

Educar la Mente



Josep M^a Virgili i Cullell

Agradecimientos

 Mi agradecimiento especial para Isa,
 puesto que sin su labor de apoyo y seguimiento
 este texto no habría salido a la luz
y a Cristina por su trabajo de afinación en la corrección.

 A todos aquellos con quienes he compartido
algún momento en la vida, por breve o difícil que haya sido,
 pues de todos he aprendido

 Mi agradecimiento especial a
a Sesha por sus enseñanzas, su amistad y paciencia.
 (www.vedantaadvaita.com)

Per a l'Aina i en Quim.

Amer, Mayo de 2011

Todos los derechos están reservados por el autor. Se prohíbe, entre otros, cualquier comercialización, explotación, reproducción, transformación, distribución o divulgación sin la autorización previa y expresa del autor. No obstante, esta obra podrá divulgarse libremente siempre y cuando no exista ánimo de lucro.

Depósito Legal: GI - 183 -2011

SOBRE EL AUTOR

Josep M^a Virgili i Cullerell, nacido en Amer, se integró desde joven en actividades y empresas de diferentes tipos en épocas difíciles. Se formó en estudios mercantiles y fiscales para luego trabajar como empleado, directivo intermedio, consultor de empresas y, finalmente, directivo y empresario.

Ha dedicado más de 25 años a asesorar múltiples proyectos para la creación de empresas de todo tipo y a organizaciones sin ánimo de lucro.

Siempre interesado y comprometido en la búsqueda, aplicación y divulgación de modelos de alta eficiencia que ofrezcan mayor calidad de vida a las personas y de gestión a las empresas, su incesante proceso de formación le ha llevado a profundizar en diversas disciplinas, tanto psicológicas y conductuales, en especial la Programación Neuro-Lingüística (PNL), como otras más metafísicas y espirituales, entre las que destacan el Vedanta Advaita.

Es autor del libro digital: *El dinero y tú: una relación particular*, que puedes descargar gratuitamente en <http://www.dks2.com>

Este libro contiene algunas ideas recogidas de las enseñanzas que Sessa vierte en el mundo a través de la filosofía Vedanta Advaita, y pretende darles un sentido práctico y cotidiano.

ÍNDICE

Introducción	pg. 6
Qué es educar	pg. 11
Educar la mente	pg. 14
Resultado de educar la mente	pg. 18
Conocer la mente	pg. 22
Las partes de la mente	pg. 27
El yo y el movimiento mental	pg. 31
El valor de nuestra mente	pg. 35
La des-educación	pg. 39
Mundos de acción	pg. 44
Quien actúa	pg. 48
Cómo actúa la mente	pg. 55
Qué no puede realizar la mente	pg. 57
Tipos de acciones	pg. 60
La forma correcta de actuar	pg. 63
El precio de la acción egoica	pg. 67
La ética de la acción	pg. 71
Caminar	pg. 74
Profundización	
Comer	pg. 80
Profundización	
Tocarse o masajearse	pg. 83
Profundización	

Ducharse	pg. 87
Trabajar	pg. 90
Mirar	pg. 95
Respirar	pg. 99
Conducir	pg. 102
Escuchar música	pg. 106
Aprovechar el juego	pg. 110
Hablar	pg. 112
Pintar	pg. 117
La razón de ser...	pg. 121

Introducción

En la época que estamos viviendo está de moda *pensar*. Valoramos de forma especial a aquellos personajes que son más capaces de recordar cosas, que tienen más datos en su sistema mental. Premiamos a aquellos que son más rápidos recordando eventos o circunstancias, o a los que son más eficientes recordando información en los exámenes. Incluso a las personas que tienen la capacidad de recordar de forma más rápida les otorgamos la categoría de más inteligentes.

En los últimos 10 ó 20 años ha irrumpido con notable fuerza en todas las sociedades existentes sobre la tierra, en unas más que en otras, un gran alud de información, con la implantación de Internet y la telefonía móvil.

Hace sólo 30, 40 ó 50 años las personas recibían diariamente muy pocos impactos informativos puesto que apenas miraban la televisión, ni lo que allí aparecía interesaba mucho. La publicidad era mínima, no se disponía del tiempo libre actual, ni había tantos medios de divulgación, ni el ser humano estaba tan sediento de recibir información constantemente como se muestra ahora.

El aumento constante de información emitida a través de todos los medios, televisión, cine, libros, videos, Internet, juegos, radio, periódicos y revistas, entre otros, provoca que el ser humano esté constantemente recibiendo información a través de sus sentidos, y en muchas ocasiones interrumpe cada pocos segundos lo que está haciendo.

La interrupción reiterada y constante de la acción que se está realizando genera un tipo de hábito que posteriormente no permite mantener la atención

en nada concreto. Nos entrenamos insistentemente en ir de una experiencia a otra a la mayor velocidad posible.

