre contrastes. Vemos que hay altibajos, que hay triunfos y fracasos, ganancias y pérdidas: encontramos honores y agravios y sentimos cómo nuestro corazón responde a todo eso con felicidad y con pesar, con complacencia y con desesperación, con desagrado y con satisfacción, con esperanza y con miedo. Estas oleadas de emoción nos llevan arriba y abajo, y no hemos terminado de encontrar algún reposo cuando nos hallamos de nuevo a merced de una nueva ola ¿Cómo podemos esperar dar un paso en la cresta de las olas? ¿Cómo podremos levantar el edificio de nuestra vida en medio de este turbulento océano de la existencia salvo en la isla de la ecuanimidad?

— Un mundo en el que esta pequeña porción de felicidad asignada a los seres se ha obtenido seguramente tras muchos disgustos, fracasos y derrotas.

— Un mundo que promete el éxito sólo si se tiene el valor de partir de cero una y otra vez.

— Un mundo donde la escasa alegría que hay crece entre la enfermedad, la separación y la muerte.

— Un mundo en el que los seres que estaban hace un momento unidos a nosotros por la alegría altruista, al siguiente requieren nuestra compasión.

Un mundo así necesita Ecuanimidad.

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

Es la visión mental correcta la clara comprensión del origen de todas esas vicisitudes de la vida y de la verdadera naturaleza del llamado individuo expuesto a ellas.

Tenemos que comprender que la multitud de experiencias a las que llamamos “vida” son el resultado de nuestros actos de pensamiento, palabra y obra realizados en esta vida o en las anteriores. El *Kamma* (acción) es el vientre

del que nacen. Somos propietarios inalienables de nuestros actos nos guste o no; volverán a nosotros porque son la herencia que merecemos. Nada de lo que nos sucede llega de un mundo “exterior” hostil que nos es ajeno; todo es el resultado de nuestra mente y de nuestros actos. Saber esto es la piedra angular de la Ecuanimidad porque nos libera de todo temor. En cualquier cosa que nos acontezca sólo nos encontraremos a nosotros mismos; así pues, ¿por qué tener miedo? Pero incluso en el caso de que nos atemorice la incertidumbre, sabemos cuál es el refugio en el que aliviar dicho temor:

Nuestras buenas acciones. Refugiándonos en ellas crecerá en nosotros la confianza, la confianza en la capacidad de que las buenas acciones realizadas en el pasado tienen para protegernos y, lo que es más nos dará el valor de seguir realizando buenas acciones en ese mismo momento, incluso aunque la dificultad de nuestra vida en ese preciso instante tienda a desanimarnos, porque sabremos que las acciones nobles y desinteresadas son la mejor defensa contra los duros golpes que nos propine el destino. Sabemos que nunca es demasiado tarde, que todo momento es un buen momento para las buenas acciones, y un día, si nos instalamos firmemente en el refugio que constituye hacer el bien y evitar el mal, podremos asegurar: “Van debilitándose más y más las raíces de la desdicha y el infortunio enraizadas en el pasado. En el presente trato de hacer una vida inmaculada y pura. ¿Qué otra cosa puede traer el futuro sino un aumento del bien?”

Y esta certeza nos serenará la mente y la fortalecerá con la paciencia y la ecuanimidad necesarias para ser indulgentes con todas las adversidades que el presente pueda traernos. Nuestros actos serán entonces nuestros amigos y,

consecuentemente, cualquier acontecimiento de la vida, al ser el resultado de nuestros actos, será también nuestro amigo, sin importar que nos proporcione pesar y dolor. Nuestros actos vuelven a nosotros vestidos de tal manera que muy a menudo son difícilmente reconocibles. A veces, el resultado de nuestras acciones vendrá en forma de reacciones sorprendentes de los otros, en ocasiones en contra de nuestras expectativas o en contra de nuestros actos que no habíamos previsto, dando cuenta visible de las razones semiconscientes de acciones previas que nos habíamos tratado de ocultar incluso a nosotros, tapándolas con otras razones. Si nos acostumbramos a ver las cosas desde este ángulo, si aprendemos a leer los mensajes que nos transmite nuestra experiencia, también el sufrimiento será un amigo severo, pero veraz y bien intencionado que nos instruye y nos avisa.

El sufrimiento nos enseña el tema más difícil: el autoconocimiento, y nos advierte de los precipicios hacia los que nos dirigimos ciegamente. Si viéramos al sufrimiento como maestro y amigo, tendríamos más éxito en sobrellevarlo con ecuanimidad. Por consiguiente, la enseñanza del *kamma* (porque esta es la doctrina de la que hemos estado hablando) nos dará un gran impulso para liberarnos del *kamma* mismo, que son aquellos actos que nos hacen arrojarnos una y otra vez en brazos del sufrimiento de los nacimientos repetidos. Nos surgirá repugnancia hacia nuestra codicia, hacia nuestra ofuscación, que crean constantemente situaciones que tienden a romper nuestra fortaleza, nuestra resistencia, nuestra Ecuanimidad.

La segunda visión cabal en la que debe basarse la ecuanimidad es la enseñanza del Buda del No-Yo. Esta doctrina nos dice que, en última instancia, los actos no están realizados por ningún Yo o personalidad. Y, además, dice

que si no hay un yo no podemos hablar de un “Mío”. Es la ilusión de ser un “YO” la que crea el sufrimiento e impide o perturba la ecuanimidad. Si se demuestra una u otra de nuestras cualidades, se piensa: “Ha sido demostrado”, y la ecuanimidad se tambalea. Si uno u otro esfuerzo no tiene éxito se piensa: “Mi esfuerzo ha fallado”, y la ecuanimidad se tambalea. Si se pierde la riqueza, se piensa: “Lo que era mío se ha ido”, y la ecuanimidad se tambalea.

Para establecer la ecuanimidad como un estado inmovible de la mente, hay que ir dando de lado gradualmente a los pensamientos posesivos de “mío”, comenzando por cosas pequeñas de las que sea fácil desapegarse, hasta llegar a las posesiones y ambiciones a las que está entregado todo nuestro corazón. Más aún, hay que desechar paso a paso todo pensamiento de un “yo”, comenzando por parcelas de menor importancia, por pequeñas debilidades que vemos claramente, hasta llegar a las emociones y aversiones que consideramos el núcleo de nuestro “Yo”. Así es como se practica el desapego.

La ecuanimidad irá entrando en nuestro corazón en la medida en la que vayamos abandonando los pensamientos de “mío” y “yo”, porque, ¿cómo podría ser que algo que hemos realizado extraño y carente de entidad nos cause agitación, ya sea codicia, odio o aflicción? Esta es la manera en la que la enseñanza del No-Yo nos servirá de guía en el camino de la Liberación, de la Santidad de la Ecuanimidad.

\* \* \*

La ecuanimidad es la cima y la culminación de los cuatro estados sublimes, pero por esta afirmación no debemos



entender que la ecuanimidad sea la negación del amor, la compasión y la alegría altruista o que sean inferiores a ella. Nada menos cierto. La ecuanimidad las incluye y las impregna totalmente, de la misma manera que la ecuanimidad perfecta está totalmente impregnada de los otros tres estados.

Veamos la manera en la que cada uno de los cuatro estados sublimes impregna e inunda a los otros tres.

El amor infinito impide que la compasión caiga en la parcialidad, evita que haga discriminaciones eligiendo unos objetos y excluyendo otros y así la protege de caer en favoritismos o aversiones respecto al sector excluido.

El amor proporciona a la ecuanimidad su generosidad, su naturaleza infinita e incluso su fervor, pues el fervor, debidamente transformado y controlado, es parte de la ecuanimidad perfecta y fortalece su capacidad de penetrar con agudeza y de controlar con sabiduría.

La compasión evita que el amor y la alegría altruista olviden que, mientras ambos están disfrutando o dando felicidad temporal y limitada, todavía existen en el mundo, en ese mismo momento, estados de sufrimiento atroces, les recuerda que si felicidad coexiste con una inmensa desdicha que quizá habita en la puerta de al lado. Es un recordatorio para el amor y la alegría altruista de que hay más sufrimiento en el mundo del que pueden mitigar; que cuando se haya desvanecido el efecto de esa mitigación es seguro que la aflicción y el dolor surgirán de nuevo hasta que el sufrimiento sea definitivamente erradicado con la obtención del *Nibbana*. La compasión evita que el amor y la alegría altruista pierdan de vista el ancho mundo encerrándonos en un pequeño sector de él. La compasión no permite que el amor y la alegría altruista se reduzcan

a un estado de autosatisfecha complacencia dentro de una insignificante felicidad celosamente guardada. La compasión estimula y urge al amor a ensanchar su esfera; estimula y urge a la alegría altruista a buscar un nuevo alimento. De esta manera ayuda a ambos a convertirse en estados verdaderamente infinitos.

