

¿POR QUE MEDITAR?

La comprensión de la práctica

¿Por qué tenemos que practicar? Esta es una pregunta que se plantean con cierta frecuencia las personas que se inician en la práctica de la meditación y también algunos de quienes ya cuentan con varios años de experiencia en este campo. El esfuerzo y el compromiso necesarios para continuar meditando es tan exigente que resulta sumamente apropiado preguntarnos el valor que le asignamos y hacia dónde nos conduce.

Podríamos decir que la meditación obedece a múltiples objetivos: abrir lo que está cerrado, equilibrar nuestra manera reactiva de comportarnos y explorar e investigar lo que permanece oculto. Abrirse, equilibrar y explorar constituyen pues, los tres motivos fundamentales de la práctica.

Abrir lo que está cerrado

¿Qué es lo que está cerrado en nosotros? Nuestros sentidos están cerrados y también lo está nuestro cuerpo. Pasamos la mayor parte del tiempo pensando, juzgando, fantaseando y tan profundamente sumergidos en nuestros sueños que no prestamos suficiente atención a la experiencia directa que nos proporcionan los sentidos: la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto. Por otro lado, nuestra atención suele estar tan dispersa que las impresiones sensoriales nos llegan sumamente amortiguadas. No obstante, en la medida en que la práctica de la meditación fortalece nuestra atención y nuestra conciencia, dejamos de malgastar el tiempo enfrascados en nuestros pensamientos y nos tornamos más sensibles y receptivos a las impresiones sensoriales.

Y no sólo eso sino que nuestro cuerpo también comienza a abrirse. A menudo, la energía no fluye libremente por el cuerpo pero, en la medida en que nuestra conciencia va interiorizándose, comenzamos a experimentar de un modo claro y preciso la forma en que se acumulan las tensiones, los nudos y los bloqueos musculares. En este sentido, existen varios tipos de sensaciones dolorosas, y el hecho de aprender a distinguir las y a relacionarnos con ellas constituye uno de los primeros pasos en el proceso de apertura que acompaña a la práctica de la meditación.

Algunos de los dolores que experimentamos constituyen una simple señal de advertencia. Así, por ejemplo, cuando nuestra mano se acerca demasiado al fuego experimentamos una sensación de dolor cuyo inequívoco mensaje es «Aparta la mano del fuego». Hay una historia sobre una persona que se hallaba meditando en una pequeña cabaña en el campo. Cierta día, mientras estaba sentado atendiendo a su respiración -«Arriba abajo, arriba, abajo»- empezó a percibir un leve olor a humo y: en ese momento, tomó nota del olor que sentía -«Olor, olor»-, sin embargo, no fue hasta el momento en que comenzó a registrar la sensación «caliente, caliente» que se dio cuenta de que debía hacer algo más al respecto. Resulta conveniente, pues, aprender a discernir entre una señal de peligro y otra que no lo es. Las sensaciones de dolor corporal son señales que siempre tratan de comunicarnos algo y, por consiguiente, debemos reconocer y respetar el mensaje que intentan transmitirnos.

Existe otro tipo de sufrimiento que podría ser denominado; «el dolor del dharma» y que está compuesto por todas aquellas sensaciones dolorosas fruto de las tensiones, los nudos y los bloqueos que siempre nos acompañan pero que nos pasan inadvertidos debido a que nuestra mente está continuamente distraída. A medida que nos sentamos a meditar el silencio, nuestra atención se despierta y vamos tomando conciencia progresivamente de estas sensaciones dolorosas.

De hecho, este es un signo de progreso, ya que poco a poco vamos tomando conciencia de algo que siempre está con nosotros pero que suele ocultarse bajo el umbral de la sensibilidad. Uno de los principales objetivos de la meditación consiste, pues, en abrirnos al dolor del dharma y llegar a experimentar aquello que está realmente presente.

