

8. Calmar las olas de la mente

Sutra: No somos nuestra mente

Creemos creyendo que somos nuestra mente y acabamos creando un personaje y una realidad acorde a sus designios. Estas máscaras o proyecciones no somos nosotros. A la larga, nos crean frustraciones de las que no conocemos el origen, porque ni tan solo somos conscientes.

Si podemos calmar las olas de nuestra mente y mirar a nuestro interior, iniciaremos el camino de saber quiénes somos.

Swami Vivekananda, uno de los principales introductores del yoga a principios del siglo XX, cuando define lo que es la meditación habla de que la mente es como un lago en el que cada piedra que cae genera olas. Estas olas no nos dejan ver quiénes somos. Las piedras son los pensamientos. La luna llena se refleja en la superficie del lago, pero al estar tan agitada por la cadena del pensamiento, no nos deja ver su reflejo claramente. Por lo tanto, debemos calmarla, cambiar su frecuencia y no dejar que la naturaleza de nuestra mente eleve las olas continuamente.

Se trata de crear una relación con la mente, de aquietarla, no de aniquilarla, para así poder observar y tomar conciencia de qué papel estamos desempeñando y quién queremos ser.

La meditación es la ciencia oriental que permite bajar las altas frecuencias de nuestra mente para poder observar sin juicio y, de esta forma, acercarnos a una realidad más pura y nítida. La mente remueve nuestros pensamientos como aguas turbulentas que no nos dejan ver lo que realmente anida en el fondo de nuestro ser. Si calmamos las aguas, veremos lo que somos y lo que nos mueve.

La escisión mente-alma tan característica del hombre moderno provoca grandes sufrimientos. En gran parte, se debe a la absurda creencia de pensar que ser espiritual conlleva la práctica religiosa.

Asia, a partir del budismo y el yoga, ha podido ofrecer prácticas y sistemas filosóficos que no implican la disciplina religiosa. Se puede ser espiritual dentro o fuera de una religión, siguiendo doctrinas oficiales o alternativas, pero lo que resulta nocivo es negar nuestra parte espiritual y entregarnos al dominio de la mente.

El racionalismo cartesiano está bien para unas cosas, no para todo. Debemos poder parar la mente y observar desde otro lugar. Para ello, basta con dedicar unos momentos al día para desconectarse de la mente, meditando en silencio, cantando mantras o de cualquier otra forma. El mejor momento suele ser al amanecer y antes de acostarse. Si puede ser, mejor en ayunas, con el estómago vacío y el cuerpo ligero.

Meditar es estar presente, atento, dejando fluir los pensamientos, sin agarrarse a ellos, viéndolos pasar como nubes en el cielo o las hojas sobre el arroyo.

Como plantea el sabio Thich Nhat Hanh, se puede meditar fregando platos, regando las plantas o restaurando un mueble, porque esta práctica tan solo precisa estar en una actitud de conciencia plena, en un estado en el que cesa el bombardeo de pensamientos. La base es concentrar la atención en una sola actividad, aplicando en ella todos los sentidos, así desaparece el vaivén de los pensamientos.

Otros, como los practicantes del budismo zen, meditan en silencio, con la mirada fija en un punto en la pared, de un modo absolutamente austero que precisa de un buen entrenamiento.

A la mayoría de las personas les es más fácil meditar con los ojos cerrados. La cuestión es que no hay solo un método para meditar. Todos son buenos si se consigue el propósito de relacionarse con la mente para apaciguarla. Se trata de ponerla a dormir unos instantes y poder escuchar lo que hay más allá de ella.

En esos momentos, pueden llegar revelaciones, intuiciones e informaciones que son muy valiosas para tomar decisiones, comprender en qué momento de la vida estamos o qué es lo que queremos hacer. Krishnamurti considera que una mente abierta y silenciosa puede observar un problema de modo muy directo y simple.

En este estado de tranquilidad meditativa, la mente está realmente en silencio y contacta con el amor. Según este maestro

de la meditación hindú, el amor es lo único que puede resolver todos nuestros problemas.