A base de aprender a saltar constantemente de una información a otra, esta forma de proceder cada vez nos es más común, y una vez habituados a esta forma de funcionar, nuestra mente se acostumbra a ella y necesita información diferente de forma constante, puesto que en caso contrario echa de menos este cambio constante y se aburre.

En definitiva, estamos acostumbrando a la mente a tener una altísima voracidad de información que llega a provocarnos desasosiego por poseer nuevos objetos, nuevas experiencias, nuevas relaciones, nuevos..... lo que sea.

Cualquier cosa que sea novedad, y sólo por su condición novedosa, puede venderse en un determinado porcentaje, puesto que hay personas que adquieren cualquier objeto por el simple hecho de ser nuevo, aunque no lo necesiten, ni tenga ninguna utilidad para ellos. Esto es bien conocido por los departamentos de marketing de las empresas que saben que cualquier producto nuevo, por el sólo hecho de serlo, ya tiene una cuota de mercado y un tiempo mínimo de vida, hasta que aburre y se detecta que este “nuevo” producto tampoco satisface las expectativas previstas. Esto es así hasta el punto de que generar novedades constantemente se ha convertido en estrategia de marketing puesto que tienen su cuota de mercado.

Una consecuencia lógica de esta forma de proceder, que aquí no se pretende juzgar como buena o mala, es una excesiva estimulación de alguna de las funciones de la mente del ser humano que le impide poder percibir de forma sosegada ninguno de los eventos que detecta y que hace que acciones como contemplar, escuchar, mirar o degustar le sean ya muy difíciles de llevar a cabo

por más de unos muy breves milisegundos, pues inmediatamente llegan otras informaciones.

Si nos observamos en nuestro quehacer cotidiano podremos darnos cuenta de que cuando comemos estamos viendo la tele y hablando, o dando instrucciones a los niños, o hablando por el móvil, o negociando cualquier asunto (económico o emocional). Por lo tanto, raramente sabemos qué gusto tiene lo que estamos ingiriendo, más que en algún breve momento.

Nos duchamos, y estamos pensando en lo que haremos durante el día, y sólo nos enteramos de lo que estamos haciendo si el agua está demasiado caliente o fría. Entonces rectificamos y continuamos pensando en los proyectos que vendrán o en lo que hicimos ayer.

Conducimos para llegar a nuestro destino sin saber por dónde hemos pasado, pues, o estábamos distraídos pensando en otras cosas, o charlando por teléfono o con el compañero de viaje, escuchando música o cualquier otra cosa. Y, sobre todo, *pensando*.

En las sociedades en que vivimos existe la creencia de que es más eficiente quien hace varias cosas al mismo tiempo, aunque acabe pagando un alto precio por ello porque finalmente no pueda hacer ninguna bien, ni de forma estable..... pero eso ya es otro cuento.

Este trabajo pretende aportar una forma de actuar que permita, con el tiempo, que la mente no sea una veleta supeditada a miles de vientos, y que permita a quien lo practique sin esperar ningún resultado, ir educando su mente, o re-educándola, a estar en cada una de las cosas que está haciendo en cada momento y romper así el hábito de saltar como un mono de un evento a otro de forma constante.

Para ello no conozco técnicas rápidas y maravillosas. Existe el actuar de una forma determinada y constante para ir creando a través de la experiencia un tipo de comprensión que modifique los hábitos instalados en cada uno de nosotros. Por tanto, éste es un proyecto que, si se quiere o se puede adoptar, vale para toda una vida, que puede aplicarse a cualquier ámbito de la misma y que está especialmente basado en cómo actúan los niños en su más tierna infancia antes de perder la habilidad natural de estar atentos a lo que están haciendo, y en las enseñanzas de las antiguas tradiciones orientales.

Se trata pues de recuperar una forma de actuar ya conocida por el ser humano y que esencialmente consiste en tener la mente en aquello que estamos realizando, en lugar de dejarla deambular en cualquier otra cosa.

Lo que el libro pretende es de re-educar la mente de los adultos, puesto que ya hubo cierto periodo en nuestra infancia que actuábamos tal como aquí se pretende exponer, y a base de intervenir mentalmente nos hemos ido des-educando. Sin embargo, para no utilizar constantemente la palabra re-educar y sus posibles connotaciones hablaremos de educar la mente.

Es conveniente aclarar que aquí no se plantea tratar la educación de los niños, puesto que esto sería tema para otro libro muy diferente y que no se pretende abordar.

Qué es educar

Educar, que viene de educir, debería consistir en guiar, formar, instruir, hacer emerger en el otro lo suyo, favorecer el conocimiento de sí mismo tanto físico como mental. Sin embargo esto no está siendo así.

En nuestra sociedad “moderna” asociamos fácilmente la educación de alguien con la enseñanza de contenidos, de información sobre diversos temas que faciliten al estudiante o aprendiz cómo tendrá que actuar o qué deberá saber en el futuro cuando pueda necesitar algo relativo a lo enseñado.

