

Budismo: ¿Qué es la Mente, la Atención Plena y la Meditación? – en el contexto de una dimensión basada en las enseñanzas del Buda -2025

Artículo propio, editado y traducido al español por Mariusz Ciechański

Budismo en Preguntas: de la serie - Diálogos sobre Budismo para Estudiantes Principiantes de Estudios Religiosos y Cualquiera Interesado en el Budismo - 2025

Introducción:

Mi publicación presenta la espiritualidad budista y no constituye ningún adoctrinamiento de la fe, estímulo ni manipulación de la espiritualidad. Es simplemente mi visión académica del budismo desde la perspectiva de los Estudios Religiosos y un intento de presentar la cultura y las religiones de otras sociedades y del mundo: un mundo de diversidad religiosa y confesional.

Un monje budista responderá a continuación a una serie de preguntas de interés en esta presentación. Debo añadir que estas enseñanzas están dirigidas a personas que se interesan en el budismo por voluntad propia.

Ahora abordaré el meollo del asunto y la cuestión de la religión budista... es decir, los aspectos de la Mente, la Atención Plena y la Meditación.

Mente, Atención Plena, Meditación

Sea lo que sea la meditación, tal como la entendemos, no consiste en crear algo (silencio, concentración, introspección, etc.); más bien, es la visión clara de lo que sucede en un momento dado de una manera muy simple. En el esfuerzo por lograr algo, o por crear "paz" o "introspección", intentamos partir de un punto al que aún no hemos llegado, así que siempre terminamos de nuevo donde estamos porque no partimos de ahí. En otras palabras, la meditación es comunicación interna completa, o la comprensión completa de los problemas de la vida. No debería haber diferencia entre desenredar el contenido de la propia carga mental mientras se trabaja con problemas (neuróticos o no) y la meditación. Son parte del mismo proceso. Es dar consejos para la vida y la guía de la meditación, que no son diferentes. Por lo tanto, una persona que no comprende a la gente, pero posee un

amplio conocimiento teórico, no es un maestro de meditación (ni un consejero), sino un científico. Muchos occidentales necesitan mucha ayuda precisamente para resolver sus problemas. Por lo tanto, incluso un maestro enredado en la vida cotidiana será útil... Esto es obvio. La mejor manera de trabajar con las personas es comprender primero sus vidas, sus problemas, y ver dónde se estancan. Ayúdenlas, vean su problema con claridad. La meditación, su esencia, consiste en resolver situaciones internas y externas difíciles. Por lo tanto, no hay una fórmula sencilla para cada persona. Cada persona es única. Por lo tanto, uno debe ser flexible. El propio Buda dio instrucciones diferentes a cada persona. Se creía que un maestro de meditación debía ser muy sensible. Debe ser consciente de sus propios "enredos". Debe ser creativo en sus interacciones con la gente. Debe comprender a cada persona más profundamente, ser tranquilo y paciente al dar instrucciones. No debe apresurarse ni exigir progreso, ya que esto puede generar sentimientos de incompetencia o impotencia. Debe comprender dónde se encuentra un estudiante principiante de budismo. Debemos empezar desde donde estamos, no desde donde deberíamos estar. Por lo tanto, un maestro debe comprender la situación del estudiante principiante y brindarle la orientación adecuada. A menudo, la forma en que se enseña o practica la meditación es limitada. Esto se debe a que las personas no comprenden lo que intentan hacer y lo hacen como si fuera algo independiente de sus vidas.

Atención plena – en español, "mindfulness"; en pali, "sati", a menudo traducido como concentración en polaco.

La meditación de atención plena es la realización consciente de todas las actividades, tanto físicas como mentales. La verdadera meditación de atención plena lo abarca todo. Ninguna parte de nuestra vida mental o física debe quedar al margen de nuestra atención. Cada aspecto debe comprenderse bien. La verdadera meditación es natural, activa, viva, ilimitada y debe practicarse siempre y en todas partes. Especializarse en un aspecto y adoptar un enfoque parcial es inaceptable y se considera perjudicial. No puedes limitarte a esto. La meditación no es especial. Es parte de la práctica. Todo parece tan trivial. Juegos tontos. Prisa sin sentido. ¿Por qué tantos desafíos? Lo mejor que puedes hacer por ti mismo es ser consciente. Al observar tu mente (tu vida), ves lo dependiente que eres de las personas y los libros. Deberías ver con qué facilidad te aburres. ¿Podemos vivir con el

aburrimiento sin hacer nada para liberarnos de él, simplemente siendo conscientes de él? "No hacer nada" no es fácil. Lo sabemos por experiencia. ¿Qué le sucede a la mente cuando no hacemos nada? El aburrimiento es insoportable, y para escapar de él, intentamos encontrar algo que hacer. Intenta no hacer nada durante unos días. No hacer nada no es fácil. Si intentamos no hacer nada, hacemos algo. Si intentamos lograr algo, hacemos algo, y nuestro "yo" se fortalece. Si no hacemos nada, nos sentimos cada vez menos importantes y nos sentimos vacíos. "No hacer nada" es un estado libre del "yo". Es actuar sin reaccionar, sin que la "persona" lo haga. Y lo más importante, hacer cosas buenas sin esperar nada a cambio. La comprensión llega a quienes se toman su tiempo para comprender. La comprensión es como un árbol frutal: necesita tiempo para dar fruto. No se puede forzar. En lugar de escapar del aburrimiento, si podemos experimentarlo, encontraremos una especie de despertar completo, alerta, vitalidad y claridad mental. Entonces la mente comenzará a trabajar. Tendemos a rendirnos y a estar muy ocupados, sobrecargados de trabajo. Cuando estamos ocupados, nos sentimos útiles e importantes. Cuando no hacemos nada, nos sentimos inútiles y avergonzados. Algunas personas se enorgullecen de estar ocupadas. Existe un letargo mental constante y permanente. Necesitamos algo emocionante y estimulante —conversación, lectura, viajes— para mantener la mente despierta. De lo contrario, permanece solo a medias. Si podemos practicar la vigilia mental constante, sin ninguno de estos estímulos, encontraremos un nuevo tipo de energía. Solo mediante la concentración constante se puede progresar. Ya sea en una reunión de meditación o en cualquier otro lugar, es importante ser consciente en todo momento. Las reuniones de meditación son importantes, pero aún más importante es la práctica constante para mantener la claridad. De lo contrario, podemos hundirnos de nuevo en el abismo. Es como nadar contracorriente. Si no hacemos un esfuerzo sostenido, iremos cuesta abajo. El esfuerzo en la meditación es como el esfuerzo de aprender a montar en bicicleta. Al principio, nos esforzamos demasiado y nos caemos. Más tarde, a través de la repetición, aprendemos cuánto se necesita para mantenerse en la bicicleta y seguir adelante. Se dice que lo más importante es la continuidad de la práctica. Una vez que sabemos qué es la atención plena, practiquemos cada vez con más frecuencia. Con la práctica, aprendemos a ser conscientes sin esforzarnos demasiado. Si decidimos que necesitamos esforzarnos más, practiquemos y veamos cómo afecta a nuestra mente

(atención plena). Veremos cómo podemos mantener la atención. Descubriremos que la mente no está tranquila cuando no está atenta. Queremos ser libres y estar en paz, física y mentalmente. Por eso se observa que las personas no son libres ni están en paz. Cuanto más claramente ven lo que las ata, mayor es la posibilidad de liberarse. La respuesta es bastante simple: el apego y el orgullo. Sin embargo, lo más importante es ver cómo funcionan; pensar en ellos no es suficiente. No quieren estar ocupados. Estar ocupados es una pérdida de tiempo, una forma de vida imprudente. Cuando estamos ocupados, nos absorbemos tanto que no vemos lo que pasa por nuestras mentes. Nos volvemos distraídos. Si queremos aprovechar al máximo la meditación, practiquémosla con todo el corazón. Hagámosla como si no quisiéramos hacer nada más en la vida. Seamos conscientes de cualquier obstáculo. Para aprender a nadar, debemos meternos en el agua. Sentarse en la orilla y pedirle a la gente que nos enseñe a nadar es inútil.