Cuando prestamos atención a las sensaciones o dolorosas tenemos que aprender a discernir entre las señales de peligro y las sensaciones de dolor que se derivan de la práctica del dharma. Una sencilla pauta bastará normalmente para diferenciar entre ambos tipos de dolor: si el dolor desaparece cuando dejamos de meditar, nos levantamos y damos un paseo, podemos estar seguros de que la experiencia no constituye una señal de peligro sino que depende del hecho de permanecer sentados en una postura inusual o de una acumulación de tensión. Tampoco existe ningún problema especial si el dolor desaparece apenas cambiamos levemente nuestra postura corporal y, en tal caso, no hay motivo alguno para no seguir meditando. Pero si, por el contrario, el dolor persiste o se incrementa aun después de haber interrumpido la meditación, no cabe duda de que se trata de una señal de que existe demasiada tensión, de que estamos forzando la postura más allá de lo aconsejable y de que lo más adecuado sería cambiarla o tratar de relajarla.

El dolor del dharma es un aspecto sumamente importante en el proceso de apertura puesto que, si bien este tipo de sensaciones puede desaparecer cuando nos levantamos y caminamos, también puede, por el contrario, intensificarse durante la sentada. En ocasiones, este tipo de sensaciones puede presentarse bajo la forma de un intenso dolor de espalda rodillas o de cualquier otra zona del cuerpo. Pero ¿qué hace nuestra mente, con este tipo de dolor? En los primeros estadios de la meditación la mente tiende a resistirse para no sentir el dolor pero eso no contribuye sino a cerrarnos ya distanciarnos más aún de la experiencia inmediata y esto es, precisamente, lo opuesto a la apertura que buscamos.

La resistencia puede asumir formas muy diferentes y una de ellas es el sentir lástima por uno mismo. Tal vez seamos capaces de soportar una sensación dolorosa durante cierto tiempo pero, tarde o temprano, con toda probabilidad, comenzaremos a decirnos algo así como: «Pobre de mí, si la rodilla no me doliera tanto, experimentaríamos un maravilloso estado de gozo» y es muy fácil perderse en una espiral de pensamientos parecidos.

El miedo también constituye otra forma de resistencia. Estamos condicionados a tener miedo de las sensaciones dolorosas y ese mismo miedo nos impide abrirnos y sumergirnos plenamente en la experiencia presente. En consecuencia, cuando advirtamos la presencia de este tipo de resistencia, deberemos tomar conciencia del miedo, observarlo y tranquilizarnos paulatinamente hasta poder abrirnos plenamente a él.

El temor a las sensaciones desagradables puede, en ocasiones, llevarnos a actuar al respecto antes incluso de que el dolor llegue a manifestarse en forma notoria. En tal caso, emprendemos todo tipo de actividades para evitar la presencia del dolor, algo que podríamos denominar el síndrome del «por si acaso». Veamos ahora una pequeña historia relacionada con esta tendencia de nuestra mente. Hace algún tiempo llevé a cabo un retiro en Inglaterra. Cada mañana, bajaba a tomarme el desayuno y cada día me servía lo mismo: cereales, tostadas, fruta y té. El primer día cogí unos pocos cereales, dos tostadas, una pieza de fruta y una taza de té y me lo comí todo excepto una tostada que devolví a su sitio. La segunda mañana había lo mismo para desayunar, así que tomé: mis cereales, las dos tostadas, la fruta y el té y, nuevamente, lo consumí todo excepto una tostada que retorné a su lugar. Lo mismo ocurrió la tercera mañana... hasta que, al cabo de una semana, comprendí que no debía coger la segunda tostada, aun cuando supiera, casi desde el principio, que no iba a comérmela. Es como si mi mente albergara una especie de temor oculto que podría expresarse del siguiente modo «Será mejor que la tome por si acaso luego tengo más hambre».

El síndrome del «por si acaso» aparece con mucha frecuencia en nuestra mente. «Me moveré ahora por si acaso luego siento demasiado dolor y no soy capaz de soportarlo», «Me acostaré temprano por si acaso

mañana estoy demasiado cansado». Pero este tipo de temor anticipatorio -que se origina en el miedo que nos produce imaginar lo que ocurriría si persistiéramos en lo que estamos haciendo- constituye una barrera que nos impide ver la realidad. se trata, en suma, de una incapacidad para experimentar la incomodidad y el dolor.

Existe también otra forma de resistencia -quizás más sutil- que también puede sabotear todos nuestros esfuerzos. Esta resistencia se manifiesta como apatía o indiferencia ante lo que ocurre, un estado en el que la mente se torna extremadamente desatenta. En tal caso, el proceso de tomar nota o etiquetar mentalmente todo lo que se presenta tiene lugar de un modo mecánico, falta de vitalidad y, con frecuencia, tiene poca o ninguna relación con lo que realmente está sucediendo ya que, en tal caso, podemos estar diciendo, por ejemplo, «afuera» cuando inspiramos y «adentro» cuando exhalamos el aire. En cualquier caso, lo cierto es que una mente apática es una mente incapaz de experimentar plenamente el momento presente.