La compasión impide que la ecuanimidad caiga en la fría indiferencia y la guarda del aislamiento indolente o egoísta. La compasión urge a la ecuanimidad, hasta que esta ha alcanzado la perfección, a entrar una y otra vez en el campo de batalla del mundo para poder salir bien airosa de la prueba, endureciéndose y fortaleciéndose.

La alegría altruista refrena a la compasión de abrumarse totalmente ante la visión del sufrimiento del mundo, de absorberse en él olvidando todo lo demás. La alegría altruista alivia la tensión de la mente, lenificando las dolorosas quemaduras que sufre el corazón compasivo. Protege a la compasión para que no se sumerja en una melancolía sin objeto, la protege del sentimiento fútil que lo único que hace es debilitar y consumir la fuerza de la mente y del corazón. La alegría altruista hace que la compasión se desarrolle hacia la simpatía activa.

La alegría altruista da a la ecuanimidad la suave serenidad que dulcifica su aspecto austero. Es la sonrisa divina en la cara del iluminado, una sonrisa que persiste a pesar de su profundo conocimiento del sufrimiento del mundo, una sonrisa que da solaz y esperanza, valor y confianza y que dice: *“Las puertas de la liberación están abiertas de par en par.”*

La ecuanimidad enraizada en la Visión Cabal es el poder que guía y modera a los tres estados sublimes, señalándoles la dirección a tomar y cuidando de que sigan dicha

dirección. La ecuanimidad evita que el amor y la compasión se dispersen en búsquedas inútiles y se extravíen en un laberinto de emociones descontroladas. La ecuanimidad, al estar alerta y ejercer su autocontrol en pro de la meta final, nos permite que la alegría altruista se contente con resultados mediocres, olvidando el verdadero objetivo por el que tiene que luchar.

La ecuanimidad, que significa “mente imperturbable”, dota al amor de firmeza y lealtad inmutables, imperturbables, le otorga la gran virtud de la paciencia. La ecuanimidad guarnece a la compasión de valor y audacia inalterables e inquebrantables, habilitándola para encarar los abismos pavorosos de desdicha y desesperación a los que tiene que enfrentarse una y otra vez la compasión infinita. La ecuanimidad es para la compasión —cuando esta es activa— la mano firme y tranquila que resulta indispensable a aquellos que quieren practicar el difícil arte de ayudar a los demás, siendo en este caso la ecuanimidad sinónimo de paciencia, de devoción paciente hacia el trabajo de la compasión.

Por esta y otras razones, podemos afirmar que la ecuanimidad es la cima y la culminación de las otras tres sublimidades, que si no están conectadas a ella y a la visión cabal que es inherente, son susceptibles de perder eficacia debido a la falta de un factor estabilizante. Las virtudes aisladas a menudo se deterioran o caen en determinados defectos que les son característicos si no están sustentadas por otras cualidades que les den firmeza o flexibilidad (como puede ser el caso) y así, por ejemplo, el amor, si carece de energía y aplicación correcta, puede fácilmente declinar hacia una mera bondad sentimental de naturaleza débil y poco fidedigna.

Las virtudes aisladas pueden, incluso, llevar a un hombre en dirección contraria a su propósito original en la vida y contraria también al bienestar ajeno. El carácter firme y equilibrado de una persona es lo que hará que las virtudes aisladas se entretrejan en una trama armoniosa en la que cada una de las cualidades, con la ayuda de las otras, haga aflorar la mejor manera de evitar los escollos de su respectiva debilidad. Esta es la verdadera función que realiza la ecuanimidad, contribuyendo así a una interrelación ideal de los cuatro estado sublimes.

La ecuanimidad es el equilibrio perfecto e inamovible de la mente enraizado en la visión cabal.

Hay que señalar que dicha perfección y naturaleza inmutable no es algo rígido y sin vida, no son como la gravedad inerte de la materia. Ecuanimidad no es apatía, inhumanidad no rigidez; su perfección no se debe a un “vacío” emocional, sino a una plenitud de conocimiento, a su cualidad de estar completa en sí misma. Su naturaleza inmutable no es la inmovilidad de una piedra muerta y fría, sino la manifestación de la máxima fuerza interior. ¿En qué manera se patentiza la perfección y la inamovilidad de la ecuanimidad?

Con ella se disuelve todo atoramiento y se elimina lo que origina los atascos, se destruye lo que causa las obstrucciones y se desvanecen los remolinos y torbellinos del intelecto. Hace que fluya libremente la tranquila y majestuosa corriente de consciencia, pura y radiante. La atención pura armoniza el calor de la fe con la agudeza penetrante de la sabiduría; equilibra la fuerza de la voluntad con la tranquilidad de la mente, y estas cinco facultades internas crecen hasta convertirse en fuerzas internas que ya no podemos perder.

Y no podemos perderlas porque ya no se pierden a sí mismas nunca más en los laberintos del mundo (*samsara*), en la interminable confusión de la vida. Estas fuerzas internas emanan de la mente y actúan en el mundo, pero al estar guardadas por la atención no se enredan en ningún sitio y vuelven sin alterarse. El amor, la compasión y la alegría altruista también emanan de la mente y actúan en el mundo, pero al estar guardadas por la ecuanimidad, no se apegan a nada y vuelven sin debilitarse y sin mancillarse.

Dentro del Santo no queda nada por dar y no se empobrece por derramar sobre los otros las riquezas de su corazón y de su mente. El Santo es como el cristal claro y sin aristas que, al no tener mácula, absorbe totalmente todos los rayos de luz y los envía fuera de nuevo, intensificados por su poder de concentración. Los rayos no pueden manchar el cristal con sus colores, no pueden romper su solidez ni perturbar la armonía de su estructura. El cristal permanece inmutable en su genuina pureza y fuerza.

*“Todas las corrientes del mundo entran en el gran océano y le llueven todas las aguas del mundo sin que su caudal aumente ni disminuya”*. Así es la naturaleza de la Ecuanimidad Santa.

La ecuanimidad santa, o —lo que es lo mismo—el Santo dotado de plena ecuanimidad, es el centro del mundo, pero tenemos que diferenciar perfectamente este centro interior de los innumerables centros aparentes de esferas limitadas, es decir, de las llamadas “personalidades”, leyes rectoras, etc.

Todas estas son sólo centros aparentes porque dejan de serlo en el momento en que sus esferas, obedeciendo a la ley de la impermanencia, sometán a un cambio total de

sus estructuras y consecuentemente su centro de gravedad, material o mental, cambie. Pero el centro interno de la ecuanimidad del santo es inamovible porque es inmutable, y es inmutable porque no se apega a nada.

*“El movimiento existe para lo condicionado, pero para lo incondicionado no hay movimiento. Donde no hay movimiento, hay quietud. Donde hay quietud, no hay codicia. Donde no hay codicia, nada va y nada viene. Donde nada va y nada viene, nada surge y nada desaparece. Donde nada surge y nada desaparece, no hay este mundo ni un mundo más allá ni un estado intermedio. Este es, en verdad, el fin del sufrimiento.”*

## APÉNDICE III

### POSTURAS DE MEDITACIÓN

Existen numerosísimas posturas tradicionales de meditación. Hacemos referencia a las más sobresalientes, aquellas que por algún motivo nos ha llamado especialmente la atención.

#### LA POSTURA DEL SASTRE

Esta postura es idónea para personas mayores o con las articulaciones de las piernas muy rígidas o algún tipo de dificultad de este tipo.

Siéntese en el suelo con las piernas juntas y estiradas. Doble la pierna izquierda y sitúe el pie izquierdo debajo del muslo de la pierna derecha.

Seguidamente, flexione la pierna derecha y coloque el pie derecho debajo de la pierna izquierda. Se trata, pues, de una postura que consiste simplemente en mantener las piernas cruzadas, descansando cada una de ellas sobre el pie de la otra. Las manos descansan en las rodillas, y el tronco debe permanecer completamente erguido, así como la cabeza.

## LA POSTURA DEL ASCETA

Siéntese en el suelo con las piernas juntas y estiradas, doble la pierna derecha y coloque el talón al lado de la ingle de la pierna izquierda. Seguidamente, doble la pierna izquierda y sitúe el pie izquierdo a lo largo de la pantorrilla de la pierna derecha. Con la columna vertebral bien erguida, las manos se sitúan, una sobre la otra, a la altura del plexo solar, sobre el pie izquierdo. La cabeza permanece erguida.

