

RAMIRO A. CALLE

MINDFULNESS

La
LÁMPARA
de la
MENTE

El entrenamiento de la Atención
para vivir más despierto

m̄



RAMIRO A. CALLE

MINDFULNESS.

LA LÁMPARA DE LA MENTE

El entrenamiento de la Atención
para vivir más despierto

m̄

© Ramiro A. Calle, 2019
© Editorial Planeta, S. A., 2019
Ediciones Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona

Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito legal: B.663-2019
ISBN: 978-84-270-4534-7

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

www.mrediciones.es
www.planetadelibros.com

Impreso en España - *Printed in Spain*
Impresión: Unigraf, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	13
1. EL UNIVERSO DE LA MENTE	21
Los velos de la mente	22
Las tendencias insanas de la mente	36
<i>Estrategias para eliminar las tendencias insanas de la mente</i>	<i>45</i>
El misterio del pensamiento	50
<i>El pensamiento automático</i>	<i>50</i>
<i>El pensamiento neurótico</i>	<i>52</i>
<i>El pensamiento correcto</i>	<i>52</i>
<i>Métodos para dominar el pensamiento</i>	<i>54</i>
La mente sumergida	55
El embellecimiento y la transformación de la mente ...	64
La no-mente o la supraconsciencia	66

2. LA TODOPODEROSA ATENCIÓN	69
¿Qué es la Atención?	69
El alcance de la Atención	70
Las distintas clases de Atención	79
La ecuanimidad como complemento de la Atención	83
3. EL CULTIVO DE LA ATENCIÓN	89
El entrenamiento metódico de la Atención y la meditación	89
Preliminares	93
Los obstáculos en la meditación	94
<i>Obstáculos físicos</i>	94
<i>Obstáculos psicomentales</i>	95
<i>Obstáculos ambientales</i>	96
Los factores de autodesarrollo	96
De la Atención plena a la clara comprensión	97
El <i>Satipatthana Sutta</i>	102
4. EJERCICIOS PARA EL CULTIVO DE LA ATENCIÓN	107
La Atención al cuerpo	107
La Atención a las sensaciones	112
La Atención a los estados mentales	117
La Atención a los objetos de la mente	119
La Atención en el momento presente y la lucidez ...	121
La meditación deambulante	123

ÍNDICE

5. LA ATENCIÓN CONSCIENTE EN LA ACCIÓN	125
Media jornada de Atención	129
APÉNDICES	
La concentración	133
Aforismos	139
AGRADECIMIENTOS	153

1

EL UNIVERSO DE LA MENTE

La mente es una gran desconocida con la que vivimos ochenta o noventa años. Está siempre con nosotros, porque todo se vive y se experimenta con ella. En el escenario de la mente se suceden todas las vivencias de nuestra vida. Como bien señalaba Buda, de la mente surgen todos los estados, y todos los estados entroncan en la mente. Entre sus múltiples funciones están la consciencia, la memoria, la imaginación, el discernimiento, el juicio o el raciocinio. Funciones que difícilmente controlamos y que a menudo se vuelven contra nosotros. La mente, si no se estabiliza y se sana, es como un juego de espejos distorsionantes que nos confunde y desconcierta, haciendo que una inofensiva cuerda nos parezca una serpiente venenosa.

La mente no ve lo que hay, sino lo que teme, o lo que otros han dicho que debe ver. No solo es esclava de sus propias contradicciones y fisuras, sino, además, la diana de cientos de imposiciones socioculturales, patrones, modelos y

esquemas. Para poder obtener una visión clara y más independiente, la mente debe «limpiarse». Porque mucho más peligrosa que la contaminación ambiental es la contaminación mental. Hay que limpiar y reordenar la mente, y para ello habrá que atreverse y disipar los denominados «velos de la mente», donde desempeña un papel fundamental la Atención mental.

LOS VELOS DE LA MENTE

- **El velo de la memoria**

A menudo estamos condicionados por nuestras experiencias pasadas, que tienden a frustrar nuestro autodesarrollo, sobre todo si tenemos en cuenta que se nos imponen los miedos aprendidos, las vivencias traumáticas, los viejos patrones y los recuerdos aflictivos con toda su carga emocional. Muchas de nuestras percepciones y razonamientos están, pues, coloreados por esa memoria psicológica (no confundir con la memoria factual o de datos, necesaria y valiosa), que nos mantiene estancados y nos impide ver las cosas con toda su frescura y en el momento justo en que se presentan.

No se trata de volverse amnésico, sino de ir logrando cierto control sobre la memoria para que no se vuelva una continua causa de dolor y nos limite y condicione, obligán-

donos a percibir la realidad no como es en el momento presente, sino como nuestra memoria la percibe a partir de situaciones o vivencias del pasado.