Así pues, este aspecto de la práctica meditativa abrir lo que permanece cerrado nos obliga a reconocer las posibles formas de resistencia que puedan aparecer y a comprender que, tarde o temprano, tendremos que afrontarlas. No existe la menor necesidad de juzgar ni de resistirnos sino que tan sólo debemos esforzarnos en percibir y reconocer los pensamientos o sentimientos de lástima hacia uno mismo, el miedo y la apatía, ver esos estados y recordar que tenemos en nuestra mano la posibilidad de estar más atentos y más abiertos. Así pues, en lugar de tratar de luchar o de intentar escapar, debemos tranquilizarnos y sosegar nuestra mente de modo que se vaya volviendo más receptiva y más flexible, más amable y más relajada. Esto significa, claro está, que no debemos luchar en contra de lo que nos resulte doloroso porque, cuando nos permitimos estar más abiertos y relajados, tenemos la posibilidad de ver con mayor claridad y precisión todo lo que ocurre.

Si experimentamos, por ejemplo, una sensación dolorosa en la espalda y tratamos de resistirnos, de ignorarla o nos limitamos a tenerle miedo, no tendremos la menor posibilidad de comprender la naturaleza de ese dolor. Pero si, por el contrario nos tranquilizamos y nos abrimos al dolor, descubriremos que «me duele la espalda» es tan sólo un pensamiento que se refiere a la experiencia de ciertas sensaciones, como tensión, pinzamiento, pinchazo, quemazón o presión, por ejemplo. Existe, en este sentido, toda una amplia gama de posibles sensaciones.

Cuando nuestra mente permanece abierta somos capaces de movernos desde el nivel de «me duele la espalda» -que no es más que un concepto- hasta el nivel de lo que realmente está sucediendo: una sensación transitoria que aparece y luego termina desvaneciéndose. Las sensaciones pueden ser muy intensas y dolorosas pero tenemos que llegar a experimentarlas directamente y percatarnos, de este modo, no sólo de lo que son sino también del modo en que funcionan. Por lo general, cuando nos resistimos a una sensación dolorosa tenemos la idea de que en alguna zona del cuerpo existe una especie de masa sólida de dolor. No obstante, cuando nos permitimos experimentar las sensaciones tal como son y llegamos a penetrar en ellas, comenzamos a advertir que el dolor no es una masa compacta sino más bien una vibración que podríamos calificar de tensión, presión, quemazón, etcétera. En cualquier caso, debemos seguir percibiendo claramente y tomar conciencia de que, en realidad, no existe nada sólido en el dolor. Cuando empezamos a experimentar esto por nosotros mismos la ilusión de la solidez se disolverá y se pondrá en marcha un proceso de liberación de los nudos y los bloqueos energéticos que atenazan nuestro cuerpo. Permitir el libre flujo de la energía es algo muy terapéutico.

Es fundamental, pues, aprender a trabajar con las sensaciones dolorosas que aparecen a lo largo de nuestra práctica. Esta es una puerta que nos conduce a niveles más profundos de comprensión y el mismo hecho de poder ser conscientes de las sensaciones dolorosas constituye, ya de por sí, un signo de progreso que

indica el fortalecimiento de nuestra atención. Cuando nos acostumbremos a esta forma de comprensión ya no querremos prescindir de ella y seguiremos adentrándonos en niveles cada vez más profundos, tornándonos también más flexibles, más receptivos y más conscientes de lo que está ocurriendo. Así es como empezamos a cumplir el primer requisito de la práctica, es decir, abrir lo que permanece cerrado y esta apertura de la experiencia constituye, a su vez, el fundamento del segundo aspecto de la práctica, equilibrar nuestras reacciones.