Entonces, lector, ¿qué puedes hacer si estás comprometido con el budismo y eres principiante en este camino? El propio Maestro de Meditación Budista responderá a estas preguntas, y citaré sus enseñanzas.

Así pues, continuaré con mi publicación.

El monje cree que con una mínima instrucción, puedes meterte al agua y empezar a aprender a nadar por tu cuenta. Elige uno o dos objetos que te convengan y sé consciente de ellos constantemente. La continuidad es primordial. Pensar no hará feliz a la mente. Observa tus pensamientos sin intentar controlarlos. Cuando los veas con claridad, se detendrán. Pensar es una carga pesada. Lo más importante al hacer cualquier cosa es ser consciente de tu propia mente, de tus motivaciones. La mayoría de las personas no son conscientes de ellas. Sin embargo, cuando las perciben, a menudo intentan justificarlas. La práctica de la meditación consciente consiste en ser consciente de todo lo que sucede en los seis sentidos en todo momento, desde el momento de despertar hasta el último momento antes de dormirse. No solo cuando te sientas a meditar. Es mucho más importante ser consciente y comprender tus propias fantasías, ideas, creencias a las que te apegas, frustración, soledad y todos los demás sentimientos, tanto débiles como fuertes. Si algo te atrae, como "no hacer nada", hazlo. Hazlo bien y durante mucho tiempo, para que

comprendas todos los pros y los contras de este estado.

La meditación es la más tentadora (exitosa, con resultados positivos). Si eres consciente y sabio, nunca saldrás perdiendo. Lo ideal es estar siempre atento. Soy feliz cuando estoy solo. Hablar es aburrido. Las cosas y las personas pierden su influencia en mí. Es difícil hablar de este sentimiento. Mi corazón se siente mucho más ligero. No te tomes las emociones ni la agitación demasiado en serio. Y tampoco intentes justificarlas. Vives tu propia vida y tienes derecho a hacer lo que creas correcto para ti en ese momento. Si cometes un error, tómallo como una lección. Si cometes un error y tienes problemas, obsérvalo sin quejarte, culparte a ti mismo ni a los demás, sin huir, sin justificarte ni enojarte. Si puedes verlo sin resistencia, lo superarás rápida y fácilmente. Las relaciones son muy frustrantes. Te he dicho muchas veces: «Me estoy volviendo solitario». Por eso entiendo muy bien cuando dices: «Me estoy encerrando en mí mismo». Si observas tu mente con atención, sin querer cambiarte, resolverás tus dificultades, pero no la observes solo para resolver problemas. Eso creará conflicto. Observa anatta («no-yo») en tu mente. Creo que algún día me iré a algún lugar lejano y viviré solo. Estoy cansado de la religión. Ahora estoy preparando mi mente. El mes pasado medité más. Es bueno estar solo. Quiero leer cada vez menos. Ahora quiero leer mi mente con más frecuencia. No aprendo nada profundo de los libros. Solo observando cómo vivo puedo aprender algo profundo. Para una persona, comprender la naturaleza humana en general, y la propia mente en particular, es sumamente fructífero. Lo que hago aquí es tan importante para mí (es decir, profundizar en mi mente) que no quiero parar a menos que haya una razón de peso. De hecho, me gustaría estar en un lugar más apartado y vivir solo, meditando constantemente, sin interrupciones. No se necesita nada más.

Has leído, hablado, debatido, pensado mucho, y sigues lleno de confusión. Ya basta de todo eso. Esta claridad hace que la mente esté mucho menos apegada. Mi mente ahora está más desapegada y clara. No quiero distraerme. ¿No te preocupa ser complicado? Algunas personas no lo saben porque están demasiado ocupadas o demasiado locas para pensar en ello. Lo único que puedo decirte es que no pienses demasiado y seas consciente. Recuerda que si piensas demasiado, solo te pierdes más. Si puedes ser consciente cuando estás enfermo, puedes aprender algo muy importante. Verás lo solo que estás y lo insignificante que es todo. Cuando suceda lo peor, estarás realmente solo. Veo esta soledad cada vez con

más claridad. Hay tan pocas personas que pueden llegar a nosotros y comprendernos.

Hay una gran brecha de malentendidos entre todos nosotros. La atención plena es parte de nuestra naturaleza. Se puede desarrollar de forma natural y sencilla. ¿Puedes explicarle a tu pareja cómo ser consciente de sus propios pensamientos y sentimientos? No se trata de controlarlos. Simplemente requiere pura consciencia mental. Consciencia de la charla, los monólogos o los diálogos mentales. Comentarios, juicios, etc. La atención plena es una forma de vida. Dondequiera que estemos y hagamos lo que hagamos, debemos hacerlo conscientemente. Pensar es un gran obstáculo para la atención plena. Debemos saberlo. Es muy importante ser consciente de nuestros pensamientos. Observa lo que ocurre en tu mente sin culparte ni juzgarte. Considéralo un objeto en sí mismo, no como "tú mismo" o "lo tuyo". En la meditación, haz lo que te resulte fácil y natural. Lo más importante es sentir interés, que sea interesante y que te haga feliz. Debería derivar cierta satisfacción. En cuanto algo se vuelve aburrido, se desarrolla una actitud negativa. Con esta actitud negativa, será difícil meditar sin cansarse. Dijiste que saddhā (fe, confianza) es sinónimo de energía. Sí, cuando tienes fe en tu práctica, tienes la energía para continuar. Por lo tanto, si te interesa observar tu mente, en lugar de tomar y luego rendirte, ¿por qué no empezar? La mente es lo más interesante de esta vida. Camina más y sé consciente. Cuanto más pienses en cómo mejorar tu situación, más infeliz serás. Siempre estás planeando para el futuro: seré feliz si vivo en otro lugar. Siempre hay un "seré feliz si...", nunca un "soy feliz...". Basta de planificar, de mejorar. "Llegar a ser" es la característica principal de nuestras vidas. No vemos que "ser" (en el sentido de existencia duradera, duración inmutable) no existe. Entonces, ¿cómo puede haber "llegar a ser" sin "ser"? Simplemente observa lo que sucede en este momento sin querer cambiar. Entiendo tu lucha y tu dolor. Sé que deseas lo mejor, que deseas convertirte en un buen discípulo del Buda. Es una tarea difícil. Incluso mantener los cinco preceptos no es fácil. Sí, algunas personas piensan que sotāpatti maggaphala —el camino de quien ha "entrado en la corriente"— no es nada. No comprenden lo extraordinario que es vivir sin falsas creencias, evitar rituales (y supersticiones), saber que la práctica del Dhamma es el único camino hacia la libertad y la felicidad. No saben lo maravilloso que es no tener envidia, alegrarse del éxito ajeno, compartir lo que se tiene con los demás y no tener dudas sobre la práctica (sea buena o no). Qué alivio es no tener dudas sobre el camino que se sigue.

Entiendo lo difícil que es practicar sati (atención plena) para alguien que vive tan activamente. Yo tampoco soy 100% consciente. Sería bueno que pudieras eliminar toda actividad superflua. Escuchamos los dictados de nuestra mente y corremos a su antojo, pero cuando observamos con atención, vemos que no tenemos por qué creer todo lo que nos dice la mente, ni correr como locos haciendo lo que nos dice. «Quien quiera lograr algo debe aprender a limitarse». (Goethe) Perdemos tanto tiempo en cosas triviales. Buda dijo appakicco: pocos deberes y responsabilidades. Si te limitas sensatamente, podrás desarrollar una consciencia más profunda. Si no puedes ser consciente en la vida diaria, no podrás profundizar en tu comprensión de la vida. Comprender la vida y comprender el dhamma van de la mano. Sobre todo, aprende a vivir cada día de forma útil y sensata. He conocido a pocas personas tan interesadas en el dhamma como tú. Mucha gente ni siquiera es consciente de su propio estado mental. Todos tenemos estados mentales buenos y malos. Ser consciente de estos dos tipos es lo primero y más importante que debemos hacer. En realidad, no tenemos control real sobre la mente, y precisamente por eso es anatta (no-ser). Observa si estás creando estos malos estados mentales. Comprende la naturaleza de la mente, es decir, la naturaleza de lobha (codicia), dosa (aversión), moha (ilusión), māna (presunción), issā (envidia), macchariyya (avaricia), kukuccha (preocupación); y comprende también sati (conciencia plena). **Los cinco preceptos (pañcasīla).**

1. Abstenerse de matar seres,
2. Abstenerse de tomar lo que no se nos ha dado,
3. No entregarse a los placeres sensuales,
4. Abstenerse de hablar mal (mentiras, chismes, etc.),
5. Abstenerse de consumir intoxicantes (alcohol, drogas).

