

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN.....	II
INICIOS Y OBSTÁCULOS	13
Invitación a la aventura de meditar	15
Una oportunidad para el silencio	19
El aprecio de lo cercano	23
Salvando los obstáculos.....	27
¿Dormir o despertar?	31
AMOR Y CONEXIÓN.....	37
<i>Metta</i> , primera parte	39
<i>Metta</i> , segunda parte	43
Quererse a uno mismo.....	47
AVERIGUAR LO QUE SOMOS.....	51
Conócete a ti mismo.....	53
La inconsistencia del ego	57
El <i>self</i> y el tiempo	61
Por el desapego, hacia el <i>self</i>	65
El ciclo de la actividad del ego.....	69
Yo soy	71
Ya somos lo que tenemos que ser	73
Identidades que no perduran	75
Nuestros semejantes, esos compañeros de reparto	77

ATRAÍDOS POR EL ENIGMA DE LA LIBERTAD.....	79
¿Hasta qué punto te crees libre en tus decisiones?	81
El enigma del libre albedrío, primera parte	85
El enigma del libre albedrío, segunda parte.....	89
Decisión y consciencia.....	93
Un mecanismo que no sabe que lo es	97
Desmantelar el condicionamiento	103
 TIEMPO, ENERGÍA, ACCIÓN.....	 107
La presencia	109
Clausurar el pasado, abrir el futuro	113
Haciendo acopio de energía.....	117
Acción y consciencia en la Bhagavad Gita	119
 EMOCIONES Y SUFRIMIENTOS	 127
Descubriéndose a sí mismo a través de la emoción	129
La consciencia del sufrimiento.....	135
El poder de la novedad	139
 LA ILUSIÓN DE LA SEPARACIÓN	 141
La fragmentación ilusoria.....	143
La ilusión del ego	147
Sin noticias de mí.....	149
Ser, comprender, amar.....	151
 ÍNDICE ALFABÉTICO.....	 155

INTRODUCCIÓN

Este pequeño texto pretende acompañar al meditador en su camino de peregrino que no sabe a dónde va. El camino que ha de recorrer (a diferencia del de Santiago), no se encuentra en las guías, ni en los mapas, ni en los espacios virtuales de la web. Solo existen libros de viajes —como este—, que tratan de orientar al caminante y, sobre todo, de hacerle compañía, en esos días, a veces largos, en los que escasea la luz del sentido de la vida, o en los que aprietan los zapatos nuevos de un sufrimiento inesperado, o en los que cala una lluvia de sinsabores.

Brújula, aliento afectuoso, cobijo, bálsamo: eso es lo que necesita el caminante. Y eso es lo que le ofrece esta retahíla de vislumbres, escritos en momentos de lucidez amorosa por su autor. El autor —yo— es ese otro caminante, al que alcanzas porque tu paso es ligero, o que te alcanza, porque tu ritmo es más pausado. Te dirige unas palabras, te comenta el paisaje o te confía un secreto para aliviar la caminata. Escúchalo con simpatía, pues ha decidido, como tú, hacer el camino y porque, como tú, espera

algo de él. Quizá tan solo acercarse un poco a esa sabiduría de la que le han hablado. Y, conforme avanza, atraído por la luz incierta de un conocimiento apenas intuitivo, se encuentra a los otros, sean viejos o jóvenes, rápidos o renqueantes, la mayoría cansados por las horas transcurridas desde el amanecer. Y cada encuentro le brinda una oportunidad para conectar, para aprender el amor, que es el principal atajo que le va a permitir acercarse a la meta.

Escucha pues estas palabras. Haz un espacioso silencio en ti y permite que vayan cayendo en él, penetrando a través de los resquicios de tu mente. Deja que fertilice la semilla que en ti reside y espera que llegue el momento de su eclosión.

INICIOS Y OBSTÁCULOS

Invitación a la aventura de meditar

El sentido último de practicar la meditación no es otro que alcanzar la sabiduría. Sucede que nuestra mente, en el estado en que se encuentra habitualmente, es incapaz de acceder a un conocimiento equilibrado de la realidad. La mente normal se encuentra tan absorbida en sus cavilaciones, tan aferrada a sus preferencias, tan presa de sus animadversiones y de sus rencores, en ocasiones tan ahogada por sus temores, que es incapaz de algo aparentemente tan elemental como ver la realidad tal como es. Aquello que expresaba Pío Baroja con una frase tan sencilla como exacta: «ver en lo que es».

Basta observar unos segundos el contenido de nuestra mente para contemplar «ese haz o colección de percepciones diferentes, que se suceden entre sí con rapidez inconcebible y (que) están en un perpetuo flujo y movimiento», una descripción muy acertada que debemos al filósofo escocés David Hume. Es lo que los orientales llaman «la mente de mono», en referencia a que, como los simios, nuestros pensamientos van saltando de rama en rama, de deseo en deseo, de aversión en aversión. Es lo que Teresa de Ávila llamó «la loca de la casa».

Por eso, lo primero que se busca al empezar las sesio-

nes de meditación es aprender a calmar la mente. Se trata de ir poco a poco abandonando esa mente de mono que nos tortura y de cultivar algo que poseemos, pero que no hemos desarrollado nunca; la capacidad de concentrarnos intensa y sosegadamente en algún tema u objeto de nuestra elección. Cuando la mente va tranquilizándose y es capaz de mantenerse concentrada en un punto durante un cierto periodo de tiempo, empieza a ver las cosas con alguna claridad. Es como un estanque: si removemos la tierra del fondo, las aguas estarán turbias y nos impedirán ver en profundidad. Si dejamos que la tierra se sedimente, podremos contemplar el fondo con nitidez. Así también en nuestra mente. Hemos de dejar que se calmen las aguas turbulentas de nuestros pensamientos antes de poder conocer el fondo de nuestra alma. El «fondón del alma», decía la misma santa Teresa.