## LA POSTURA PERFECTA

Siéntese en el suelo con las piernas juntas y estiradas. Deslice ligeramente la pierna derecha hacia el lado derecho y doble la pierna izquierda. Coloque el talón izquierdo entre el ano y los genitales, junto al perineo. La planta del pie permanecerá en contacto con la parte alta de la cara interna del muslo derecho. Seguidamente, flexione la pierna derecha y coloque el talón junto al pubis, por encima de los genitales. Los tobillos quedan cruzados, la columna vertebral totalmente erguida y las manos sobre las rodillas.

## LA POSTURA DEL MEDIO LOTO

Siéntese en el suelo con las piernas juntas y estiradas. Flexione la pierna derecha y coloque el pie sobre el muslo izquierdo. Doble la pierna izquierda e introduzca el pie debajo del muslo derecho. Mantenga el tronco y la cabeza erguidos. Las manos pueden colocarse en las rodillas o una sobre la otra junto al abdomen.



## LA POSTURA DEL LOTO

Siéntese en el suelo con las piernas juntas y estiradas. Flexione la pierna derecha y coloque el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Doble la pierna izquierda y coloque el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Las manos descansan sobre las rodillas o una sobre la otra a la altura del regazo. Mantenga la columna vertebral y la cabeza erguidas.

Cada persona puede verificar qué postura se aviene mejor con ella para la práctica. También se puede llevar a cabo la meditación en una silla o sobre un taburete, pero siempre con la columna vertebral y la cabeza erguidas. Es necesario ir poco a poco conquistando la inmovilidad y relajación del cuerpo, lo que favorece la estabilidad de la mente.



## APÉNDICE IV

### LAS FUENTES DE ENERGÍA

El ser humano es una unidad psicosomática que opera sobre la base de energía. Nada es posible sin la energía, y gracias a esta funciona el cuerpo, la mente, el sistema emocional y el centro motor. La salud total es el resultado de una energía que fluye libremente y sincroniza armónicamente la unidad psicosomática. En Oriente siempre se le ha concedido una importancia fundamental a la energía. La energía hace posible las funciones motriz, instintiva, sexual, vital y psicomental. Hay que aprender a incrementar, economizar, purificar y controlar las propias energías y, por el contrario, evitar la dispersión, despilfarro o inútil diseminación de las mismas. Todo ser humano es un universo en miniatura, un microuniverso que funcionará tanto más equilibradamente cuanto mejor fluyan sus energías. Para estabilizar las emociones y conducir la mente a un estado de mayor quietud, se hace necesario un trabajo diestro sobre las energías. Cuando las energías se reengolfan, se estancan, o se dispersan, sobrevienen la ansiedad, la depresión, la agitación o la angustia. Sabiendo aprovechar sagazmente las fuentes de energía, podemos aumentar nuestros caudales energéticos y disponer de mayor vitalidad, intensidad y creatividad.

Un cuerpo saludable y cuyas funciones se desenvuelven correctamente, favorece una mente más equilibrada y serena. Asimismo, una mente más armónica influye favorablemente sobre el organismo. Hay muchas fuentes de energía, siendo cinco las más básicas:

### 1. El sueño reparador

El sueño reparador no depende de la cantidad de horas dedicadas al mismo, sino más bien de la calidad que pueda lograrse mediante él. El sueño es un fenómeno muy curioso y que la ciencia occidental todavía no ha terminado de conocer.

Representa una desconexión considerable de la mente con respecto a los órganos sensoriales. Pero, durante el sueño, salvo que tal desconexión sea muy profunda, la actividad sensorial sigue siendo en parte captada por el subconsciente del durmiente, generando modificaciones psicomentales y sueños, evitando así el descanso absoluto.

Cuánto más saneado, ordenado y reintegrado se halle el subconsciente y exista menos conflicto en el mismo, el sueño será más profundo y reparador. La verdadera función de este no es solamente descansar el cuerpo, sino sedar el sistema nervioso, limpiar la mente y aliviar las tensiones psicomentales. Se convierte así el sueño profundo en una meditación natural, penetrando la mente en el *punto de quietud* total.

En este *punto de quietud* se renueva la energía y se higieniza el aparato psíquico. Esta desconexión de todo lo circulante y de las propias ideaciones, tiene una gran capacidad lenitiva.

Favorecen el sueño profundo:

La resolución de conflictos internos.  
 La meditación y la concentración.  
 La relajación profunda.  
 El *hatha-yoga*.  
 La respiración pausada.  
 El cultivo de las actitudes mentales positivas.  
 La estabilidad emocional.  
 Una forma de vida sana y armónica.  
 La ausencia de excesivas tensiones.

A un sueño más profundo y más reparador

Mayor equilibrio físico y mental.  
 Mayor relajación neuromuscular durante el mismo.  
 Mayor aprovechamiento de las energías.  
 Mayor pacificación y limpieza del subconsciente.  
 Mayor sedación del sistema nervioso.

## 2. La relajación profunda

En el ser humano común hay mucha agitación y, a menudo, un umbral muy elevado de ansiedad, que perjudican tanto el cuerpo como la mente, es decir, toda la unidad psicosomática. Un exceso de tensión malgasta las mejores energías, extenua y produce psicastenia. El adiestramiento en la relajación consciente (el yoga fue el precursor de la misma) hace posible una distensión intensa de la musculatura y un descanso físico y mental muy deseables en veinte o treinta minutos. La relajación profunda es así una

importante fuente de energía. En la medida en que uno se entrena en la relajación, luego puede también mantenerse más relajado en la vida cotidiana. La práctica de la relajación también pone condiciones para irnos aproximando a nuestro *punto de quietud*, deteniendo las ideaciones mentales y permitiéndonos permanecer en la presencia de ser sin interferencias. Mediante la relajación profunda accedemos a nuestra interioridad y nos vamos situando en la fuente del pensamiento.

### 3. La alimentación pura

Una alimentación inadecuada tiende a alterar el equilibrio del cuerpo, excita el sistema nervioso, intoxica el cerebro, altera la mente y perturba la unidad psicosomática. La alimentación es una importantísima fuente de energía y, si consideramos que este cuerpo físico es un cuerpo de alimento, comprenderemos que la alimentación pura es importante.

Pero hay que evitar las manías y obsesiones con respecto a la alimentación, y a menudo incluso supersticiones al respecto. Hay que aplicar unos criterios racionales y entender que no puede haber una dieta óptima para todo el mundo y que esta debe ser acorde a la persona, su forma de vida, edad, condiciones, ambiente y demás. Hay que respetar las peculiaridades del individuo e incluso sus condiciones de salud, porque hay alimentos beneficiosos para unas personas y nocivos para otras. No hay un régimen alimenticio idóneo para todas las personas, pero una alimentación será tanto más adecuada de acuerdo a los siguientes requisitos:

Pura.  
Natural.  
Nutritiva.  
Variada.  
Suficiente y no excesiva.

Hay que dar prioridad a los alimentos puros y frescos, entre ellos las frutas, vegetales, lácteos, zumos naturales, frutos secos, miel y otros, tanto si uno es vegetariano como omnívoro. Sin prejuicios ni dogmatismo, uno debe ir estudiando la dieta que mejor se aviene con uno, cuidando también la combinación de alimentos, insistiendo en la masticación y no saciándose. Ayunos periódicos de una jornada —parciales o totales—, si no hay contraindicaciones, pueden ser purificadores y beneficiosos. Se puede ayunar un día cada quincena, pero también depende de la persona, su edad, trabajo y condiciones.

#### **4. La respiración correcta**

La respiración es una fuente fundamental de energía, pero, además, puede instrumentalizarse para hallar una paz interior, tranquilidad y armonía. La respiración, como declaraban los antiguos yoguis, es el caballo sobre el que cabalga la mente. La respiración nos reporta energía vital, y esta rige todas las funciones del organismo e incluso los procesos psicometales. Por lo general, se respira muy mal, y una incorrecta respiración no proporciona la energía en su totalidad y altera el sistema nervioso y la mente. La respiración pausada uniforme es, por el contrario, un bálsamo para el sistema nervioso y la mente, tranquiliza y relaja. Es ne-

cesario aprender a respirar, ejercitándose en una respiración menos superficial, nasal, pausada y uniforme. También hay un buen número de técnicas respiratorias para incrementar los caudales de energía. Por otro lado, la atención a la respiración nos aproxima a nuestro *punto de quietud* y nos serena profundamente, además de enseñarnos a desarrollar la atención pura y entrenar la mente unificada.

### 5. Las actitudes positivas

De la misma manera que orgánicamente nos alimentamos con los alimentos, mental y psicológicamente nos alimentamos con impresiones, pensamientos, actitudes y emociones.