Lo que ha sido, ni es ni será; lo que es, ni ha sido ni será; lo que será, ni ha sido ni es.

BUDA

En este sentido, el entrenamiento metódico de la Atención plena desempeñará un papel muy destacado, pues permite captar antes el flujo de la memoria y detenerlo para observarlo con ecuanimidad y un mayor desapego. La mente tiende a cristalizarse o fosilizarse, lo que en muchos sentidos nos convierte en moldes rígidos. Entonces, cuando esto sucede, las personas no viven a través de lo que son, sino de lo que fueron. Esta cosificación de la mente roba vitalidad, percepción clara y lucidez. En cierto modo, se detiene el proceso de madurez, porque la persona está tan en el pasado —siendo víctima de esos recuerdos mecánicos— que pierde la capacidad de estar viva en el momento presente. La Atención presente (*aquí y ahora*) frena el torrente de recuerdos indeseados o ayuda a mirarlos desde la tranquilidad.

Como reza una antigua enseñanza, lo importante no es lo que la experiencia haga con uno, sino lo que uno es capaz de hacer con la experiencia. Una persona no se vuelve ni libre

ni sabía interiormente, por mucha experiencia que tenga, si no ha sabido transformarse a partir de esa experiencia. Por eso el *Dhammapada* nos avisa: «Muchas personas envejecen ganando kilos, pero no sabiduría». La Atención mental pura nos permitirá estar más vigilantes a las trampas de la memoria, e inhibirlas o mirarlas con sana indiferencia.

La memoria crea hábitos psíquicos muy poderosos y nos satura de rutinas mentales que empobrecen la percepción. Lo que es es lo que es, y no es necesario empañarlo con los usos de una mente que todo lo mide y todo lo etiqueta a partir de sus recuerdos, eliminando así la frescura y la enseñanza del momento. Por eso es imprescindible aprender a gobernar la memoria y, en este sentido, la Atención pura y la voluntad desempeñan un papel básico. Lo pasado es como un sueño del que podemos sacar un aprendizaje si lo reorientamos con inteligencia.

A cada instante hay que darle su peso específico, su propio relieve, pero a veces la memoria se impone de tal modo que hace que nos sintamos inermes y confusos, que nos domine la nostalgia doliente o unos esquemas que nos roban la libertad de pensamiento y de acción.

Si lloras porque se ha ocultado el sol, no podrás contemplar las estrellas.

RABINDRANATH TAGORE

- **El velo imaginativo**

Como ya hemos dicho, en muchas ocasiones la persona no ve lo que *es*, sino lo que teme o quiere ver. La imaginación incontrolada se impone. Así como la imaginación creativa, artística o constructiva es un regalo, la imaginación incontrolada puede producir mucha confusión, miedo y aflicción. Ese tipo de imaginación puede adelantar y concebir momentos muy ingratos del futuro. La persona no sabe si esos momentos llegarán, y, si llegan, quizá pueda encontrar los recursos internos necesarios para afrontarlos, pero, de forma totalmente innecesaria, ha adelantado el sufrimiento.

La mente es muy dada a elucubrar y a estar en lo que no es o nunca será como uno presupone. Sin embargo, si la persona está bien entrenada en la Atención consciente, le será más fácil conectar con el momento presente sin dejarse dominar por un pasado irrecuperable e inmodificable o por un futuro que es como un espejismo y está por venir. A menudo perdemos muchas energías anticipándonos a partir de unas expectativas inciertas que no hacen más que crearnos ansiedad.

A causa de una imaginación descontrolada o neurótica, el sano puede creerse enfermo por mucho que sus médicos le digan que no lo está; el acaudalado puede estar convencido de que se está arruinando y el hábil considerarse un inútil. La imaginación incontrolada apoya también muchas tendencias tóxicas, como los celos, la suspicacia, la susceptibilidad,

etcétera. Al final, esa imaginación nos lleva a ver lo que más tememos ver, sin atender a la lucidez ni a la ecuanimidad. La imaginación incontrolada también puede atribuirnos cualidades de las que carecemos, distorsionándonos e impidiendo que nos conozcamos.