Equilibrar lo reactivo

¿Qué entendemos por reacción? Nuestra mente -movidada por apegos, rechazos, juicios, comparaciones, prejuicios y censuras- es reactiva. La mente es como una balanza de precisión que, en el momento en que se identifica con algún juicio o que establece algún tipo preferencia, gusto o rechazo, aprecio o aversión, pierde su equilibrio y se ve arrastrada por el torbellino de la reactividad. Sólo podremos mantener el equilibrio y el reposo cuando aprendamos a utilizar el poder de la atención plena, esa cualidad de la conciencia que es capaz de percatarse sin elegir y sin establecer ningún tipo de preferencias. Se trata, en suma, de una conciencia sin elección que, como el sol, resplandece por igual sobre todas las cosas.

Pero ¿qué podemos hacer para que nuestra conciencia preste atención a la totalidad de la experiencia? Esto es similar a emprender un largo viaje a una tierra extraña, un viaje en el que tenemos que atravesar territorios muy diferentes, como montañas, junglas, desiertos y bosques. Si uno tiene el espíritu de un verdadero explorador, cuando se halle en la montaña no añorará el desierto y, de igual modo, cuando esté en el desierto no pensará en la selva tropical. Si cultivamos el auténtico espíritu de la exploración, cada nuevo lugar que visitemos se nos revelará interesante por sí mismo.

La meditación es un viaje a través de nosotros mismos que nos obliga a atravesar todos los paisajes de nuestra experiencia. Hay valles y montañas, ascensos y descensos, momentos placenteros y momentos dolorosos pero no existe nada fuera de la práctica porque la práctica consiste precisamente en explorar quiénes somos y esta exploración requiere una determinación inquebrantable. ¿Estamos realmente dispuestos a afrontar la totalidad de nuestra experiencia?

Hay una estrofa de una vieja canción que tiene cierta relación con lo que acabamos de señalar. Dice así: «Hay quienes afirman que la vida es extraña pero quisiera saber con qué la comparan». Debemos procurar que todo, absolutamente todo, llegue a formar parte de nuestra práctica. Las diversas experiencias que nos proporcionan las sensaciones físicas de placer y de dolor, las diferentes emociones de felicidad o de tristeza, de depresión o euforia, de interés o hastío, son distintas estaciones del itinerario por el que discurre nuestro viaje. ¿Es posible, entonces, que nos abramos a cada uno de estos estados, es posible que podamos llegar a ser conscientes de cada uno de ellos de un modo equilibrado y que empecemos a darnos cuenta de cuál es su verdadera naturaleza?

La práctica de la meditación no tiene nada que ver con el apego ni con el rechazo sino que constituye un retorno constante al momento presente, un proceso de apertura continua a lo que nos presenta el instante y este equilibrio de la mente, en el que no hay elección, apego, identificación ni censura, hace posible que lleguemos a establecer contacto con el ritmo que subyace a cada una de nuestras actividades. Existen por ejemplo, todos los ritmos de la naturaleza, los ritmos del día y de la noche, los ritmos estacionales, etcétera. Hay ritmo en la música, en el deporte, en la poesía y en la danza. Cada actividad tiene su propio ritmo y, cuando llegamos a conectar con el, descubrimos una nueva sensación de armonía, de gracia y de ausencia de esfuerzo.

También nuestra práctica tiene su propio ritmo, el ritmo interno de la respiración, el ritmo de las sensaciones, de los pensamientos, de las emociones, de los sentimientos, de las imágenes y de los sonidos. Pero sólo

llegaremos a descubrir ese ritmo interno cuando dejemos de reaccionar y nos abramos a cada momento sin identificarnos, sin rechazar y sin luchar. Sólo cuando lleguemos a experimentar este ritmo comenzaremos a disfrutar de una práctica sosegada y carente de esfuerzo.

Sin embargo, para poder establecer contacto con el ritmo, es necesario realizar un gran esfuerzo, el esfuerzo de prestar atención, el esfuerzo de retomar una y otra vez nuestra mente al momento presente. Al principio, la mente está completamente distraída y tenemos que hacer el esfuerzo de controlarla y concentrarla pero, en la medida en que lo hagamos así instante tras instante cada vez gozaremos de más momentos de equilibrio. Meditar es como aprender a andar en bicicleta. La primera ocasión en la que nos subimos a una bicicleta e intentamos pedalear avanzamos dando tumbos de un lado para el otro pero, una vez que conseguimos establecer el equilibrio, se convierte en algo sumamente sencillo. Cuando comenzamos a meditar cuesta algo de tiempo llegar a estar atentos en todo momento y descubrir cuál es el ritmo adecuado. Pero, independientemente del objeto de meditación elegido -la respiración, las sensaciones, los sonidos, los pensamientos o las emociones-, lo único que tenemos que hacer es darnos cuenta de lo que existe en cada momento sin que se produzca reacción alguna por parte de nuestra mente. En tal caso, no habrá identificación ni censura sino tan sólo la aceptación plena y consciente del momento presente. De este modo, cada momento de atención plena asentará más nuestro equilibrio y nos permitirá tomar conciencia de nuestro propio ritmo interno.