Hay una polución aún más perjudicial que la ambiental, y es la psicológica. Si fomentamos actitudes y pensamientos negativos, así como emociones-basura, estaremos haciendo de nuestra interioridad un basurero.

Las impresiones mentales negativas nos roban mucha energía, nos distancian del *punto de quietud* e intoxican la mente. Es, pues, muy importante la correcta actitud mental y el cultivo de los pensamientos positivos. Hay que atender la mente y sus contenidos como si se tratara de una primorosa orquídea.

Una mente enredada en toda suerte de impresiones mentales negativas y pensamientos descontrolados, roba mucha energía, fatiga, obsesiona y desintegra interiormente. Nos sitúa en el punto de inquietud. Es una mente dividida, saturada de contradicciones y conflictos, desgastadora. Es sumamente importante darle a la mente un alimento positivo, mediante:



Meditación.  
 Lecturas motivamentes.  
 Relación con personas gratas y con inquietudes de evolución.  
 Creatividad; actividades artísticas.  
 Contacto con la naturaleza.  
 Ejercitamiento en el amor consciente.  
 Cultivo de pensamientos y emociones de carácter positivo.

La mente debe embellecerse, aquietarse, hacerse más atenta y perceptiva. Cada vez que ponemos las condiciones para que la mente deleite el *punto de quietud*, esta emerge renovada, fresca, expansiva.

Además de las cinco fuentes de energía primordial, hay otras muchas fuentes de energía si la actitud de la mente es la correcta. Ante todo, hay que evitar las cinco fugas de energía, contrapuestas a las cinco fuentes de energía mencionadas, y que son:

La falta de sueño, o sueño poco profundo y poco reparador.  
 La tensión excesiva, el estrés, la ansiedad, la contracción.  
 La alimentación impura.  
 La respiración incorrecta.  
 Las actitudes mentales e impresiones mentales negativas.

El charloteo mental, los enfoques incorrectos, los pensamientos-basura y los venenos de la mente, las obsesiones y preocupaciones, las fricciones en la relación humana, la falta de motivación, roban energía y distancias del *punto de quietud*.

Cuando la mente está unificada, clara y perceptiva, todo es una fuente de energía: la naturaleza, la amistad, el

amor, la estética, el arte y tantas otras. Entonces, la energía fluye libremente, como el aire lo hace a través de un bambú hueco. Uno se siente más libre, abierto, en disponibilidad, lúcido y sereno.

## APÉNDICE V

AFORISMOS SOBRE EL GUERRERO  
ESPIRITUAL

Las enseñanzas que presento al lector en este apéndice son las que nos han ofrecido a lo largo de la historia de la humanidad aquellos que escalaron la cima de la conciencia y obtuvieron la liberación total. Se han perpetuado desde la noche de los siglos y han sido custodiadas en toda época y latitud. La esencia es la misma; varían los conceptos y las interpretaciones. A aquel que se ha esforzado por hallar su naturaleza real y conquistarse se le ha denominado guerrero espiritual. Los primeros grandes guerreros espirituales, hace más de cinco mil años, fueron los yoguis que se lanzaron a la búsqueda interna, abocándose a la difícil pero prometedora empresa de la autoconquista y el autococonocimiento. Los buscadores de todo el mundo son los que mantienen viva la corriente de energía despierta y velan por la sabiduría perenne. Estas enseñanzas, que he dispuesto a modo de aforismos, son inspiradoras y cada uno las asume libremente a la luz de su entendimiento, sin ningún sentido coercitivo. Son un “instrumento”. Un “instrumento” para “recordar” que uno ha decidido seguir la vía del crecimiento interior, el autoconocimiento y la autoconquista y que tal

exige una actitud interior positiva y un talante firme para no desfallecer en el caminar por la senda de la evolución consciente. Estas instrucciones inspiradoras estimulan el sentimiento de búsqueda y apuntan hacia la plenitud interior.

La conquista sobre uno mismo y la consecuencia de la libertad interna es el propósito esencial del guerrero espiritual. Le proporcionara así un especial significado a la existencia, que comienza a contar y tener su propio peso específico de segundo en segundo, de momento en momento.

Para alcanzar la libertad interior y completar la conquista de uno mismo y la evolución consciente, el guerrero espiritual instrumentaliza toda actividad, circunstancia y situación para crecer, elevar la conciencia, desarrollar la comprensión lúcida y disponerse para ser tocado por la Sabiduría. Así da la bienvenida a todo lo que se presenta en su camino existencial, por doloroso que resulte. Nada en sí mismo es un obstáculo si se convierte en soporte de realización.

Cultiva su temple. Es a la vez recio y manso, controlado y fluido. No descuida la actitud de coraje, enfrentando los miedos y temores. Aprecia la destreza y bruñe su carácter de guerrero con la meditación, la verdadera motivación y la apertura a la corriente de energía despierta. Aprende a navegar en el nivel de lo cotidiano y en el de lo supracotidiano.

Desconfía del ocio y no se entrega a la indolencia. Está presto. Se adiestra. Siempre preparado para la autoconquista. Pero jamás es rígido ni compulsivo. Jamás es más indulgente consigo mismo que con los otros. Él es su propio desafío y su propio reto. La apatía no tiene hueco en su ánimo. No cede a los achaques de la negligencia. Preserva el filo del discernimiento y sabe que la Sabiduría se gana y no se adquiere gratuitamente. Así no deja que su voluntad se agriete.

Si algo valora, por encima de todo, el guerrero espiritual es la paz interior. Nada es superior a un destello de auténtica paz. Nada es comparable. Pero esa paz es el resultado de una lucha sin tregua contra su propio ego. Se gana con dolor y con tesón. Es el oasis al final del desierto. No es el patrimonio de los débiles, y por eso aun en su propia debilidad encuentra fortaleza. No se permite su debilidad como pretexto, sino que de la debilidad extrae la fuerza para continuar caminando. Se obtiene ventaja incluso de lo más desventajoso.

El ánimo siempre vivo. El ánimo renovado. Aunque las heridas sean profundas y largas como un río, el ánimo inquebrantable. Tal es el ánimo del guerrero. Del fracaso se hace una enseñanza: de la derrota, una victoria; de la pérdida, una lección de ecuanimidad. Un ánimo vital, pero sosegado. Un ánimo que previene contra las vacilaciones inútiles y que permite encarar las circunstancias adversas de la existencia sin ansiedad. Un ánimo que se mantiene incluso ante la muerte y que permite reconciliarse con ella con elegancia y lucidez. Ese es el ánimo que permite superar la angustia que atenaza a todo ser humano ante las situaciones especialmente difíciles. El guerrero espiritual procede como si esa angustia no se presentase... aunque se presente.

La conquista de uno mismo es la más elevada y la más noble. Así lo sabe el guerrero, y así se sirve de todos sus recursos para irlo haciendo posible. Invoca a la Energía haciendo uso de todas sus potencias. Así que el guerrero se abandona, pero no se abandona. Del mismo modo que espera sin esperar. De igual forma que cree en todo sin creer en nada. Es una paradoja por la que peregrina. Asume, pero no desfallece. Se emplea a fondo cuando es necesario; se retira a su intimidad abismal cuando las circunstancias lo requieren.

A veces es asaltado por la inmensa soledad propia de todo guerrero. Pero esa es la batalla que mejor sabe librar. Soledad sí, pero no desvalimiento. Hay un sabor de plenitud e infinitud en la desenfrenada soledad del ser humano. El guerrero se alimenta con ese sabor.

El guerrero es un explorador de toda posibilidad, de toda experiencia, de todo itinerario. Su curiosidad es muy viva, aunque no compulsiva. Todo lo mira, de todo aprende, a todo le saca la inspiración. De ahí que nunca haya lugar para el aburrimiento; mucho menos para la timidez o el ánimo timorato. En su explorar consume mucha energía, pero debe aprender a renovarla. Sabe acumular energías y hacer uso de todos sus recursos. Cuando se siente débil se conecta con la Fuente Primordial. De ella toma su fuerza, su coraje sereno, su intrepidez para penetrar en universos vedados para el ser humano común. Él es instrumento de esa Fuente Primordial. Es humilde pensando que sólo es una mota en los vastos universos. Pero se tonifica sintiendo que esa mota forma parte de la unidad del Fuente Primordial. Sabiéndose el instrumento de un poder más alto, no se identifica con la acción ni mucho menos con los resultados de la misma. Pero procede con destreza y hace lo mejor que puede en cualquier momento. Hace sin hacer, participa sin participar. No se entrega a desconcertantes aprensiones; no se deja desbordar por la inquietud. No se lamenta, no se autocompadece. No abre los portones de la duda por la duda. Confía en su energía de criatura viviente. Si sus fuerzas están a punto de agotarse, se refugia en la cueva del corazón y escucha la voz de la Amada (Energía Cósmica) que le infunde nuevos ánimos. Recupera así el espíritu del guerrero, que es su mayor tesoro, su más espléndida riqueza.