Sotāpati maggaphala (alcanzar el primer grado del despertar), samādhi (concentración), paññā (sabiduría), mettā (bondad amorosa), karuṇā (compasión), etc., es más importante que alcanzar cualquier estado de iluminación o liberarse de las kilesas (impurezas mentales). La comprensión viene primero, la superación de los obstáculos sigue naturalmente. Por lo tanto, por favor, siempre observe voluntariamente lo que está

sucediendo en el momento. Vea primero su verdadera naturaleza. Si está enojado porque ve lobha (codicia) en su mente, o dosa (aversión, etc.), no los verá claramente porque ya estará inquieto, sintiendo la aversión (dosa) usted mismo. Preste atención a esto también. Solo si puede mirar su mente sin culpa, sin el deseo de hacer nada al respecto, la verá claramente. Entonces perderá su poder sobre usted porque estará expuesta, se volverá transparente. No condene la codicia, el orgullo, la ira, etc. Puedes aprender mucho de ellos. No puedes crecer a menos que los conozcas íntimamente. Solo entonces podrás verlos con claridad y reconocer su verdadera naturaleza, específicamente que carecen de sujeto (anattā). El primer y más importante paso en la meditación es desidentificarse de los fenómenos mentales (nāma) y físicos (rūpa). Esto no significa superar nada más que la tendencia a identificarse con el proceso nāma-rūpa en sí. ¿Por qué la gente se enoja? Porque se identifica con el nombre y la forma. Por lo tanto, donde hay codicia, deseo, apego, ira, frustración y orgullo, lo más importante es verlos como fenómenos naturales, en lugar de considerarlos algo personal. No intentes evitarlos. Estar enojado es otro acto del ego. Hay una persona (attā) que está enojada. Estar enojado es otro fenómeno natural. Estar enojado alimenta el ego. Si lo miras sin identificarte con el fenómeno, esto significa neutralidad. La mente podrá observar la ira con interés, calma y claridad, y verá lo que hay ahí: un fenómeno insustancial, fugaz, impersonal y natural. La identificación fortalece todos los fenómenos negativos. Sin identificación, son menos fuertes. Un sotāpanna aún posee ira y codicia, pero no se identifica con nāmarūpa. Solo un anāgāmī y un arahant están libres de la codicia y la ira. Pero solo un arahant está libre de māna. Si te enojas porque disfrutas de la música, eres demasiado exigente. Esperas demasiado. Pero si disfrutas viendo a tu mente disfrutar de la música y la miras neutralmente, entonces la ves correctamente. Estar enojado —dosa— es un compañero cercano de la codicia y el orgullo que surgen en la mente. Piensas: «Estoy meditando, así que la codicia y el orgullo no deberían surgir en mi mente». Sotāpanna: «aquel que ha entrado en la corriente», una persona en la primera de las cuatro etapas del despertar (liberación), a quien le quedan de una a siete vidas antes de alcanzar el estado de arahant. Anāgāmī: «aquel que no regresa», una persona que ha alcanzado el tercero de los cuatro estados de pureza espiritual y nunca renacerá en los mundos de los placeres sensuales. Arahant: una persona libre de todas las impurezas. Por lo tanto, si aparecen, te irritas. Cuando la codicia o el placer de cualquier

tipo estén presentes, di para ti mismo: «Deja que esto permanezca y déjame mirarlo». Estos son objetos maravillosos. La codicia es el mago más grande. Observa cómo puede atraer sensaciones placenteras. La mente está tan engañada por la codicia que no la percibe como un mago; la ve como: «Yo». La mente es muy astuta. Siempre quiere cambio, siempre algo diferente. Anhela distracciones, estimulación y emoción. El aburrimiento es un gran problema para ella; La mayoría de la gente persigue estímulos de una forma u otra. Si no nos observamos, podemos caer en la corrección; podríamos pensar: «Somos budistas practicantes» o «Conocemos el Dhamma y lo que es correcto e incorrecto...», y eso es, de nuevo, māna. Cuando surja māna, dispóngase a observarlo con atención. No intente deshacerse de él. Lo importante es verlo con claridad. El resto se resolverá solo. Solo un arahant está libre de māna. No practiques la modestia, porque eso sería una modestia forzada. Simplemente observa tu propio orgullo, tu vanidad. Si ves tu mente con claridad, te volverás modesto de forma natural. No sentirás que estás «practicando la modestia». Te volverás menos vanidoso si no lo haces conscientemente. Sin comprender los efectos inmediatos de los estados mentales buenos y malos, no hay verdadero conocimiento del Dhamma. La adhesión externa a las formas de cualquier práctica religiosa nunca traerá resultados profundos y duraderos. Comprender la respuesta de la mente a cada experiencia que fluye a través de las seis puertas de los sentidos es muy importante, especialmente la influencia de las ideas y puntos de vista, y el apego a ellos. ¿Has comprendido los aspectos favorables (kusala) y desfavorables (akusala) de tu mente? Creo que esto es fundamental para la práctica. No quiero usar las palabras bueno y malo en el contexto de kusala y akusala. Tampoco considero que comprenderlos sea comprenderlos leyendo sobre ellos en un libro o pensando en ellos. Me refiero a reconocerlos inmediatamente. Reconocer la diferencia en la calidad mental entre kusala y akusala. A veces, cuando veo esto claramente, empiezo a comprender que no vale la pena tener estados mentales desagradables en ninguna situación o circunstancia. Debe haber una manera adecuada (sin tener estos estados mentales perjudiciales) de enfrentar una situación difícil. Esto es sabiduría. Ser capaces de vivir en cada situación sin estados mentales perjudiciales. Para obtener sabiduría, primero debemos ser completamente conscientes de las reacciones de nuestra mente a todas las situaciones, a todo lo que vemos, oímos, etc. Debemos ver lo que está sucediendo sin el deseo de la mente de que

sea otra cosa, ya sea kusala o akusala, desagradable, poco atractivo o ilegítimo, como la ira, el deseo, la duda o la vanidad. Y también saber qué está sucediendo en la mente que es agradable sin intentar apegarse a ello, deseando que dure más (paz, silencio, deleite, éxtasis); esto es muy importante. En el momento en que la mente quiere controlar la situación, interferir, oponerse a lo que está sucediendo o hacer que dure más, pierde su equilibrio. La oposición es aversión. El deseo de persistir es apego. Pero la no oposición no pretende ser alentadora, y el desapego no significa repulsión. La atención plena es simplemente observar. Observar sin involucrarse. Nos hemos acostumbrado tanto a hacer algo que no podemos simplemente observarlo. Queremos tener poder sobre las cosas. Queremos involucrarnos, así que nos metemos en problemas. No quiero decir: "¡No te involucres! ¡No controles!", porque intentarás no involucrarte o no controlar, lo cual, a su vez, es precisamente un intento de control. Así que, si quieres controlar algo, simplemente sé consciente de ello. Veo cada vez con más claridad que sin atención plena, la vida es muy superficial. La atención plena da profundidad y sentido a la vida. Esto es difícil de entender. La gente dice que quiere ser feliz. Entonces, ¿por qué no les interesa ser conscientes? Debe ser porque creen que la felicidad reside en otra cosa, por ejemplo, en satisfacer los sentidos, conseguir lo que desean, convertirse en alguien, ocupar puestos importantes o en sensaciones placenteras. Las personas (tú y yo) buscamos emoción, estimulación (estimulación intelectual). A veces queremos descansar, nos cansamos de las cosas estimulantes. Entonces queremos practicar la atención plena, mantener la mente en calma. A veces me canso mucho, me siento agotado de leer, hablar, pensar, planificar. Entonces mi mente se aparta de todas estas cosas. Empiezo a ver lo insignificantes que son, lo innecesarias. Entonces es muy fácil simplemente volver a ser consciente. Por eso desearía sentirme agotado todo el tiempo. Está bien sentirse agotado. Siddhattha se agotó cuando se fue de casa. Tantas pequeñas intrigas en el mundo. «Nuestras mayores iluminaciones deben y deberían sonar a locura, y a veces a crímenes, cuando las escuchan sin permiso quienes no están predispuestos a ellas y para quienes no fueron concebidas». (Nietzsche) Es muy importante mantener el cuerpo y la mente bien sintonizados, como sintonizar una radio. Solo en las condiciones adecuadas, la radio detectará las frecuencias, vibraciones y señales correctas. Por lo tanto, debes aprender cómo las cosas afectan a tu mente y a tu cuerpo. La comida, el clima, el ejercicio, la conversación, la lectura, los