Explorar lo que permanece oculto

El tercer aspecto de la meditación consiste en investigar lo que está oculto hasta llegar a desvelar la verdadera naturaleza de nuestra experiencia. Lo único que permanece oculto es la verdad y dos de los principales modos de encubrir la verdad consisten en la identificación con ella y en la tendencia a perdernos en los conceptos. Solemos confundir la experiencia con las ideas que nos forjamos sobre ella y, en este sentido, un aspecto fundamental de la práctica meditativa consiste en aprender a diferenciar entre el nivel de la conceptualización y el nivel de la experiencia directa.

Veamos ahora algunos ejemplos de esta confusión entre la realidad y el concepto. Si una persona levanta la mano y nos pregunta qué es lo que vemos responderemos, con toda probabilidad, que una mano. En realidad, sin embargo, no existe mano alguna porque lo único que perciben nuestros ojos son tan sólo formas y colores, luces y sombras, es decir, una constelación de sensaciones que la mente agrupa ya la que asigna de inmediato una etiqueta. Así pues, decimos mano y creemos que eso es realmente lo que estamos percibiendo.

¿Qué ocurre cuando oímos el tañido de una campana? La mayoría de las personas responderán que escuchan una campana y, del mismo modo, si escuchamos un ruido podemos concluir que se trata del motor de un automóvil. Pero, de hecho, eso no es exactamente lo que estamos escuchando porque lo que oímos, en realidad, no son más que sonidos, vibraciones a las que la mente etiqueta de inmediato como «campana», «automóvil» o «persona». Así es como llegamos a confundir los conceptos mentales con la realidad de la experiencia directa.

Consideremos, por ejemplo, el pensamiento «me duele la rodilla». Cuando estamos sentados una hora seguida comienzan a aparecer sensaciones molestas y dolorosas en las rodillas. No obstante, la palabra «rodilla» no es más que un concepto. No existe una sensación llamada «rodilla», «espalda» o «músculo» -«rodilla», «espalda» y «músculo» no son más que conceptos y por consiguiente, lo único que podemos experimentar son sensaciones de tensión, de dolor, de presión, de distensión o de hormigueo y por qué resulta tan importante distinguir entre los conceptos y la realidad de la experiencia? El hecho es que, dado que los conceptos encubren la verdad este tipo de comprensión resulta esencial para llegar a descubrir cual es el verdadero objetivo de nuestra práctica. Los conceptos que tenemos de las cosas son inalterables y

los nombres que les asignamos siempre son los mismos. La rodilla me dolía ayer, sigue doliéndome hoy y probablemente seguirá doliéndome la próxima vez que me siente a meditar. De este modo, los conceptos no sólo consolidan nuestra noción de «rodilla» -como si fuera algo más o menos estable o permanente- sino que también sirven para que identifiquemos esa sensación como «nuestra». Y, en tal caso, no sólo hay una sensación de dolor en la rodilla sino que, además, esa rodilla es la «mía». Pero, cuando nos abramos a lo que realmente esta sucediendo en el instante presente, comprobaremos que la experiencia cambia de momento a momento. Las cosas no son las mismas ni siquiera en el más breve de los instantes. Aquello que conceptualizamos como «mi rodilla» no es, desde el punto de vista de la experiencia directa, más que un flujo de sensaciones que cambia de continuo y que carece de toda solidez y permanencia. Así pues, mientras permanezcamos confinados dentro del ámbito de los conceptos seguiremos siendo completamente incapaces de ver o de comprender la naturaleza momentánea de los fenómenos.