El guerrero espiritual toma la vida como un maestro. Se acepta en principio como es, y desde la aceptación comienza su sendero de autodesarrollo, no al margen de la vida, sino en roce continuo con la vida. Jamás acepta la injusticia, cultiva el sentido de servicio y cooperación, hace la paz interior para compartirla, permanece en conexión con la más íntima realidad de iluminación y, al tener que enfrentar situaciones ordinarias de la vida, lo hace desde la simplicidad que permite aprender. No gusta del artificio ni de la presuntuosidad. Refina sus relaciones con los otros y consigo mismo y apela a la bondad que reside dentro de sí mismo y de los demás. Habla de corazón a corazón, y sabe que tiene en común con todos los seres sintientes del mundo la Sabiduría que surge de la Fuente Primordial, de lo Incondicionado e Inefable. Es el Conocimiento que guía al guerrero espiritual y que está es simiente en todos los seres.

El guerrero espiritual aprecia su cuerpo, lo atiende, lo dispone, lo prepara, Sin apego, sin obsesión. También cuida su mente, la cultiva con esmero. Impone la meditación recobra su armonía básica. La postura meditacional es símbolo del talante del guerrero. Desde la tierra en la que se apoya quiere proyectarse hacia la Totalidad. La meditación le permite potenciar su elemento vigílico, poner orden en su mente, abrir su corazón, sincronizar todas sus energías. Todos los guerreros espirituales se sirven de la meditación, pero cada uno a su manera.

La intrepidez del guerrero espiritual consiste en abrirse, no en parapetarse, ni mucho menos atrincherarse. Asume el riesgo y espera lo que ocurre, sin dejarse dominar por las frustraciones del pasado o la expectativas del futuro. Procede con precisión según las circunstancias lo requieren.

Es a la vez recio y manso. Vigila su pensamiento y su conducta. Aprecia en grado sumo la relación humana. Sabe que no hay peor enemigo que un ego que se desborda, y que nada debilita tanto como la infatuación y la autoimportancia. Utiliza el discernimiento para abrirse camino aún en la confusión; apela al entendimiento que le proporciona la Enseñanza para arrojar luz a través de la ofuscación. No ahoga jamás sus pasiones; las reorienta. Aprovecha todo momento para estimular el proceso de autoconocimiento.

No crea resistencias, está. De nada sirve parchear y perderse en componendas; se enfrenta y asume el riesgo de rodar por el campo de batalla. Pero sin resistencias, los sucesos tal como son y sin ser distorsionados por la alucinación del pensamiento desordenado. El guerrero se adiestra viendo las cosas como son, para extraerles toda su sabiduría. No deja que su psicología se superponga a los acontecimientos y los falsee. Por eso no gusta de escapismo, subterfugios, autoengaños. No es negando el mundo fenoménico como este se supera, sino penetrándolo con la atención muy despierta y ecuánime.

No hay peor bruma que el autoengaño. El autoengaño adquiere caracteres de mayor gravedad en la senda del guerrero, porque no hay que imaginar que se está caminando si no se está avanzando un una sola pulgada. La honestidad es el antídoto del autoengaño. Un guerrero espiritual puede dejar de ser todo menos honesto. Mejor es apartarse de la Enseñanza que estar en la Enseñanza sin comprometerse rigurosamente con ella. El guerrero espiritual desarrolla un gran sentido del humor, pero no juega con la Enseñanza.

El guerrero espiritual se mira a sí mismo sin subterfugios. Es doloroso ponerse al descubierto, examinar las pro-



pías mezquindades, miedos, actitudes egocéntricas, tendencias neuróticas. Abre su psiquis en canal ante sí mismo. Se desgarrar ante la propia visión de su interioridad y ahí halla toda su fuerza para emerger hacia una dimensión de veracidad. Se encara a todos sus fantasmas internos. No alivia ni amortigua sus miedos.

Los instrumentaliza. Pone fin a las componendas. No se refugia en su torre de marfil psicológica, sino que emerge rompiendo las corazas que lo aprisionan y ahogan. Mira su mente, sus surcos repetitivos de conciencia, sus infinitos hábitos autoprotectores, su impresionante urdimbre de autoengaños sutilmente tejidos. Reconoce su enrarecida atmósfera interna de miedos, resquemores, ansiedades, pretensiones falaces y egoísmos. Porque es un guerrero se enfrenta con sus deficiencias, no desfallece, no se conforma. Contempla la necesidad de cambiar y comienza a modificarse. Esa es su contienda. Conquistar el mundo no es nada al lado de lo que representa la conquista de uno mismo. Recurre al poder de la mente y al del corazón. Aprende a pensar y dejar de pensar; a amar y ser compasivo. Recurre a su intuición de buscador.

El guerrero espiritual alterna en sí mismo sensibilidad y coraje. Con sensibilidad vive todas las situaciones; con coraje supera las circunstancias adversas. Porque es un observador diligente, aprende de cualquier circunstancia. Porque no se permite mantener su mente embotada, sabe en todo momento cuál es su meta y con qué medios cuenta para caminar hacia ella. Porque mantiene muy viva la motivación de libertad interior, supera las fascinaciones de la vida cotidiana, acopia fuerzas y sigue caminando hacia la Realización.

El guerrero espiritual trata de mantener su mente limpia. Nada de dogmas, ni ideologías ni obsesiones. Todo ello le roba su brillo, su fuerza, su talante. Nada de prejuicios ni adoctrinamientos. Todo ello le roba su frescura, su destreza. Confía en la observación penetrante, más allá de filtros y acumulaciones. Sabe que el mejor consejero es la armonía interior, y la mejor lámpara, la comprensión lúcida. Se apoya en la disciplina y el esfuerzo no coercitivo ni compulsivo.

El guerrero pone los medios para ganar una dimensión de conciencia no contaminada por el apego y la aversión. En esa dimensión de conciencia no hay angustia, y por tanto uno se puede relacionar con la vida y con las otras criaturas desde la cordura que proporciona la serenidad interior. Desde esta dimensión de conciencia, que no se pierde en ensoñaciones ni obsesiones, es posible acoplarse a la situación tal cual es y sacarle toda su inspiración y enseñanza. Cuando se procede así, todo es un acto meditacional. Hay un mensaje a cada instante y sobreviene una nueva espontaneidad que nada tiene que ver con el instinto ni la mecanicidad. Hay una refrescante adaptabilidad. Se adentra uno con destreza en el laberinto de lo mágico. No hay aferramiento; no hay resentimiento. Las cosas se viven con frescura, sin desgarramiento interior. Se sufre, se goza, desde la ecuanimidad y confiando en la propia energía y calidez de ser humano. Se es a pesar de todos los condicionamientos; permanece uno conectado con su naturaleza real, a pesar de todas las circunstancias. Cada situación adquiere relevancia, más allá de la rutina y el aburrimiento.

El guerrero espiritual valora mucho la inteligencia pura, no los conceptos ni el pensamiento ordinario. La inteligencia pura es el arte de ver con claridad, de comprender

con lucidez, de penetrar los fenómenos tal cual son. Esa inteligencia da por resultado el verdadero amor, el comportamiento honesto, la óptima relación con nosotros mismos y con los demás. Esa inteligencia permite que aflore una disciplina espontánea y natural, una mansedumbre no fingida ni artificial, una fluidez contagiosa y saludable. El guerrero espiritual se ejercita en cualquier modo de meditación para estimularla. Esa inteligencia pone al descubierto, la realidad tal cual es y permite desplazarse hasta lo incondicionado. Desmantela el ego, disuelve el apego, quema los falsos ropajes y disfraces. Con esa inteligencia la mente, no cree sus propias proyecciones, no hay posibilidad de infatuación, se deja de confiar para siempre en la agresividad o el afán de poder. Una inteligencia tal purifica; hace la actitud amorosa, pone armonía y orden dentro de uno mismo.