- **El velo interpretativo**

En uno de sus célebres discursos, Buda dijo: «Ven y mira». ¡Qué sabia enseñanza en solo tres palabras! Mira lo que *es* y no lo que quieres que sea o lo que temes que sea. Porque la mente, de acuerdo con sus patrones, modelos, traumas, apegos y complejos, siempre está interpretando. Podemos interpretar a una persona como malévola y ser todo lo contrario. Esto nos lleva a convertirnos en jueces de los demás, e incluso de nosotros mismos, en un juego del escondite sin final. Construimos imágenes de nosotros mismos, pero dejamos de ser quienes somos, al igual que el actor que tanto se identifica con su papel que llega a creerse que es el personaje que interpreta y deja de ser él mismo. Al interpretar apresuradamente no conectamos con lo que realmente *es* y nos quedamos en la superficie o en el barniz de las cosas. Entonces el aprendizaje vital se estanca o, al menos, se retrasa.

Asimismo, los vigorosos hilos de nuestro inconsciente nos condicionan y tendemos a interpretar de acuerdo con unos significados que se nos escapan. La imaginación y la

interpretación apresurada se retroalimentan y nos volvemos comparsas incontroladas del escenario de blancos y negros de nuestra mente. Así, don Quijote interpretaba los molinos como gigantes, lo cual le llevó a actuar poniendo en riesgo su vida.

La interpretación subjetiva y apresurada no solo puede darnos graves disgustos, sino ser muy injustos con los demás. Sin embargo, la Atención consciente nos ayuda a saltar fuera de la sombra de la interpretación y a ser más cabales en nuestros análisis. En este sentido, la lámpara de la Atención plena también nos iluminará. Hay que estar más atento a lo que se recuerda, imagina e interpreta.

En la mente humana desempeña un papel considerable y perturbador el mecanismo de la proyección. Muchas veces proyectamos sobre los demás nuestras propias carencias o emociones tóxicas, desplazando hacia los otros lo que está en nosotros. Así, por ejemplo, el avaro puede creer que los demás son avaros, o el celoso que los demás también lo son. Desplaza sus propias emociones insanas a otras personas y las reviste con ellas. Otra forma de proyección es ver en los demás lo que tememos sin atender mínimamente a la objetividad o a la ecuanimidad. La mente funciona así, y hay que entrenarla para que aprenda a captar lo que está libre de juicios y prejuicios. Ese es uno de los logros que se propone el entrenamiento de la Atención plena. Al estar más atentos hacia nosotros mismos —la auto-

vigilancia—, seremos más capaces de evitar el mecanismo de proyección.

Un sabio está sentado al borde del camino, ensimismado en la meditación. Pasa por allí un ladrón, que, al verle, se dice a sí mismo: «Seguro que este es un ladrón. Voy a irme corriendo no vaya ser que venga la policía y, al prenderle a él, me cojan también a mí». De modo que sale corriendo. Al poco pasa un borracho, que, al ver al sabio, se dice a sí mismo: «Este está como una cuba». Y se marcha haciendo eses. Finalmente pasa un sabio, se percata de que el que está sentado al borde del camino es un sabio y se sienta a meditar a su lado.

Es decir, los dos primeros individuos proyectaron su propio estado sobre el hombre sentado al borde del camino, algo que, a menudo, hacemos todos, ya que las personas tendemos a juzgar sistemáticamente.

El juez de una ciudad había muerto, pero era necesario juzgar un litigio. ¿A quién recurrir? A los lugareños se les ocurrió pedir ayuda a un sabio que vivía en el bosque y tenía fama de sosegado y ecuánime, y le pidieron que fuera por una vez el juez. Por no desairarles, el sabio aceptó, y tuvo lugar el juicio. La parte

demandante hizo su alegato y el sabio dijo: «Muy bien, tiene usted razón». Después hizo su alegato la parte demandada, y el juez dijo: «Muy bien, tiene usted razón». Entonces el escribano, entre sorprendido e indignado, levantó la cabeza y protestó: «Pero, señoría, ¿cómo pueden las dos partes tener razón». A lo que el sabio respondió: «Tiene usted razón. ¿Cómo pueden las dos partes tener razón?».

Si no somos jueces de profesión, ¿por qué juzgamos constantemente? Es nuestra mente interpretativa la que lo hace, una mente que siempre juzga según sus puntos de vista, por estrechos que sean, y a partir de simpatías, antipatías o clichés socioculturales.

- **El velo reactivo**

La mente, si no se transforma, armoniza y equilibra, tiende a ser adictiva, obsesiva y reactiva. No está diseñada para crear sufrimiento propio y ajeno, pero en muchas ocasiones lo parece. Si, en principio, cuesta lo mismo pensar positiva que negativamente, ¿por qué esa tendencia al pensamiento negativo? Seguramente por inseguridad y por miedo, obedeciendo a ciertos mecanismos de autodefensa que se convierten en un hábito insano. No nos han enseñado a cuidar la mente y nos hemos vuelto muy negligentes respecto a ella.