Asimismo, cuando la mente está serena y en paz, se manifiesta lo desconocido. Como plantea Krishnamurti, no tenemos que buscarlo, ni podemos atraerlo, eso solo podemos hacerlo con las cosas conocidas. Sin embargo, es fundamental contactar con lo desconocido, adentrarnos en una senda que puede dar miedo, en las profundidades de nuestra mente, pero que ofrece muchas revelaciones o dosis de autoconocimiento. Parece claro que los ascetas que permanecen en cuevas, durante meses o incluso años, no solo meditan en torno a lo conocido y más racional, sino que penetran en territorios más oscuros y profundos. Conectar con lo desconocido es una de las bases del camino espiritual.

En nuestras vidas cotidianas es difícil irse a una cueva a meditar, pero no hay que desterrar la posibilidad de que con una práctica regular y diaria puedan aparecer momentos de contacto con lo desconocido.

Por otra parte, hay que tener en cuenta que no meditamos con una finalidad concreta. Si meditando se halla la solución a un problema, fantástico, pero si esta no llega, no pasa nada. Meditar es calmar la mente para poder estar más centrados, atentos y dispuestos a lo que pueda venir.

«La meditación es darse cuenta del condicionamiento propio, de cómo uno está condicionado por la sociedad en la que vive y ha crecido, por la propaganda religiosa, darse cuenta sin elec-

ción, sin distorsión, sin desear que sea diferente. De este darse cuenta surge la atención, la capacidad de estar completamente atento.»¹

Soy de los que me he sentido inútil meditando, de los que creí que con esta práctica iba a tener grandes revelaciones o que sería más sabio.

Poco a poco, he ido descubriendo que no hay un fin en la meditación, practicarla es como una gimnasia para la mente, un tiempo para estar contigo mismo.

La mente nos esclaviza y neurotiza. Vivimos asombrados por su poder, pendientes de ella y maravillados de sus capacidades, pero si no sabes domesticar a tu mente, se puede convertir en tu peor enemigo. En ocasiones, crea dependencias, problemas donde no los hay y proyecta miedos e inseguridades que combate con ira o arrogancia. Meditando podemos llegar a ser conscientes de estos mecanismos de la mente, lo cual ya es mucho beneficio.

Como dice Daigu Ryokan, nos pasamos la vida corriendo detrás de las cosas, y como ya he planteado en un capítulo anterior, es bueno desacelerar y salir del entorno urbano o cotidiano para contactar con la naturaleza, donde es más fácil entrar en el estado meditativo. Al menos, así lo sentí en la inmensidad de la meseta tibetana.

1. Jiddu Krishnamurti. *Meditaciones*. Edaf, Madrid, 2004, pág. 92.

«Mi cabaña está en lo más profundo del bosque, cada año las malas hierbas crecen más recias. Sin noticias de los asuntos del mundo. A veces el canto lejano de un leñador. El sol brilla y remiendo mi ropa. Cuando sale la luna, leo poemas zen. No tengo nada que deciros, amigos míos, pero si queréis comprender, dejar de correr tras tantas cosas.»²

En la lejanía de los lugares remotos es más fácil parar la mente y practicar la contemplación. El zen, tal como expresa Ryokan en sus poemas o Alan Watts en su estudio *El camino del Zen*, tiene que ver con no tener nada que decir. Se parte del principio de que la verdad no puede transmitirse con palabras. Como ya decía Lao Tsé: «Aquel que sabe no habla; aquel que habla no sabe».

El zen proviene del término sánscrito *dhyana*, que significa meditación, pero se origina en China cuando la forma de meditación budista se fusiona con el taoísmo, adoptando el nombre de *Ch'an*, y se le añaden importantes dosis del pragmatismo confucionista, en un perfecto ejemplo de sincretismo religioso.

El zen es directo y cree en el despertar como algo muy natural. Contempla que la iluminación puede ocurrir en cualquier momento, no tras muchas vidas y reencarnaciones. En el zen, tal como explica perfectamente Watts, no hay simbolismos ni rodeos, sino un camino recto que apunta directamente a una

2. VV.AA. *Zen*. Editorial Kairós, Barcelona, 1998, pág. 128.

verdad en el presente, aquí y ahora, que apenas puede ser expresada con palabras, de ahí el desarrollo de la poesía zen en forma de cortos y evocadores *haikus*.