Cuando el guerrero se siente o sabe solo, se conecta con el linaje de los guerreros espirituales, se siente uno dentro del círculo interno de la humanidad, toma inspiración y fortaleza de aquellos que despertaron y realizaron su heroicidad espiritual. Entonces el guerrero recobra su valentía, su intrepidez, hasta su osadía. Los retrocesos en la búsqueda sólo son aparentes. La consistencia es lo que cuenta. Toda la energía que los otros consumen en la autoimportancia, la obsesión, la competencia, el afán de aparentar y dominar, el apego y la aversión, toda esa energía el guerrero la reorienta hacia la evolución consciente. Ese rico caudal de energía interior permite la conexión con la energía de todos los seres vivos vivientes y así nunca se agota, sino que se renueva e intensifica. Ampliando la conciencia con todo lo que está a su alcance, el guerrero descubre la afabilidad, el sentido de una brizna de hierba, la plenitud de lo impersonal y no

referencial, la lucidez de la vigilia atenta y ecuánime, la sensación de libertad de la apertura sin barreras, el sabor reconfortante de enfrentar los hechos como son, sin subterfugios; el placer que proporciona la capacidad de explorar todo lo mágico sin dejarse contaminar, empañar o seducir por los fenómenos y sin perder la conexión con el ángulo de quietud y cordura.

Aún los acontecimientos más triviales le sirven al guerrero para retomar el hilo de la conciencia. Al vaciarse de todo se llena de su propia realidad existencial. Al no tener la compulsiva necesidad de demostrar nada, todo sucede por sí mismo. Controla y fluye. Es de todos y de nadie demasiado. Está sin estar. Desarrolla una visión plena, no fragmentada. Confiando en su intuición primordial no necesita blindajes psíquicos. Muchas veces le asaltan los pensamientos neuróticos que forman las milenarias memorias de todo ser humano, pero aprende a manejarse con ellos. La meditación le capacita para no dejarse atrapar y encarcelar por las imágenes mentales.

Buena parte del sufrimiento está en la mente. Así lo sabe el guerrero, y sabe que en la mente hay que resolverlo. De tanto mirar el pasado y al futuro, el ser humano no se dispone sagazmente para el presente. Habitando en la ofuscación e insatisfactoriedad de la mente, no puede haber comunión ni con uno mismo ni con los demás.

El guerrero espiritual enfrenta su mente, se encara a lo conceptual, refrena la compulsividad del pensamiento reactivo, aplica la ecuanimidad a sus viejos impulsos, comprende que la mejor defensa es no alimentar neuróticas autodefensas, se entrena en dinamitar los fundamentos del ego: identificación con la forma, el nombre, la imagen idea-

lizada y la autoestima, la infatuación, los condicionamientos y adoctrinamientos, las reacciones y hábitos mentales, y otros.

El guerrero aprende a estar en sí mismo, desde la serenidad. Si no aprendemos a estar con nosotros mismos, ¿adónde podremos ir que nos sintamos bien? El guerrero espiritual se desnuda psicológicamente para ir más allá del fardo de su psicología. Sabe que no hay proceso sin sufrimiento, pero no genera sufrimiento sobre el sufrimiento. No cede a las fantasías, construcciones y coleccionismos del ego. Sabe que para ser hay que no ser.

Las dificultades son las oportunidades de oro para el guerrero. Le estimulan a ser diestro, preciso, superar los temores, confiar en su energía para relacionarse sabiamente con la situación, apelar a su resistencia, paciencia y ecuanimidad. Las dificultades le entonan, le robustecen, le evitan que el ánimo enmohezca, le brindan la oportunidad para poner a prueba si realmente está evolucionando.

La mente produce ofuscación y confusión, como la humedad recrea el musgo. Por eso el guerrero espiritual entra en su mente para en ella resolver la oscuridad y hacer la lucidez de la conciencia. Según la condición de la mente, lo que a uno ata a otro lo libera. La actitud de la mente es esencial. El guerrero la cuida como a una orquídea única e irrepitable. Meditar es resolver los problemas de la mente y descubrir toda la sutil estructura del ego para habitar más allá de sus reacciones y sus paranoias. Es el ego el que persigue y huye. Es el ego el que se aferra a los logros y se frustra; se sacia y se aburre. Pero cuando el guerrero se sitúa más allá de su ego y aprende a estar, descubre la inmensidad sin orillas que todo lo penetra.

El guerrero alimenta un sentido de profundo respeto por sí mismo y por los demás. No hay verdadero amor sin respeto. Respetar es no dañar, no exigir, no obligar, no agredir, ni siquiera en la forma más sutil.

Respetar es no manipular, no ser ladino, no servirse de artimañas ni subterfugios para explotar material o psicológicamente a los otros. Respeta a una piedra, una flor, un riachuelo, una criatura viviente. Su actitud de respeto exhala su fragancia incesantemente. Es por esa inquebrantable actitud de respeto que el guerrero jamás se muestra arrogante ni mezquino, ni se ampara en falaces remordimientos ni culpabilidades. Porque se respeta, se compromete a modificarse y pone realmente los medios para la mutación interior. El guerrero que no se respeta está al margen del arte de la guerra espiritual.

El guerrero espiritual medita en la muerte como inevitable, imprevista, definitiva e irreparable, porque así potencia cada segundo de su vida y lo pone al servicio de la búsqueda. No hay tiempo que perder. Inspirándose en el mensajero divino de la muerte, el guerrero fortalece su propósito, pule su actitud, no busca consuelos inútiles ni se deja seducir por los fenómenos, no se pierde en trivialidades, cultiva una conducta adecuada, no enreda con mezquindades, no cultiva emociones negativas, instrumentaliza todo para hallar el Conocimiento liberador, mejora sus relaciones, no pierde su tiempo en recuerdos o fantasías mecánicas, está siempre presto a la conquista de sí mismo, se crece ante la adversidad; fomenta sin tregua la atención y estimula la conciencia. Sabe que cuando logre morir a sus condicionamientos y a su ego, incluso el miedo a la muerte habrá desaparecido.

El guerrero espiritual domina el arte del mirar inafectado. Manteniéndose en la energía del observador desidentificado, es libre. Esa libertad es su ganancia, es su logro, es su enjundia. En el mirar inafectado, en el atestiguar desidentificado, no hay conflicto, no hay tensión. Sólo hay voluntad de ser. Esa energía del observador adquiere toda su potencia cuando la mente aprende a silenciarse. Si cesa el charloteo de la mente y la atención se intensifica hasta su límite, el guerrero alcanza con su visión más allá de esas apariencias que a los otros detienen. En esa mente tan abismalmente silenciosa, tan inmensamente atenta, brota una energía transpersonal que acrecienta la conciencia y ensancha la comprensión. Lo inefable, lo Incondicionado toma al guerrero. El fuego interior se despliega y quema las impurezas de la mente, deflagrando los hábitos coagulados y permitiendo que surja una explosión de comprensión que proporciona un giro a la mente y una manera hasta entonces insospechada de ver.

El guerrero espiritual aprende a considerar, pero es indiferente a si le consideran o no. Como está en el intento de superar la autoimportancia, la infatuación y las actitudes egocéntricas, no se resiente ante juicios adversos, censuras, burlas o insultos de los demás. No necesita insuflar su imagen idealizada. No necesita de máscaras y camuflajes. Se adiestra en el amor consciente, el que pone los medios para que los demás también completen su evolución y sean felices.

El guerrero espiritual hace su sendero de momento en momento. Es la suya la senda sin senda. Requiere golpes de luz que le oriente, verdades para el esclarecimiento, claves para desarrollar la conciencia. Sabe que el destino juega con él, pero que él también puede llegar a jugar con el destino.

Está preparado para que la muerte no le tome por sorpresa. Eso quiere decir que si la muerte llega y él previamente ha matado su ego, ¿qué podrá la muerte arrebatarse?

Cultiva la paciencia porque nada espera que no sea lo que ocurre y porque este momento, por el hecho de serlo ahora, es el mejor para la realización. El guerrero cultiva la energía, porque sin ella toda apertura es imposible y el miedo le hará mella una y otra vez. Cultiva la confianza en la Enseñanza porque sin ella es como el amante que se extravía al no disponer de su amada. Cultiva la ecuanimidad como la cualidad de cualidades, como el equilibrista se entrena para no precipitarse a uno u otro lado. Se asemeja al riachuelo que, sagaz, sabe hallar los puntos de menor resistencia para seguir fluyendo hacia un cauce más generoso. Se parece a ese cielo que sabe permanecer en sí mismo sin que las nubes consigan arrastrarlo. El guerrero es como la montaña: firme, sólido y consciente, y como la nieve, esponjoso y amable.

Está el guerrero en continuo aprendizaje, instrumentalizando lo cotidiano para su crecimiento interior, familiarizándose con lo desconocido y asomándose a lo incognoscible. Busca el signo más allá del signo. En el nivel de lo cotidiano usa la razón; en el nivel de lo supramundano se sirve de la intuición mística. Aprende a cabalgar sobre el tigre de la vida; enfrenta la muerte con lucidez y conciencia. Desconfía de los sentidos; confía en la percepción pura, incondicionada. Da la bienvenida a todo lo que le ayuda a templar el ánimo; a todo lo que le proporciona sobriedad y ecuanimidad. Da la bienvenida a lo que le hace sentir humildad, a lo que lima su vanidad. Cualquier momento lo considera oportuno para adiestrarse en la superación de las interpretaciones personales y poder ver las cosas como son.