placeres sensuales... todo afecta el cuerpo y la mente. La meditación también. La meditación sensibiliza la mente. A la mente le gusta vivir en el pasado o en el futuro. Solo toca el presente superficialmente; se niega a permanecer en el momento presente. Siempre está buscando distracciones: ver la televisión, escuchar la radio o la grabadora, comer, hablar, fumar, leer (sí, lo olvidé) y todo lo demás. ¿Disfrutamos de la atención plena? Sí, sí... pero... Ja. Ja. Con razón seamos superficiales. Usamos la atención plena como un analgésico. Solo cuando la vida se vuelve demasiado dolorosa queremos retirarnos a un

lugar tranquilo y meditar. De lo contrario, nos sentimos cómodos con cualquier cosa que nos distraiga.

No puedes liberarte completamente de la ira. Siempre aparecerá cuando haya una buena razón. Entonces, solo puedes darte cuenta de que "la ira está ahí". Observa cómo te lastimas cuando estás enojado. No tiene sentido enojarse. Sé consciente, ve la ira como ira, no como "mi ira". No digas que no deberías estar enojado. Sé realista. Tenemos ideales, pero puede que nunca los alcancemos. Sin embargo, eso no significa que no debamos tenerlos, sino que debemos ser conscientes de nuestras capacidades. No te desanimes por los altibajos. Intenta ser lo más consciente posible. Esfuérzate al máximo. Me sentí mal (avergonzado) porque cometo errores (no soy perfecto). En algunos casos, estas son las expectativas poco realistas que tienen los demás sobre mí, y inconscientemente asumo el rol que se espera de mí. Esto es imposible, incluso peligroso, y me hace sentir ridículo. Pero ahora he aprendido a ser yo mismo. Por favor, sé consciente, aunque a veces sea difícil. Cuando parece imposible ser consciente ahora mismo, es cuando la atención plena es más importante. Es más importante meditar cuando estás inquieto. Cuando crees que es imposible meditar porque tu mente se ha vuelto loca, ese es el mejor momento para hacerlo. En el Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, el Buda dijo: *Vikkhittaṃ vā cittaṃ, ‘vikkhittaṃ cittaṃ’ti pajānāti*. (Cuando la mente está agitada, sabe que "la mente está agitada"). No hay necesidad de hacer nada más que eso. El Buda no dijo que debas sentirte culpable por ser codicioso o estar enojado. Reconoce lo que está sucediendo. No te engañes. Eso es todo lo que puedes hacer. Sé consciente, pero no te culpes. La aceptación y la honestidad son lo más importante. Basta con saber en qué estado se encuentra la mente. Si intentas hacer más, te frustrarás aún más. La falta de

control significa anatta. Sarāgaṃ vā cittaṃ, ‘sarāgaṃ cittaṃ’ti pajānāti. (Cuando hay deseo en la mente, esta sabe que "el deseo está en la mente"). Pajānāti —percibir, ver con claridad—, eso es todo, nada más. Tener una mente tranquila y en paz todo el tiempo es imposible para alguien que tiene contacto con tanta gente a diario. Sé que leer libros religiosos o escuchar cintas sobre el tema puede hacernos sentir culpables. El ideal es demasiado alto. No podemos alcanzarlo. No tenemos por qué sentirnos culpables por sentir placer por los placeres sensuales, siempre y cuando no lastimemos a nadie. Veamos el placer sensual por lo que es. Sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno, ‘sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti. (Cuando siento placer, sé que "siento placer"). ¿De dónde viene la culpa? ¿Quién nos enseñó a sentirnos culpables cuando disfrutamos de la vida? ¡Basta! Aunque creamos que la atención plena es lo mejor que podemos hacer por nosotros mismos, nuestra atención se distrae constantemente con otra cosa. Anhelamos emociones. Observa la mente y observa qué sucede en ella. Si comprendes tu mente, la mayoría de tus problemas desaparecerán, porque normalmente son producto de ella: no existen en la realidad ni tienen existencia fuera de ella. Lo mejor que puedes hacer es observar, ser consciente y conocer tu estado mental sin culparte ni justificarte, sin el deseo de cambiar o escapar, sin culpa ni vergüenza. Ve tu mente como "mente", no como "mi mente". Ya sea que esté en un estado bueno o malo, considérala como "no-yo". Date cuenta de que algo surge porque tiene las condiciones suficientes para ello. No surge por sí mismo. No es "existencia", no es "yo", no es "mío". Las kilesas (impurezas, impurezas) son muy interesantes. La expectativa es una fuente de decepción. En sí misma, inquieta la mente. A veces pienso que tener un ideal de calma, paz y serenidad puede frustrar aún más a una persona. Quienes viven una vida de ermitaño quizás puedan lograr el equilibrio (yo no). Siempre que entres en contacto con personas irreflexivas, egoístas y que se aprovechan de ti, notarás que el equilibrio es muy difícil. La quietud es esencial para desarrollar una visión profunda; es lo opuesto a estar agitado. No hay nada malo en estar quieto, pero no te apegues a él; este apego es peligroso. La quietud despeja la mente, la refresca y promueve la atención plena. Yoniso manasikāra (atención apropiada) es la causa de los estados mentales positivos (kusala). No hay kusala sin yoniso manasikāra. Ayoniso manasikāra (atención inapropiada) es la causa de los estados mentales negativos (akusala). Creamos autosugestiones a diario, pero la mayoría no nos damos cuenta. Algunas son

positivas, por supuesto, y otras negativas. Las sugerencias son como tendencias. Lo más importante es conocer tu propia mente. La única experiencia directa es tu mente, que contiene pensamientos, sentimientos y tendencias. El resto es su resultado. Incluso cuando te miras las manos y crees ver su forma, la percepción pasa por muchas etapas. ¿Cómo ves la forma y el color? ¿Qué es la forma y qué es el color? Un amigo me contó que cuando meditaba, era consciente del sonido. Primero, experimentó el sonido como algo que venía de lejos; luego, al volverse más consciente, experimentó el sonido en su oído; y en la siguiente fase, lo experimentó directamente en su mente. Sin la mente, no habría sonido. Nada puede reemplazar la atención plena. Dijiste: «Sé que muchos de mis problemas desaparecerían si continuara con esta práctica». A menudo decimos: «Si... si...». ¿Qué nos impide actuar de verdad? ¿Por qué «Si...»? Es como si no quisiéramos deshacernos de los problemas. O no creyéramos que pudiéramos, así que es mejor decir "si...". Esto nos da esperanza. Si empezamos a hacerlo y no funciona, hemos perdido la esperanza. Es mejor no involucrarse. Es mejor tener esperanza. Si no lo intentas, siempre puedes decir: "Puedo". Estos son los trucos de la mente para protegerse de la desesperanza. Nunca hace nada con entusiasmo. ¿Por qué nos preocupamos tanto por convencer a los demás? Cuando llegué de Estados Unidos, me preguntaban a menudo si mucha gente en Estados Unidos practicaba el budismo. Se alegraban de que los occidentales practicaran las enseñanzas de Buda. Pero ellos mismos no lo practicaban. ¿Por qué se alegran de que los occidentales practiquen o se conviertan al budismo? ¿Por qué te sientes feliz cuando otros creen lo que tú crees? No sabemos nada con certeza. Pero sabemos que sufrimos. Si permanecemos impasibles, encontraremos la respuesta. El orgullo de tener la respuesta me ha cegado. (Sayadaw U. Jotika) Haz lo que quieras, medita, conviértete en monje, ayuna. Tú sabes qué es lo mejor para ti. Si pudiera darte un consejo, te diría: "Sé consciente". Practica la meditación de relajación. Es muy sencillo. Siéntate en una posición cómoda o, si es posible, tumbate. Examina todo tu cuerpo, empezando por la frente y revisando todos los puntos de tensión y dolor agudo. A medida que te vuelvas más consciente de las sensaciones desagradables, aprenderás a relajar los músculos hasta que la tensión y el dolor desaparezcan poco a poco. Examina cada parte de tu cuerpo sin excepción, incluyendo el interior. Hazlo lenta y pacientemente, hasta los dedos de las manos y los pies, por delante y por detrás. Repite esto repetidamente. Antes