«Estanque nuevo,
salta dentro una rana
y no hace ruido.»³

El *haiku* responde a tres principios: describir un estado de ánimo, ser escrito en tiempo presente y evocar imágenes de la naturaleza y sus cuatro estaciones. Es el arte de decir algo sin decirlo. Lo no dicho, lo sugerido, comunica mucho más de lo que transmiten explícitamente las palabras. De ahí, su conexión con el principio zen de que la verdad no puede ser transmitida con palabras. Ryookan es probablemente su poeta más destacado.

Es el zen el que aplica de forma más contundente la premisa de este capítulo: no somos nuestra mente. De hecho, como plantea Watts, en la primigenia disciplina de la meditación sentada china (*tso-ch'an*), la mente era purificada mediante la intensa concentración que provoca el cese de todo pensamiento, deseos y apego. Así es como se entendía la meditación en el budismo chino. Sin embargo, el zen va más allá de esta idea de purificar la mente y considera literalmente que la verdadera mente es la no mente (*wu-hsin*). La mente no es algo

3. Ryookan. *Los 99 jaikus*. Hiperión, Madrid, 2006, pág. 31.

que poder alcanzar y controlar. Trabajar en este sentido nos mete en un círculo vicioso. Para el zen, más que tratar de purificar o vaciar la mente, lo que debemos hacer es soltar, dejar fluir la mente. Literalmente, dejar ir los pensamientos e impresiones que vengan, sin reprimirlos, sostenerlos o interfiriendo en ellos.

Me remito al zen porque desde lo teórico es donde más aprendí sobre la meditación, aunque hasta que visité el Tíbet y escuché a los monjes budistas cantar el mantra sagrado *Om mane padmi hum* durante horas no comprendí de forma vivencial toda su potencialidad.

Recuerdo estar en el monasterio de Nechung, pendiente de rodar imágenes de la ceremonia de la mañana, y, sin embargo, quedar absorto, desconectado de la mente y fuera de lugar por el poderoso sonido envolvente del mantra repetitivo.

A mí que, en ese momento, ya había empezado a practicar yoga y el canto de mantras, me resulta más fácil desconectar de la mente, anclándome en un mantra repetitivo, en una sonoridad que me lleva. En cambio, al practicante zen, le funciona todo lo contrario: el silencio y fijar la mirada en un punto contra la pared.

Por eso invito a cada uno a encontrar su mejor modo de meditar.

Con el yoga, practicas una serie de posturas que te preparan para salir de la mente, con una meditación final con canto de mantras, que suele incorporar algún movimiento sincronizado. La repetición de un mantra hasta la saciedad no deja que

entren demasiados pensamientos, mientras que el esfuerzo físico, cuando vas más allá del punto en el que la mente te dice para, la atonta y la deja en fuera de juego.

El zen resulta mucho más austero y silencioso, consiste en largas sesiones de *zazen* o postura sentada en meditación silenciosa contra la pared, de la que puedes ser despertado con un golpe de vara cuando el maestro cree que lo necesitas. La sesión incluye un momento de meditación andando para acabar de nuevo en *zazen* silencioso.

Ambas formas se practican en grupo, pero, obviamente, uno puede hacerlo de forma individual en casa o en la naturaleza, aunque hay que tener en cuenta que el espacio elegido es muy importante, porque debe ser un lugar poco transitado, reposado, sereno y propicio para la meditación, al que aportamos cierta sacralidad, quemando incienso o poniendo flores o imágenes que nos gusten.

Hay que evitar que en este espacio se produzcan peleas, ira o malos pensamientos, porque la carga permanece en forma de malas vibraciones que pueden afectar a la práctica meditativa.

La meditación individual carece en cualquier caso de la potencia de la energía que despierta un grupo en plena meditación, como pueden ser más de cincuenta monjes entre velas de cera de yak y *tankas* colgando de los techos, en completa penumbra. En una atmósfera así, comprendí el sentido y la importancia de la meditación, la forma embrionaria y germinal de muchas de las filosofías orientales.