Toda la energía que se pierde en mezquindades, pequeñeces, preocupaciones y heridas narcisistas, el guerrero debe aprovecharla para poder disponer de ella en el camino de la autorrealización. No se ofende, no se irrita, no recoge los insultos de otros, pero es resistente en su no violencia, inquebrantable en su pasividad.

Como el guerrero espiritual sigue la senda sin senda y hace camino a cada paso, recompone su estrategia espiritual siempre que su grado de evolución o las circunstancias lo requieran. Solo algo se mantiene fijo: su carácter de honestidad consigo mismo.

El guerrero espiritual pone los medios para poder emerger de la atmósfera de ilusión que hay en su mente condicionada. Tiene que superar adoctrinamientos, patrones de conducta, reacciones coaguladas, esquemas y condicionamientos, descripciones petrificadas.

El guerrero gusta de ponerse al borde del precipicio para que todos sus resortes de intrepidez le vengan a la mano. No pierde jamás la conciencia, porque sabe que la negligencia es el puente hacia la oscuridad. Si el desfallecimiento le asalta, recuerda su propósito. Si la angustia le atrapa, en lugar de contraerse, pone su osamenta en manos de la Energía Cósmica. Si el miedo le aborda, se establece en la energía del que mira inafectadamente.

Desarrolla a cada momento la comprensión de su meta; la comprensión de los medio hábiles; la comprensión de lo idóneo a hacer en cada momento y circunstancia. Se entrega, pero no se quema. Se da, pero no se desertiza. Jamás cultiva relaciones de dependencia; se niega a hacerle el juego a sus propias carencias psicológicas o a las carencias de los demás. No pierde las oportunidades; no deja pasar la

bandeja de la providencia. Aprende a adaptarse. Sabe escuchar la sabiduría de su cuerpo, de su mente y de su corazón. Vela por su bienestar físico y mental. No desaprovecha sus energías. Cuenta con la atención bien dispuesta como el gran rival contra el desequilibrio y el desorden.

El guerrero aprende a desestructurarse para volver a estructurar en el nivel que precisa. La disolución no le espanta; sabe que es una fisura hacia lo Inmenso. Reconoce los distintos niveles de percepción y sabe en cuáles debe confiar y en cuáles no. Descubre que más importante que aprender es desaprender, que aún más importante que ser es no ser. Se propone despertar del sueño psicológico. Es un guerrero espiritual el que lo intenta y pone los medios para ello. Desconfía de las leyes hechas por los hombres dormidos, de las reglas fabricadas por mente embotadas. Sabe que nada hay tan peligroso como el dogma y la creencia ciega. Aprecia más que nada la ternura y sabe que lo mejor que se puede hacer por los otros es amarlos conscientemente.

El guerrero espiritual no malgasta su tiempo en tratar de buscar una repuesta a los imponderables. Su vida anterior o su vida posterior no cuentan cuando se está viviendo el momento presente y proporcionándole un sentido de búsqueda. No cree en conceptos, sino en vivencias que modifican la mente y la conducta. Sabe que la vida sin un sentido es atroz. Que esa misma atrocidad es una bendición si se utiliza para acrecentar la conciencia y recobrar la Sabiduría.

Lo peor que puede hacer un guerrero es traicionarse a sí mismo; traicionar su fortuna, su destino. Ha escuchado la Enseñanza, tiene medios para ponerla en acción y acrecentar la conciencia. Ha adquirido un compromiso. Si se traiciona, ¿qué peor enemigo puede haber para él que él mismo?

El guerrero no alimenta ilusiones. Sabe que en el espacio externo la mayoría de los acontecimientos y eventos escapan a su control. Es por eso que apunta hacia la mente y es su mente la que trata de cambiar. Es un alquimista de sus profundidades; es un mago de su psiquis. Ante lo inevitable, no guerrea; asume. Lo que debe ser modificado y puede modificarlo, lo hace. No cree en las palabras; mucho menos en las promesas. Cree en la actitud y en los actos. Desde su ser inafectado mira la vida como un sueño, un carnaval. Sorteando los reflejos, mantiene la clara conciencia en el juego deformante de imágenes de la mente condicionada. Toma la vida por asalto. Cierra los oídos a los elogios y a las increpaciones. Valora el esfuerzo personal cuando es el resultado de la impresión y de la independencia. Embellece su mente con emociones positivas. No hace de su mente un estercolero, ni un erial de su corazón. Limpia su hogar interior y lo abre a los demás.

No engaña, no falsea los hechos, no se sirve de subterfugios y artimañas, no trata de presentarse mejor de lo que es para ganar méritos. Él es su propio juez, su propio testigo. Si algo no debe ser un guerrero es ser mezquino. La mezquindad descalifica al guerrero. Debe hallarle el gusto a la generosidad, pero su generosidad jamás es debilidad. Nunca se presta a las manipulaciones, pero su generosidad jamás es debilidad. Nunca se presta a las manipulaciones, exigencias o reproches de los otros.

El guerrero es un peregrino en la Vía Láctea hacia el Conocimiento. Su mayor inspiración es la libertad interior. Camina codo con codo con todos los guerreros espirituales de la tierra. La no-violencia es su fuerza más poderosa. Cada momento de paz infinita es su recompensa más elevada.

Sabe que al nacer a esta vida murió a otra forma de ser, y que al morir nacerá a otro modo de ser. Porque no tiene armadura y es como el espacio abierto, se siente seguro; no hay dardo que pueda herirle. Camina veloz, pero no se impacienta. No se agota, aunque se fatigue, porque dispone de toda la energía de la corriente de conciencia despierta. Forma un eslabón en la inmensa cadena de los guerreros del espíritu. Aboga por las tolerancias y la indulgencia. No cree en las espadas ni en las lanzas, pero confía en la bondad primordial de los seres humanos. Toda criatura viviente habita en su corazón. Porque se sabe incompleto, aspira a la Plenitud.

## APÉNDICE VI

## LA PRESENCIA DE SER

Ha sido siempre una constante en mis relatos espirituales (*El Faquir, El Templo de Hielo, Las Siete Iniciaciones, En Busca de la Paz Interior* y otros) la referencia a ese sentimiento de incompletud o soledad que he venido en denominar “*la soledad del ser*” y que se intensifica mucho más en unas personas que en otras, o bien que hay personas que no logran “aturdirse” o evadirse lo suficiente como para dejar de sentir ese sentimiento tan profundo y que podemos convertir en un impulso hacia la búsqueda interior, el auto-desarrollo y la realización de sí. Esa ausencia de completud y esa “*soledad del ser*”, que se vive como una especie de abrumadora soledad cósmica, producen un especial tipo de insatisfacción profunda que hay que aprender a instrumentalizar para movilizarnos hacia un tipo más elevado de conciencia, poniendo los medios para no seguir parcheando sino para llenarnos de nosotros mismos, pudiendo así servirnos de esa poderosa energía de la insatisfacción para encontrar una nueva manera de ser y serse, sentir y sentirnos.

La insatisfacción es como una fiebre del alma que no es fácil aliviar. Vamos acarreado el vacío existencial sin saber cómo llenarlo, aunque nos servimos de toda suerte de

amortiguadores psíquicos y de bobos apegos narcotizantes que, empero, no llegan a permitir que nos vivamos desde el sosiego y mucho menos desde la plenitud. La vida discurre, cuando ya hemos cubierto nuestras necesidades básicas, poniendo el énfasis en fruslerías, bagatelas y nimiedades, en lugar de administrar mejor nuestra energía para encontrar la paz interior y poder compartirla con los demás. La mejor contribución que podemos hacer a los demás es sentirnos realmente en quietud, pues de la misma nace la compasión genuina y el verdadero sentido cooperante. La quietud desencadena contento interior, visión clara, lucidez y benevolencia.