de ser monje, leí muchos libros sobre meditación. Creía saberlo todo. Después de un año como monje, pensé: "Solo ahora sé qué es esto". Y después de tres años, pensé: "Solo ahora sé realmente qué es la meditación". Y sigue siendo así. De joven, leí muchos libros sobre descubrimiento. Y me decepcionó mucho que no hubiera más lugares por descubrir. Cuando descubrí el mundo de la psicología, pensé que era el más inaccesible, aún por explorar. Mucha gente regresa a este mundo sin las herramientas adecuadas y se pierde. Yo tengo la mejor herramienta: la atención plena. A veces me sorprende descubrir cuántas personas religiosas desconocen la práctica de la atención plena. Algunos dicen que es la primera vez que oyen hablar de ella, que la atención plena se puede practicar en cualquier lugar, sin importar lo que estén haciendo. Mucha gente pensaba que la meditación solo se podía practicar sentado. Y cuando meditas, no deberías estar haciendo nada. Y piensan que ese es el único momento para meditar, lo que significa que no quieren observarse en el momento en que se relacionan con otras personas. En la vida cotidiana, muchas personas se sientan a meditar durante largos períodos, pero no ven su codicia, deseo, odio, celos y envidia. Muchos meditadores no reconocen la importancia de observar honestamente estos estados negativos que surgen espontáneamente en su vida diaria al hablar con la gente. Insisto en que seamos conscientes al hablar, porque es cuando menos conscientes somos. La mayoría de los meditadores tienen un tiempo designado para meditar. Eligen un objeto de meditación (lo cual es inicialmente correcto). La elección implica excluir ciertas cosas. Sin embargo, la meditación debe ser inclusiva. Creo que las personas deben ser conscientes de sus defectos. Bhāsite sampajānakārī hoti (quien practica la meditación habla con atención plena). Hablar constituye una parte importante de nuestras vidas. Es muy beneficioso si desarrollamos la atención plena incluso al hablar. No es fácil, pero es posible. Sé consciente de lo que dices y cuándo lo dices, sé consciente del movimiento de tus labios, conoce el tono y el volumen de tu voz, y todo lo relacionado con el habla. Las experiencias más dolorosas de la vida surgen en las relaciones con otras personas. Por lo tanto, es muy importante ser conscientes al relacionarnos con las personas. Debemos ser conscientes de nuestra relación con ellas. Observar nuestra relación con todo es fundamental. Si no es apropiada, crearemos muchos problemas. Muchos meditadores que no ven su relación con todo crean muchos problemas. Intento ser consciente cuando conduzco, hablo con la gente y hago diversas

cosas. Una buena oportunidad para practicar la atención plena es cuando estás ocupado. ¿Qué tipo de práctica estoy enseñando? Ser consciente es lo mejor que puedo hacer por mí mismo. Si puedes practicar la atención plena por sí misma, la comprenderás mejor. Las personas están llenas de deseos y anhelos contradictorios. Muchas no saben realmente qué quieren hacer; cambian constantemente de deseos. La inconsistencia es la regla. Sus mentes están llenas de sentimientos diametralmente opuestos. Las sombras de los árboles son largas. El sol se está poniendo. La brisa de la tarde es fresca. Qué pacífico y tranquilo es aquí. Como el mundo de Brāhma. Sencillez, satisfacción, autocontrol (saṃvara), atención plena, consideración, resistencia, bondad amorosa, compasión, una comprensión de la mente y el cuerpo, todo esto hace que la vida aquí sea tan pacífica. Nunca me aburro. Vivo en paz y espero morir en paz en el bosque. Observo mi mente. Las cosas van y vienen. Nada dura para siempre. Incluso las peores cosas no duran mucho. Así que cuando vienen, sé que pronto se irán. No tengo que hacer nada para que desaparezcan. Quiero observarlas como bajo un microscopio, como si

fueran algo muy interesante. Pero tan pronto como me concentro en lo que aparece, solo veo un destello. Y se fue. Me gustaría decirle: «Quédate, por favor, déjame observarte más de cerca. Después de todo, somos viejos amigos». Pero le da miedo acercarse. Así que la atención plena es mi compañera constante. Observo la atención plena. Soy consciente de la atención plena. Conciencia de la atención plena. Lo más importante es ser consciente. Tan consciente que dejes de pensar y empieces a ver qué es la vida, de dónde vienen los problemas, y estos vienen de tu mente. No entenderás a qué me refiero cuando digo: «Tus problemas vienen de tu mente». Pero cuando realmente entiendas cómo funciona tu mente, lo sabrás. La sabiduría puede vencer el kamma, los resultados de las acciones pasadas. 26 Otra cosa que noté hace mucho tiempo sobre la práctica de la atención plena es que hay que hacerla constantemente. Al igual que observar los preceptos, ya sea como monje o como laico. Si dices que observarás los preceptos y practicarás la atención plena en retiro, pero dejas de hacerlo al terminar, no estás siendo fiel al Dhamma. (Es como engañar a tu esposa, ¿qué analogía tan curiosa?) La relación sería falsa. No podrías obtener verdadera alegría de ella. Ni siquiera podrías tomártela en serio. Así lo veo yo. Siempre debes ser sincero (fiel, no infiel) en lo que haces (los preceptos, la atención

plena). De lo contrario, no tendrás respeto por lo que haces ni por ti mismo. Y sin ella, tus acciones no pueden ser alegres, plenas ni fructíferas. La atención plena no tiene motivación ni inclinación. Simplemente ve las cosas con claridad, sin juzgar, sin desear que sean de otra manera. Practica la atención plena para saber qué es. Eso es todo. Desconocemos gran parte de los procesos de lo que llamamos nuestra mente; hemos olvidado la mayoría de nuestras experiencias, sentimientos y decisiones pasadas (incluidas las de vidas anteriores). Sin embargo, estos eventos tuvieron un impacto significativo en cómo sentimos y pensamos, y la parte de la que no somos del todo conscientes o que hemos olvidado sigue formando parte de nuestra mente. A falta de un término mejor, la llamo mente inconsciente. También soy cada vez más consciente del lado oscuro de mi mente, y cuanto más lo acepto, más se revela, lo que me alivia. Usamos palabras para comunicarnos, pero su significado es muy vago. Muchas cosas han perdido su significado para mí; ya no me interesan. Ver lo que sucede en mi mente, en mi vida, y lo que mi mente realmente hace, eso es lo que me da más libertad. Gran parte de nuestro sufrimiento es nuestra propia creación. La mente es una gran maga; inventa sufrimiento y sufre, inventa placer y lo disfruta. Es mordida por una serpiente de su propia creación y sufre los efectos del veneno. Si tan solo supiera y no creara tanto sufrimiento, el noventa por ciento del dolor mental ya no surgiría. Vine aquí para tener más tiempo para ahondar en mi mente y mi corazón. Quiero conocerme mejor, para ver todas las motivaciones, deseos e ideales contradictorios en mi mente y mi corazón. Quiero explorar los rincones oscuros de mi mente y todas las arañas, escorpiones, víboras venenosas, leones y águilas que se arrastran y se aferran. No es que quiera ahuyentarlos. Quiero ser un amigo para mi mente, un amigo comprensivo. Si no los conozco bien, no podré dormir tranquilo. Quiero tener una visión clara de cómo relacionarme con los demás. No me gusta que la gente piense que soy un tipo de persona que no soy. Pero es inevitable. Todo el mundo es incomprendido. Pero incluso si me entendieran correctamente, seguiría enojado. El lugar donde vives y tus amigos son muy importantes. Algunas personas y lugares te ponen de mal humor, y permanecer así todo el tiempo puede dañar tu mente. Nos dejamos influenciar muy sutilmente por quienes nos rodean. Me estoy liberando cada vez más de la gente y las organizaciones. La gente nos usa para crear su propia "grandeza" con el pretexto de ayudar a los demás. Quien lucha contra monstruos debe tener cuidado de no

convertirse en uno. (Nietzsche, Más allá del bien y del mal). Me he observado durante tantos años, así que soy muy consciente de lo estúpida, loca y engañosa que puede ser la mente, pero como soy consciente de esto, no me dejaré llevar más. He olvidado casi todo lo que aprendí en los libros. No quiero recordar demasiadas cosas. Pero sé mucho sobre mí mismo, todas las cosas malas y estúpidas de mi mente, mis estados mentales. La gente me enseñó que tales cosas son vergonzosas, que debería sentirme culpable por tales pensamientos. Me negué a creerlos.