En nuestros primeros ejercicios de meditación, cuando simplemente tratamos de contemplar la respiración, sin pretender modificarla ni corregirla, estamos dando los primeros pasos para calmar la mente, que es el requisito previo, pero ineludible, para más adelante ir comenzando a ver las cosas, todas las cosas, con lucidez, con sabiduría.

Baroja, P. (1997)

Desde la última vuelta del camino (Obras completas I)

Galaxia Gutenberg/Círculo de lectores. Barcelona

Hume, D. (1992)

Tratado de la naturaleza humana

Tecnos. Madrid

Una oportunidad para el silencio

A todos aquellos que comienzan ahora con la práctica de la meditación, me parece oportuno decirles que es necesario abrir un resquicio en la vida de acción que habitualmente llevamos en esta sociedad tan estresada. Abrir un resquicio al silencio, a la ausencia de actividad, a aquello, precisamente, que en el momento previo al comienzo de la práctica meditativa, no se encuentra presente. Es decir, de alguna manera «hay que pararse», hay que detener ese torbellino de actividad, de compromisos y de obligaciones encadenadas que tanto contribuye a reforzar *la mente de mono (la loca de la casa)*.

¿Cómo podemos abrir un resquicio en medio de la vida acelerada? ¿Y por qué? Una de las razones puede ser que, simplemente, nos hayamos dado cuenta del sinsentido de una vida atolondrada, de una vida carente de rumbo, de una vida «inconsciente», en el sentido más profundo del término. En otras ocasiones, el detonante es algún acontecimiento que nos acaece, algo que nos fuerza a pararnos y a pensar. Puede ser un suceso adverso, algo que nos hace sufrir, o también un acontecimiento feliz e inesperado que nos abre los ojos a la existencia de un mundo diferente y que no habíamos barruntado.

En la mayoría de casos, habremos de aplicar una cierta dosis de voluntad para abrir esa rendija y hacernos un hueco en la vida cotidiana que nos permita explorar el mundo interior. Una forma sencilla de hacer esto es reservarnos unos minutos al día para la práctica de *mindfulness*. Dos veces mejor que una; una por la mañana y otra por la tarde. Cada uno ha de encontrar su mejor momento. Ayuda mucho el acondicionarse un rincón para meditar en casa y reservar un tiempo regular en el que practicar. (Una guía sencilla para aprender a meditar se encuentra en mi libro, *Aprender a practicar mindfulness*).

Practicar *mindfulness* supone hacer una pausa en ese torbellino de la acción y de la interacción con los demás, y volver sobre uno mismo. Desviar por algún tiempo la atención del mundo externo y dirigirla hacia el interior del alma. Son momentos en que no pretendemos nada más que ser conscientes de lo que somos y de que estamos viviendo un momento precioso e irrepetible. Un momento que nunca ha de volver. Vivir con plenitud de consciencia ese instante, sin juzgar, sin planificar, sin deseo ni aversión. Esto implica, en cierta forma, darnos unas pequeñas vacaciones de la presión externa que normalmente nos agobia. Durante esos minutos, al menos, nos desacoplamos del mundo externo, rompemos el círculo de acción-reacción en el que normalmente nos vemos atrapados. Dejamos el hacer y comenzamos a morar en el ser. En el ser que sencillamente somos en el momento presente (aceptándolo sin pretender cambiarlo) y del que nos hacemos plenamente conscientes.

Un peligro en el que es fácil caer al iniciar la práctica de la meditación es utilizar nuestra recién adquirida habilidad, para tratar de conseguir los mismos objetivos tras los que andábamos antes de comenzar la práctica. Es decir, emplear todo lo que se halla asociado a la meditación como una forma más de «medrar» en la vida. Esto es un error. Es lo que Chögyam Trungpa llamaba el «materialismo espiritual». No hay que extrañarse. El ego es una instancia muy fuerte y, a veces, muy astuta. Intenta salirse con la suya a toda costa y, si comenzamos realmente a meditar, puede sentirse amenazado en su existencia. Entonces el *self* pone en marcha todos sus recursos de supervivencia y un buen día nos encontramos sumergidos otra vez en la misma carrera de siempre, en el empeño por obtener «logros» materiales o de otro género (como la fama o el poder), pero esta vez a través de un camino supuestamente espiritual.

La verdadera espiritualidad entraña una cierta ruptura con lo que desde siempre nos ha encadenado. Desde luego, no existen normas válidas para todo el mundo. Cada uno debe descubrir su propio camino. Pero al principio, el mejor consejo que puede darse es el de tratar de abrir ese resquicio del que hablaba al principio. Y para ello, no hay más remedio que reservar un espacio para el silencio y la contemplación interior. Abrir la mente y el corazón a algo que todavía no conocemos, algo que, por definición, aún no nos ha sido revelado.

Simón, V. (2014)

Aprender a practicar mindfulness

Ediciones Versátil, Barcelona

Trungpa, C. (1987)

Cutting Through Spiritual Materialism

Shambhala. Boston & London