El sentido de la vida finalmente es el que uno quiera procurarle, más allá de si dispone de un sentido último o es un completo despropósito. Aún si la vida es un despropósito, hay que vivirla con mayor consciencia, consciencia de sí, entendimiento correcto y quietud. Todo, empero, tiende a alejarnos de nuestro ángulo de quietud, tanto las propias tendencias latentes como las influencias externas. La mente una y otra vez se centrifuga, se sale de su centro y se aliena con toda suerte de impactos y estímulos externos y con la propia maraña de pensamientos automáticos y latencias inconscientes. Uno deja de ser uno mismo para ser arrastrado por la mecanicidad que embota la consciencia e hipnotiza el alma. Se produce un proceso de descentramiento y enajenación. Precisamente una de las finalidades de la meditación sentada es poder volver a nosotros, entrenar la consciencia metódicamente y lograr servirse de potenciales internos como la atención consciente, la ecuanimidad, el sosiego y la lucidez. La meditación, asiduamente practicada, termina por volverse un arte de vida y, por supuesto, la más solvente

ciencia del espíritu. Cuanto más desarrollamos la consciencia, más conscientemente viviremos y más capaces seremos de mirarnos, conocernos y saber qué debemos seguir estimulando en nosotros y de qué debemos despojarnos. La verdadera transformación es el resultado de un minucioso trabajo sobre nosotros mismos mediante el cual iremos descubriendo la posibilidad cierta de discernir entre lo que en nosotros es adquirido y entre lo que es nuestra existencia pura o presencia de ser, que permite fortalecer esa consciencia-testigo que irá consiguiendo no implicarse o identificarse alienadamente en las influencias externas e internas de las que somos diana. Aún en la arrolladora corriente de la vida exterior y del propio flujo psicamental, esa consciencia-testigo irá logrando mantenerse incólume e “inmóvil” aún en el más frenético movimiento. Todo ello, obviamente, no son más que palabras si no se realiza la experiencia de ser más allá de las influencias externas e internas que tanto tienden a consolidar nuestro yo-robótico y que sumergen la mente en un circuito altamente enrarecido y estrecho de reacciones mecánicas, apegos y aborrecimientos, miedos, viejos patrones y una visión egocéntrica y muy limitada. En la medida en que uno se va estableciendo en la consciencia-testigo, puede ver desde la calma, como nos indica el *Yoga Vashiushta*, el discurrir de los acontecimientos, dando importancia a lo que realmente la tiene y no poniéndola en lo que carece de ella, viviendo con más intensidad y desapego cada instante, no dejándose arrastrar tanto por acumulaciones del pasado ni expectativas del futuro, sabiendo fluir con los acontecimientos siempre transitorios y no solo con consciencia de lo que transcurre, sino con consciencia del que observa. Así comienza a conocerse al conocedor y

uno puede hallar en sí mismo un “centro de calma” aún en situaciones de agitación o inquietud. Las olas van y vienen, pero la playa permanece. La luna se refleja en las onduladas aguas del lago, pero ella no se mueve. Para conseguir ese “*punto de quietud*” se requiere una asidua disciplina espiritual, un serio trabajo interior, y eso precisamente es lo que aporta el *sadhana* con todo su cúmulo de enseñanzas y su farmacopea de métodos para la transformación interna. Las enseñanzas y los métodos vienen en nuestra ayuda, se convierten en nuestros mapas espirituales para saber tomar la dirección correcta y dejar de seguir extraviándose en el laberinto que nos cierra los caminos hacia nuestro propio centro, que es nuestra presencia de ser, nuestra desnuda y pura sensación “soy” más allá de las envolturas psicósomáticas; ese “centro de calma”, ese “*punto de quietud*”, del que una y otra vez somos arrebatados por influencias externas o por nuestras tendencias latentes, identificándonos con todo excepto con nuestra naturaleza más profunda, convirtiéndonos en títeres de nuestros automatismos, miedos, apegos y odios, y sumergiéndose entonces la consciencia en una energía más densa y brumosa, más espesa y que distorsiona por completo nuestro discernimiento, confundiéndonos más y más y agregando así insatisfacción a la insatisfacción. Pero aunque parece que hemos entrado en un callejón sin salida, hay una salida; aun estando en un atolladero, podemos resolverlo. El desenmascaramiento de nosotros mismos es doloroso, pero o seguimos subiendo y bajando por la misma orilla o nos decidimos a pasar a la otra, con todos los riesgos que ello pueda conllevar.

Como en principio todo tiende a apartarnos de nosotros mismos y aturdir y narcotizar la consciencia, es necesario



hacer un esfuerzo reiterado para estar en el intento de no dejarse sumergir en el sopor que tiende a invadirnos, como cuando uno está cansado y tiene mucho sueño y no quiere dormirse, y entonces tiene que poner toda su voluntad en una y otra vez abrir los ojos y despertarse si la somnolencia quiere apoderarse de él. Por un lado somos arrastrados por todo tipo de influencias que quieren adentrarnos en su ilusorio universo de luces y sombras (más sombras que luces) y por otro nos hemos convertido en víctimas de todas nuestras latencias y acumulaciones psíquicas, que nos creen todo tipo de fisuras y contradicciones que merman nuestras mejores energías. La resaca es tan violenta que hay que resistirse a ella con todos nuestros medios al alcance. Por un lado hay que descubrir las innumerables artimañas del ego para tenernos bien atrapados en sus garras, y por otro lado hay que desarrollar un modo especial de “ver” para poder sustraerse al teatro de sortilegios que nos presenta la vida cotidiana y nuestra propia mente incontrolada. Nos sentimos desvalidos y desamparados; buscamos la fuerza en objetos, personas y situaciones externas que no pueden brindárnosla; queremos hallar consuelo y certidumbre en lo contingente e ilusorio. ¿Hasta cuándo puede prolongarse el engaño? A todo lo largo de una vida, pero así uno sigue acarreado su vacío existencial, su insatisfacción, sus miedos y sus actitudes férreamente egocéntricas. Entonces uno es como aquel mono que mete una pata en la breya y para poder salir se ayuda de otra y luego tiene que servirse de la tercera y de la cuarta y queda todo él atrapado en la pastosa sustancia. Si no puede haber paz interior, ni armonía, ni llegará la certidumbre de ser consciente, ni la visión clara y transformadora. Pero más allá del vacío existencial, hay

otro vacío bien diferente, y que es la ausencia de tantas tendencias egocéntricas, de pensamientos automáticos y de continuadas zozobras. Me refiero a él en mi relato El Faquir como el Vacío Primordial y como dicen los yoguis una y otra vez a lo largo de la historia del yoga, “*cuando el pensamiento cesa se revela la luz del Ser*”, o sea se manifiesta esa presencia de ser al que la sabiduría hindú aplica el término *Sat*: existencia pura. En el *Sat* todo es quietud y completud, plenitud y sentimiento de unidad.

En el remolino frenético de lo fenoménico, ese océano cenagoso al que los orientales se refieren como el *samara*, ¿dónde asirse?, ¿dónde hallar alguna certidumbre y consuelo?, ¿dónde poder aferrarse si todo es tan impermanente que no hay donde hacerlo? Pues la respuesta de las mentes más iluminadas es:

### A TU PROPIA NATURALEZA FUNDAMENTAL

Para ir la manifestando hay que convertir la consciencia clara y alerta en nuestro dios. Para acceder a ella e ir logrando aunque sea por segundos instalarnos en la misma, hay que trabajar la “presencia de ser”, esa sensación desnuda y muy poderosa, pero muy escurridiza al principio, que es como una energía especial que nos hace sentirnos y ser más allá de todas las ondas que quieren perturbar las aguas de nuestro lago interior de quietud salpicar nuestro lago interior. Lo que tenemos que entender y realizar, es que podemos activar una parte de nosotros capaz de hacer y a la par de atestiguar. Buena parte del trabajo interior consiste en despojarse de lo que no es para poder al final experimentar lo que es. En la que es hay quietud y en lo que no es hay zozobra.

Hay un “*punto de quietud*” al que asirnos y en el que inspirarnos y confortarnos, en el que ser más nosotros mismos, en el que poder mantener incluso el sosiego en el desasosiego. Que nos sirvan de inspiración, recordatorio y orientación las palabras de *Nisargadatta* a tal respecto:

*“En el ahora, tú eres a la vez lo que se mueve y lo inmóvil. Hasta ahora has pensado que tú eras lo que se movía y te has olvidado de lo que no se mueve. Da un giro radical al espíritu. No tengas en cuenta lo que se mueve y te verás como la realidad inmutable y siempre presente, inexplicable pero sólida como una roca”.*



EDITADO EN LA MONTAÑA DE LOS ÁNGELES  
SOLSTICIO DE INVIERNO DE 2013

∴

LOS BENEFICIOS EDITORIALES DE ESTA OBRA VAN DESTINADOS  
A LA FUNDACIÓN DHARANA Y SU PROYECTO O COUSO  
[WWW.DHARANA.ORG](http://WWW.DHARANA.ORG)  
[WWW.PROYECTOCOUSO.ORG](http://WWW.PROYECTOCOUSO.ORG)