Sé que todos tenemos estos pensamientos, pero la mayoría no lo admite. No le cuento a la gente todo sobre mí. No me resisto a lo bueno ni a lo malo que hay en mí. «No podemos cambiar nada a menos que lo aceptemos» (G. C. Jung, El hombre y sus símbolos). Comprenderme y aceptarme me da paz mental, libertad. Estoy bien tal como soy. Seguiré viviendo, observando mi mente sin rechazar, juzgar, resistir ni negar. La única persona que quiero conocerme bien es a mí mismo. Prefiero tener la mente vacía, despejada, sin atiborrarla de ciencia. No tengo nada que demostrar ni nada que promover. De joven, hice muchas estupideces (a veces todavía las hago). Ni siquiera puedo hablar de ellas, pero no intento olvidarlas. Recuerdo ciertas cosas que hice. No me resisto. Tampoco me siento mal, aunque siento dolor. Todos cometemos errores. He aprendido mucho sobre lo que le sucede a la mente cuando alguien comete un error: cómo la mente arde de culpa al intentar olvidar el pasado (innecesariamente), y especialmente cuando te hace sentir indigno de las cosas buenas de la vida, como el amor, el respeto, la devoción, el honor y la comprensión (innecesariamente). Me perdono. ¿Cómo podría haber evitado estas cosas en esas circunstancias? ¿Pero tengo que sentirme culpable el resto de mi vida? ¡No! He aprendido mucho de mis errores; intento no repetirlos. ¿Qué más puedo hacer? Nada. Aceptar la verdad liberará la mente. No me he comido todos los cerebros. A veces soy estúpido. La atención plena es mi brújula; cuando cometo errores, siempre me dice que estoy en problemas. No habrá verdadero crecimiento espiritual sin saber quiénes somos realmente. La paz y la iluminación momentáneas son muy útiles y alentadoras, pero no traen una transformación profunda. La retroalimentación positiva proporciona una sensación de seguridad. Sí, me irrita cuando la gente no es abierta, pero no quiero volver a experimentar eso. No los cambiaré. No soy responsable de ellos. Los ayudaría si pudiera. La mayoría de la gente no sabe qué pasa por su mente, qué pasa en su vida. Creen que sí,

pero en realidad no tienen ni idea. Algunos están muy condicionados. Se requiere muchísima atención y honestidad para evitar este condicionamiento. Tú estás condicionado, y yo también. ¿Sabemos que estamos condicionados? La mayoría de nuestros pensamientos y reacciones son reflejos condicionados. Así que trabajemos en nosotros mismos. Cuando nos liberemos de nuestro propio condicionamiento, podremos empezar a pensar en qué podemos hacer por los demás en este sentido. Mientras estemos enojados, solo lastimaremos a los demás con la excusa de ayudarlos. Esto es autoengaño. A veces puede ser tan completo que ni siquiera lo notas. La actitud defensiva nos ciega a nuestras debilidades (cómo te engañas a ti mismo). Nos engañamos a nosotros mismos pensando que somos felices. A veces es muy doloroso ver tus debilidades. No cargues con tus recuerdos del pasado ni con tus planes para el futuro. Vive con atención plena cada momento. El futuro se cuidará solo. A medida que aprendemos, superamos muchos de nuestros apegos, deseos, sueños y esperanzas. La decepción es dolorosa al principio porque llega con sorpresa, pero luego libera la mente, haciéndonos más racionales. La vida no es un cuento de hadas. No existe el "final feliz" en la vida real. Siendo honestos, tenemos que cambiar. Así como una serpiente muda su piel porque le aprieta demasiado, debemos desprendernos de nuestros preciados sueños. En lugar de quejarnos de que se ha vuelto tan apretada que no podemos respirar, debemos desprendernos de nuestra piel vieja y desarrollar una nueva que nos permita respirar con mayor libertad. Pero debemos recordar que, cuando llegue el momento de desprendernos de esto también, no debemos dudar. Despojar la piel vieja siempre es doloroso. Todos nos volvemos muy frágiles e hipersensibles porque la nueva piel aún no es lo suficientemente resistente para soportar el contacto con el entorno. Me he vuelto cada vez más independiente mentalmente. No me siento solo. "¿Cómo puedes ser consciente de tus estados mentales más profundos?" Puedes sentirlo. Explora la sensación, espera pacientemente a que aflore. No la fuerces. Deja que tu mente se libere. Es felicidad tener una mente tranquila y ser completamente consciente, tan consciente que no tienes pensamientos ni sensación de "yo". Esta felicidad llega cuando no surgen pensamientos del pasado ni del futuro, cuando no hay ayer, ni mañana, ni planes. En este momento de atemporalidad, no hay "yo" experimentando esta felicidad. Solo hay felicidad. La verdadera felicidad no tiene causa. Cuando eres verdaderamente feliz (sin la conciencia del "yo"), no puedes decir:

"Soy feliz porque..." Si intentas ser feliz, seguramente fracasarás. La verdadera felicidad llega sin ser invitada. ¿Puedes observar la mente con tanta concentración que llegues al punto en que cesa el pensamiento? La mente alcanza esa paz cuando no hay pensamientos, solo consciencia de lo que es. Pensar no la aquieta; hay problemas que no se pueden resolver, y lo mejor es no pensar en ellos. Pensar en ellos una y otra vez solo te cansará. Las personas educadas, como nosotros, pensamos demasiado. Esto debe reconocerse. Debemos disciplinarnos para no pensar demasiado. Leer, hablar y todas las demás distracciones hacen que una persona sea distraída. Si se entrega a ellas con demasiada frecuencia y luego se ve privada de ellas, se siente vacía, inquieta y cansada, o su mente se aburre sin estos estímulos. Cada pensamiento cansa y distrae la mente. Pensar es un lastre, una tortura. ¿Crees que encontrarás la felicidad pensando en esto? ¿Cuánto tiempo te has engañado así? ¿Y cuánto tiempo más te engañarás? Basta de pensar. Observa lo que sucede sin pensar. Muchas cosas han perdido su importancia para mí. Esto me da mucha libertad, ver lo que sucede en mi mente, en mi vida. La mente pensante no ve. Ver excluye pensar. Ver de verdad no es lo mismo que percibir. Cuanto más piensas, más divagas. Si ves tus pensamientos con claridad, deben detenerse. No pienso. Los pensamientos fluyen solos. Como si se sustentaran a sí mismos. No pienses demasiado ni hagas demasiado. Para meditar, uno no debe estar constantemente ocupado, ni hablar demasiado, ni dormir en exceso; uno debe contentarse con la soledad, ser consciente de todos los sentidos, encontrar alegría en la soledad; ser consciente de los seis sentidos, ser indiscriminado y moderado al comer. ¿Cómo va tu meditación ahora? Cuando dejas de pensar, cuando incluso dejas de percibir, tu mente se vuelve un silencio absoluto. Estando alerta y consciente, verás la naturaleza fugaz y onírica de las cosas. Hay algunos periódicos viejos en la caja. Empecé a leerlos y a seguir mi mente. Distracción. Entretenimiento. Matar el tiempo. Inútil. La gente está consumida por el entretenimiento y los medios de comunicación. Nos distraen de las cosas reales e importantes de la vida. Nos sentimos mucho más recompensados estudiando nuestras propias mentes y vidas, pero la mayoría de la gente le teme. En cambio, quieren olvidarse de sí mismos. Huyen de sí mismos, no tienen el coraje de enfrentarse a sí mismos. O temen volverse locos si piensan demasiado en sí mismos. Pero no hablo de pensar. Hablo de mirarse a sí mismos. Sí, si piensas demasiado en ti mismo, te volverás loco. La gente se siente vacía e inútil.