La meditación exige que investiguemos aquello que permanece oculto y, para ello, es imprescindible que pasemos desde el nivel de los conceptos hasta el nivel de la experiencia directa de las sensaciones -visiones, sonidos, olores y sabores- para, de ese modo, comenzar a experimentar directamente la naturaleza y el proceso de los pensamientos y de las emociones en lugar de limitarnos a identificarnos con sus contenidos. Sólo cuando seamos capaces de entrar en contacto con la experiencia que surge a cada instante estaremos en condiciones de descubrir todas las cosas que hasta entonces han permanecido ocultas. .

En primer lugar, descubrimos que todo cambia, que todo lo que habíamos tomado como algo sólido, inmutable y permanente se halla, en realidad, sometido a un proceso de continuo flujo. Hay quienes, al escuchar esto, dicen «Ya sé que todo es impermanente pero eso no tiene nada de sorprendente». Sin embargo, aunque intelectualmente sepamos que todo es impermanente, la mayoría de nosotros sólo tenemos un conocimiento superficial de la impermanencia y no la conocemos de un modo visceral y profundo, es decir, desde dentro. La meditación, en este sentido, constituye un vehículo capaz de desvelarnos la verdad de la impermanencia en niveles cada vez más profundos todo, absolutamente todo -ya sea interno o externo- todas las sensaciones, los pensamientos, los sentimientos, los sonidos y los sabores se hallan disolviéndose de continuo.

La visión directa y la comprensión de este hecho es capaz de desarticular todas las identificaciones y todos los condicionamientos que alberga nuestra mente. Es muy improbable que alguno de nosotros haya perseguido una ola o haya tratado de atrapar la estela que la espuma deja tras de sí, porque sabemos que eso no es más que un rastro de burbujas que aparece y se desvanece de inmediato. Pues bien, todo es así, y es posible verlo y experimentarlo de una manera profunda e integrada. Así pues, cuando desarrollemos esta visión y esta comprensión, nuestra mente será menos proclive al apego porque comprenderá que, en última instancia, no existe nada a lo que aferrarse. Y, en la medida en que vayamos desprendiéndonos de nuestras identificaciones, de nuestros apegos y de nuestros condicionamientos, veremos desvanecerse el sufrimiento que aflige nuestra vida.

La verdad de la impermanencia también nos permite comprender la inseguridad básica que subyace a todos los fenómenos. Las cosas resultan inseguras o insatisfactorias porque algo que se halla sometido de continuo al cambio jamás podrá proporcionarnos un sentimiento de plenitud o de satisfacción duradero. Y, cuando aplicamos este conocimiento a nosotros mismos, comenzamos a descondicionar la extraordinaria fuerza que tienen el deseo y el apego en nuestra mente. Entonces comenzaremos a soltar y, en lugar de tratar de aferrarnos a las cosas, pensando que nos harán felices para siempre, permitiremos que el flujo del cambio siga su curso inexorable. Cuando nos damos cuenta de la impermanencia y de la inseguridad, estamos en condiciones de vislumbrar la verdadera joya de la iluminación del Buda, que no es sino la visión de la ausencia de identidad del ego en el proceso global de la mente y del cuerpo; es decir, la comprensión

de que no existe nadie a quien esté sucediéndole todo eso, de que este proceso no pertenece a nadie y de que no existe, por tanto, propietario alguno de la experiencia. Esto constituye una forma sutil, aunque radical, de transformar nuestra comprensión habitual puesto que nuestra sabiduría crecerá en la medida en que vayamos desplazándonos desde el nivel de los conceptos hasta el nivel de la experiencia. De esta forma, cuando logremos comprender de modo inmediato y continuo la insubstancialidad, la vacuidad y la ausencia de identidad de todos los fenómenos, disminuirá paralelamente nuestra identificación básica con nociones tales como el «yo», la «identidad» y lo «mío», conceptos que constituyen, en suma, el eje fundamental de nuestras vidas. Cuando comprendamos que el «yo» no es más que una ilusión, un concepto creado por nosotros mismos, emprenderemos un viaje que nos permitirá, a la postre, integrar en nuestra vida niveles crecientes de libertad.

Solamente cuando prestemos atención instante tras instante a lo que es real -y no a las ideas que nos forjamos sobre la realidad-, a lo que está verdaderamente presente, seremos capaces de conocer por nosotros mismos y de un modo verdaderamente transformador la impermanencia, la inseguridad y la ausencia de ego, que son las cualidades fundamentales de toda nuestra experiencia.