Para ocultarlo, intentan estar siempre ocupados. Entonces se sienten importantes. ¿Quién te va a decir qué hacer? Yo no. Tienes que descubrirlo por ti mismo. Solo puedo decir: "Sé consciente y vive con modestia, que es lo que creo que haces". No podemos tenerlo todo. Tenemos que elegir y dejar atrás lo demás. Menos deseos, menos cargas. No tengo duda de que el deseo, el apego, la lujuria y la codicia son la fuente del sufrimiento (dukkha). Y la única manera de liberarse de ellos es observarlos y observarlos. Suprimirlos o expresarlos externamente también tiene poco valor. La comprensión profunda es lo que cuenta. Ninguna cantidad de explicación te hará entender la codicia hasta que veas cómo opera en tu mente. Es como un espía, tiene muchas caras y engaña. Eres engañado por la codicia. Tanhā (deseo, ansia), māna (orgullo, vanidad, egoísmo), diṭṭhi (puntos de vista erróneos) son papañca (obstáculos para el desarrollo espiritual, ilusión, retraso). Causan muchas acciones innecesarias y prolongan la estancia en samsāra (el ciclo de nacimientos y muertes), son la razón para retrasar la práctica de la liberación. Papañca aumenta los fenómenos mentales y físicos para que las personas se ocupen y distraigan. Vitakka es la primera aplicación de la mente a un objeto, o la primera aceptación del objeto en la mente, mientras que vicāra es la retención de la mente en el mismo objeto. Vitakka y vicāra interactúan en los estados iniciales de meditación porque la mente se aleja del objeto de meditación. Es necesario regresar a él, mantenerla allí continuamente y sostenerla. Después de un tiempo, la mente no se distrae tan fácilmente, pero requiere esfuerzo mantener la atención en el objeto. Con una práctica aún más prolongada, permanece fija en él.

Ambos coexisten mentalmente (cetasika). Leí un artículo de Vimal Thakar titulado "Meditación: El Camino de la Vida". Aquí hay algunos pasajes que me gustaron mucho: "A menos que exista una pasión innata por el descubrimiento, por encontrar respuestas para uno mismo, uno no está preparado para hacer de la meditación su forma de vida. La meditación es una forma de vida integral, no una actividad parcial o fragmentada [...]. La vida no es ni oriental ni occidental [...]. No hay emoción en el verdadero explorador, hay profundidad de intensidad, no la superficialidad del entusiasmo [...]. Entonces, el estado de observación comienza a impregnar toda la actividad desde las horas de la mañana. Ya sea que estés cocinando, yendo a la oficina, cuando estás hablando, el estado de observación comienza a impregnar todas las actividades del día [...]. Cuando se mantiene

el estado de observación, la sensibilidad aumenta, y desde la mañana hasta la noche te volverás cada vez más consciente de todo. No tienes que concentrarte en las actividades de la mente excluyendo el resto de tu forma de vida. La meditación es algo que se aplica a todo el ser humano y a toda la vida. Ya sea que la vivas o no. En otras palabras, se aplica a todo lo físico y mental. De esta manera, desde una pequeña área de la mente... En la actividad, debemos trasladar la meditación a un amplio campo de consciencia, en relación con la forma en que te paras y te sientas, tus gestos o cómo hablas a lo largo del día. Te guste o no, el estado interior de tu ser se expresa en tu comportamiento exterior [...]. Esta es la interacción de toda la esencia de la meditación en toda tu existencia y es el primer requisito en el camino hacia la transformación total [...]. Pocos nos damos cuenta de que la verbalización constante es el mayor obstáculo para la meditación [...]. La vida es un todo homogéneo y no puede tratarse fragmentariamente [...]. Ser consciente de las deficiencias en este sentido también es una forma de observación. Los enfoques fragmentados o especializados de la vida no funcionarán. Todos necesitamos una comprensión completa. En el cuerpo, cada parte está relacionada con otra. Lo mismo ocurre en la vida. Todos los aspectos de tu vida están interconectados: económico, emocional, intelectual, social, espiritual; todos están interconectados. No pueden separarse. Si lo intentas, tu vida se volverá insatisfactoria y discordante. Habrá conflicto, división, parálisis. ¿Has leído alguna vez sobre el Buda lavando sus pies, manos y cuenco? Con mucho cuidado. Todo lo que hacía estaba impregnado de espiritualidad. Esta es la verdadera espiritualidad. Esto aplica a cada aspecto de la vida. Por lo tanto, cuando hablas, te vistes, te relacionas con los demás, comes, duermes, ríes, todo esto refleja tu mente. ¿Qué quiere decir la gente con "experiencias meditativas profundas"? ¿Quién es alguien que cruza el río? ¿Quién puede decir si alguien ha cruzado el río y quién no? ¿Cuál es la diferencia entre alguien que cruza el río y un ser humano común? ¿Cuál es la diferencia? Contéstalo usted mismo. No se moleste en decírmelo. ¿Cómo se puede pensar profundamente? Se necesita una mente tranquila y centrada, una que no esté cansada ni inquieta, sino que vea con claridad. Esta visión clara es importante. Todos tenemos conflictos, internos y externos. Solo la consciencia pura y la sabiduría pueden ayudar con esto. ¡Nissatta (no ser), Nijjiva (sin alma)! Piensa más positivamente. Pensar es poder. Y rodeáte de cosas que te tranquilicen. Lee libros que te tranquilicen. Algunos libros causan

depresión. Y no esperes demasiado de ti mismo ni de los demás. Tras dos años practicando la meditación, leí el libro de Sayadaw Mahasi sobre la práctica de la atención plena y, para mi sorpresa y deleite, descubrí gran parte de lo que había experimentado. Es mejor practicar durante mucho tiempo y luego leer un libro sobre estados y progreso en la meditación (fecha de nacimiento: nayanzin), pero estos estados no son un logro. Un sotāpanna no romperá los cinco preceptos. Esto es lo que el Buda repetía constantemente. El conocimiento básico de las enseñanzas del Buda es esencial. A menos que escuches las enseñanzas del Buda de un buen maestro, la práctica es imposible. ¿Cuánto conocimiento pariyatti (teórico) del dhamma es necesario? Esa es la pregunta. Pañcavaggi, un grupo de cinco monjes, escuchó el Dhammacakkapavattana Sutta (el Sutta sobre la Puesta en Marcha de la Rueda de la Ley; el primer sermón del Buda tras alcanzar la iluminación) y el Anattalakkhaṇa Sutta (el Sutta sobre las Características del No-Ser), y esto les bastó para alcanzar la iluminación. Sīla, la moralidad, es esencial; sin ella, no hay paz interior. Sīla apoya la meditación, y la meditación apoya a sīla.