El esfuerzo y la intención

Pero ¿cómo llevar a cabo este trabajo? ¿Cómo abrir lo que está cerrado, cómo equilibrar lo reactivo y cómo investigar lo que permanece oculto? ¿Cuáles son las herramientas de que disponemos? Para que la meditación pueda dar sus frutos resulta esencial el desarrollo de dos cualidades, el esfuerzo y la intención correctas porque, para poder dirigir nuestra mente hacia un determinado objeto, debemos despertar la intención y el esfuerzo necesarios. A partir de ahí, todo lo demás vendrá dado por añadidura. De este modo, cuando ejercemos el esfuerzo justo para enfocar correctamente nuestra mente, la atención, la concentración, la serenidad, la ecuanimidad, la sabiduría y la compasión aparecerán de manera natural.

Así, por ejemplo, cuando nos sentamos a meditar y hacemos el esfuerzo adecuado para dirigir nuestra mente hacia la respiración, hacia la sensación de entrada y salida del aire a través de las fosas nasales o al movimiento de ascenso y de descenso del abdomen, establecemos contacto con las sensaciones que produce el aire en nuestras fosas nasales o con las sensaciones que produce el movimiento en nuestro abdomen, tomamos plena conciencia de esas sensaciones y de cómo funcionan y esta misma comprensión contribuye a fortalecer nuestra concentración ya profundizar nuestra sabiduría.

El modo más adecuado de llevar a cabo este esfuerzo consiste en cultivar una flexibilidad y una disponibilidad que mantenga vivo nuestro interés por conocer la verdad. Si la motivación de nuestra práctica es el deber o la obligación, nuestra mente terminará rebelándose. La atención plena no significa tensión, aunque, en ocasiones, al principio de la práctica sea frecuente confundirlas.

Una imagen que puede ayudarnos a comprender el espíritu con que debemos acometer el esfuerzo y la intención correcta, es la ceremonia japonesa del té, una ceremonia en la que cada movimiento es efectuado con una atención y una precisión exquisitas. Sostener la servilleta o verter el té implican diferentes movimientos pero todos ellos son realizados con el mismo cuidado y atención y todos ellos manifiestan idéntica delicadeza, ligereza y gracia.

¿Es posible que intentemos transformar nuestra jornada -o al menos parte de ella- en una especie ceremonia del té, de modo que cada movimiento -extender el brazo, inclinarse o girar se convierta en una auténtica ceremonia? Si practicamos -o, al menos, intentamos practicar- de este modo, nos asombraremos de lo rápida y poderosamente que se profundizan y maduran nuestra concentración y nuestra comprensión.

Los conceptos y la realidad

Uno de los aspectos más importantes de la práctica meditativa consiste en salvar la distancia que existe entre el nivel de los conceptos y el nivel de la experiencia directa. Para poder comprender este punto más profundamente debemos sentarnos tranquilamente durante un rato dejando que la palma de una mano repose suavemente sobre la otra. ¿Qué es entonces lo que experimentamos? Quizás aparezca el pensamiento de que «siento el contacto de mis manos o de mis dedos»; tal vez surja incluso en nuestra mente una imagen de las manos reposando sobre nuestro regazo o también podemos experimentar múltiples sensaciones como presión, calor u hormigueo. Pero, ¿qué sucede con el pensamiento o la imagen de «nuestra mano» cuando llegamos a experimentar de un modo exacto y detallado las sensaciones que se presentan en cada instante de conciencia? Este ejercicio puede hacerse con los ojos abiertos o cerrados, pero hay que tomarse todo el tiempo que sea necesario para investigar y discernir entre ambos niveles de experiencia. También podemos ser conscientes de cada paso que demos mientras caminamos. ¿Tenemos, en ese proceso, alguna imagen de la forma del pie o de las piernas? ¿Podemos experimentar las diferentes sensaciones que acompañan a cada movimiento? ¿Cuáles son exactamente? ¿Qué ocurre con la imagen mental cuando experimentamos directamente las sensaciones? ¿Y qué sucede con las sensaciones mismas?

Debemos diferenciar entre el ámbito de los conceptos y el ámbito de la experiencia pura, tanto durante los períodos de práctica formal como durante el resto de la jornada.

“Vipassana, el camino de la meditación interior”, p. 41, Goldstein J., Kornfield J., 2002, Ed. Kairós