En este país encontrarás todo tipo de personas. Algunos son sinceros, algunos entienden el dhamma, pero otros están completamente perdidos, sus conceptos completamente mezclados: hinduismo, zen, budismo tibetano, theravada, psicología occidental. Alguien lo llamó hin-lei-oh americano. Es una especie de curry birmano con muchos ingredientes. Todo mezclado y cocinado. Ningún lugar es perfecto. Si no sabes nada sobre el dhamma, podrías confundirte aún más. Ve allí y compruébalo tú mismo. La vida es una serie de experimentos. Nadie puede decirte si serás feliz allí, pero sin duda encontrarás mucha libertad. La libertad de vivir a tu manera. Cómo viven los demás, ¿qué se puede decir? Esa es su vida. Todos son más o menos tontos (bāla). Tu comprensión y práctica del dhamma es tu única protección. Sí, cuanto más consciente seas, más gentil te volverás. Más sensible, más sensible al dolor, más sensible a la desgracia, más sensible a las tonterías. Es fácil irritarse por las tonterías que te rodean. Puedes enojarte porque el mundo está lleno de personas que no son conscientes de sus propios estados mentales malignos. Y suelen esperar que compartas su actitud y te comportes de forma similar. A veces puedes sentirte más infeliz porque algunos no solo no aprecian el Dhamma, sino que se ríen de quienes lo practican. A veces causan problemas deliberadamente. Esto sucede incluso entre monjes. Por lo tanto, comprende a las personas y perdónalas. La

ecuanimidad (upekkhā) trae paz. A veces la gente me pregunta por qué se irritan tan fácilmente en las relaciones. La respuesta es que ya no toleran las tonterías. No quieren perder mucho tiempo hablando y chismeando. Antes, disfrutaban conversando, chismeando, matando el tiempo y discutiendo de política. Ahora lo toleran solo parcialmente. Cuando se dan cuenta de lo que están hablando, no lo dicen. Se sienten humillados y enojados cuando la otra persona no entiende. Incluso pueden ser crueles. Necesitas ser consciente de estos estados mentales. Comprende a las personas y perdónalas. «Cuanto más medito y estoy sati (consciente), más quiero escapar de esta locura del mundo». Sería maravilloso si fuera posible. Antes de cambiar esto, intenta ser tolerante y desarrollar upekkha (neutralidad, equilibrio); de lo contrario, te quemarás. Escribes: «Siempre intentas ayudarnos, comprendernos, ¿no has sentido alguna vez que necesitas que los demás te comprendan?». Sí. No necesito que los demás me comprendan, pero agradecería que lo hicieran. Comprender a alguien no es fácil. No comprendo del todo a los demás, pero lo intento. Ya es bastante difícil comprenderse a uno mismo. Y si no te comprendes, ¿cómo vas a comprender a otra persona? Para comprenderte, tienes que ser muy honesto contigo mismo. Es realmente difícil ser honesto contigo mismo. Nos mentimos constantemente. Soy un hipócrita, y es doloroso saberlo. Quizás has olvidado que yo también soy humano, con mi dosis de estupidez. No creo que pueda alcanzar la perfección. Y no quiero ser perfecto. Todo lo que quiero es ver lo que realmente hay dentro de mí. Incluso cuando veo mis errores, no me enojo ni me altero. No me apresuro a borrarlos. No puedo borrarlos. Solo espero verlos como lo que son. En muchos casos, incluso cuando los veo, trato de transformarlos, de justificarlos. La mente es muy buena para transformar los fenómenos. Autoengaño. Me engaño a mí mismo la mayor parte del tiempo. Estoy aprendiendo a ver esto cada vez con más claridad. No me enojo cuando lo veo. Si no fuera por mi atención plena, mi vida sería una broma. Aceptar lo inevitable es muy importante para lograr la paz mental. La verdadera anicca (impermanencia) está más allá de toda descripción.

Leer algo en el periódico y comprenderlo como anicca es meramente intelectual. Si realmente ves la impermanencia, la experimentas directamente en el presente. No hay que pensar. Es difícil escribirlo todo en una carta. Hay tanto que decir, tan poco espacio. Además, lo que he dicho no es realmente importante. Nada. Podría ser completamente inútil. Lo que dejé sin decir, lo que no pude decir, me parece más importante. Es como

vagar por el desierto. Cuando mi mente está en calma, no tengo nada que escribir. Si quieres la verdad, te la diré, amigo, escucha: El Dios que amo está dentro. (Kabir) La gente crea creencias y estas se convierten en prisiones, pero quien puede ver a través de los muros también puede atravesarlos. Si sabes meditar bien, no importa la ropa que uses. Una etiqueta no significa nada si sabes para qué sirve. Pero la gente se aferra a las etiquetas, al envoltorio. Depende de ti cuántos preceptos quieras seguir. Elige un objeto adecuado, uno o dos, y concéntrate en él continuamente. La continuidad es lo más importante. Pensar no te hará feliz. Observa tus pensamientos sin intentar controlarlos. Cuando los veas, se detendrán. Meditaré aún más seriamente. Mi mente está demasiado llena de cosas mundanas. He viajado y hablado demasiado, ahora quiero volver a la calma. Pensar es una carga. Estoy en un barco en alta mar, solo, sin radio para comunicarme, pero tengo mi brújula: la atención plena. Cuando veas que tus pensamientos se han radicalizado y no quieras ser malinterpretado, calla, o dirás cosas que no pretendías decir en absoluto. Dirás aproximadamente lo que quieres decir, pero de tal manera que la gente no lo entenderá. A veces puedes alegrarte de que no entiendan lo que quieres decir. ¿Por qué quieres expresar tus pensamientos? ¿No es solo otro apego? Si lo sueltas, la paz y la tranquilidad permanecerán. Resistirse constantemente a las personas y situaciones, aunque sea leve, crea tensión mental que, a la larga, lleva al agotamiento. Observa tu mente y observa cómo reacciona ante situaciones reales e imaginarias. Observa esta tensión mental. Es mejor vivir en un lugar donde no tengas que resistirte ni reaccionar constantemente. Quizás deberías vivir solo (si puedes soportar la soledad). «Cuanto más profundo sea tu sentimiento, menos deberías hablar de él» (Jotika). «De lo que no se puede hablar, debe callarse» (Wittgenstein). Es demasiado frustrante ser malinterpretado. La mayoría de las personas no tienen el coraje de ver y aceptar la verdad. Quieren algo que las haga felices. La verdad a veces es aterradora. De verdad. Vivir sin ilusiones es aterrador. No hay nada en qué confiar. Ni siquiera en el Dhamma (¿qué es eso?). Solo queda ver y comprender. La mayoría de las personas buscan algo en lo que apoyarse: un conjunto de ideales, un propósito, un método, una comunidad, un orden, cualquier cosa con la que puedan identificarse. Si no aceptas la soledad, no entenderás el verdadero significado de la amistad. Para la mayoría, la amistad es evitar la soledad. Ríndete a la soledad. Vive solo tanto como puedas y descubre si te sientes cómodo. Si

puedes con la soledad, disfrutarás de vivir en un lugar como este. Si tuvieras un amigo con quien compartir un lugar tan tranquilo, sería mejor. Pero creo que el precio es demasiado alto. Espero que ahora seas más feliz, haciendo lo que disfrutas. ¿Siempre practicas la atención plena?

Conclusión y resumen:

En resumen, la atención plena se está convirtiendo en un componente clave del desarrollo espiritual. No solo facilita el crecimiento personal, sino que también moldea las relaciones y fomenta la comunidad. En el mundo acelerado de hoy, donde es fácil perderse en el ajetreo, practicar la atención plena se está convirtiendo en una práctica necesaria para quienes buscan la paz interior y una comprensión más profunda de la dimensión espiritual de la vida.

En el mundo actual, lleno de estímulos y constantes prisas, la atención plena se está convirtiendo en un elemento clave no solo en el contexto de la práctica espiritual budista, sino también en la vida cotidiana de muchos de nosotros. A través de la atención plena, podemos comprendernos mejor a nosotros mismos, afrontar el estrés y construir relaciones más profundas con los demás. Practicar la presencia en cada momento crea espacio para la reflexión, la aceptación y la transformación.

Comprender la importancia de la atención plena en el budismo es solo el comienzo. Es una invitación a explorar nuestro ser interior, a afrontar con valentía nuestros pensamientos y emociones. Tanto si estás al comienzo de tu camino espiritual como si llevas años inmerso en el budismo, practicar la atención plena aporta numerosos beneficios. Recuerda que cada momento es una nueva oportunidad para practicar la atención plena. Espero que este artículo te inspire a incorporar la atención plena en tu práctica diaria, independientemente de tus creencias religiosas. La vida se vuelve más plena y plena cuando aprendemos a estar presentes en el aquí y ahora. La atención plena es una forma de prestar atención que tiene sus raíces en las prácticas de meditación orientales. «Prestar atención de una manera particular: intencionalmente, en el momento presente y sin juzgar». «Enfocar la atención plena en la experiencia presente, momento a

momento».

Común a todas las tradiciones budistas, los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena son una guía sistemática para practicar la meditación de introspección por etapas, que detalla cuatro áreas de la vida en las que se debe aplicar la atención plena de la mente. Estas cuatro áreas son la atención plena del cuerpo, las emociones, la mente y los fenómenos u objetos mentales.