Si observamos cómo funciona nuestro sistema educativo, veremos que a los niños desde su tierna infancia se les ofrecen libros y más libros con amplios contenidos sobre todos los temas imaginables para que los “estudien” con el fin de recordarlos, por si “algún día” les hace falta alguna de estas informaciones.

Desconozco si alguien ha calculado las miles de páginas que un estudiante tiene que recordar. Sólo en un año de bachillerato un estudiante tiene 10 libros de texto de 300 páginas cada uno, lo cual suma unas 3000 páginas a recordar en un solo año. Imaginemos la cantidad de información que el sistema pretende que recordemos. Si una persona estudia una carrera, habrá estudiado durante 20 años; con lo cual quizás hayan pasado por sus manos más de 50.000 páginas de texto para recordar..., al menos en teoría.

Todo ello para ilustrar que en nuestra cultura, educar tiene la connotación esencial de facilitar información que debe ser recordada por si algún día es necesaria.

Pareciera que educar en tanto que educir, guiar, conducir, instruir, no se asemeja mucho a lo que se está haciendo en nuestro sistema educativo; aunque esto correspondería a otro debate diferente que no se pretende abordar desde estas líneas. El sistema educativo actual parece mucho más destinado a sistematizar la sociedad, a hacerla homogénea, a favorecer la convivencia, sin tener en cuenta las peculiaridades de cada persona, y que le favorecerían para dirigirse a unos u otros mundos del trabajo o de su actividad más afín.

La educación está basada en suministrar grandes cantidades de información generalizada y sistematizada, de forma preventiva, de todo tipo, y para todos igual, hasta el final de la edad de escolarización obligatoria.

Aquí no se pretende plantear un modelo para educar la mente de los niños, puesto que esto es otro planteamiento, sino que se propone reeducar la mente de los adultos para que ella acompañe a las acciones mientras se realizan y no se disperse por sus propios contenidos mentales.

Lo que aquí se quiere plantear no tiene que ver con algún tipo de información que deba recordarse para saberla o tenerla presente en algún momento de nuestra vida; puesto que ello no significaría nada nuevo en relación a la educación de la mente, sino más de lo mismo. Tal como afirman algunas disciplinas: si quieres resultados diferentes debes realizar acciones diferentes.

Al igual que la educación de las personas jóvenes podría estar basada en acciones dirigidas a conocerse, a saber de su mente, de su cuerpo, de sus pensamientos o de sus emociones, a descubrir sus propias potencialidades y

capacidades para saber qué les es fácil realizar, estudiar o potenciar; aquí se pretende facilitar una forma de actuar que re-acostumbre nuestro sistema ya adulto a funcionar de una forma que actualmente nos es poco habitual por habernos desacostumbrado a través del tiempo.

En cierta medida, más que educar la mente se trataría de re-educar a la mente; puesto que los niños actúan, cuando no les interferimos, tal como vamos a ver en este libro.

Sin embargo, el condicionamiento en el que estamos inmiscuidos por nuestra cultura, sociedad, creencias y demás, nos conduce a actuar de una forma en la que el pensar tiene una preponderancia desmesurada; y nos aleja de aquello que realmente somos, favoreciendo nuestro sentido de identidad individual egoico, y con ello nuestra insatisfacción y sufrimiento más o menos permanente.

La búsqueda constante de placer y la lucha por evitar el dolor no parecen caminos que nos conduzcan a una estabilidad perceptiva, ni emocional ni mental, sino que nos trasladan constantemente de un evento a otro, y así sucesivamente.

Educar la mente

En primer lugar deberíamos contestar a la pregunta ¿Es posible educar la mente? Y la respuesta más sincera es NO. A la mente no se la puede educar de la forma y bajo los paradigmas que habitualmente usamos para definir la educación. Es decir, no podemos educar la mente facilitándole nueva información o un tipo de información determinado que le permita funcionar de una manera diferente a cómo ella lo hace.

Por más que leas este libro una o mil veces, y quede perfectamente claro lo que se dice y lo que se quiere decir, no va a generarse ningún cambio estable en la mente. Por más que sepas cuál es la forma correcta de actuar sin divagar en otros asuntos, no tienes ninguna garantía de que ella te haga el menor caso. Simplemente seguirá como siempre, haciendo lo que ha hecho siempre, yendo de aquí para allá sin ninguna contemplación, haciendo caso omiso de la nueva información. Lo único que te ofrece la información que ahora exponemos es un saber sobre algo, sobre cómo funcionamos en nuestra cotidianidad, pero poco más.

En general, cuando hablamos de educar solemos hacerlo para describir aquello que debe ser enseñado o aprendido para que alguien obtenga alguna información, unos contenidos para que posteriormente puedan ser “usados” o recordados en el momento oportuno.

También se presupone que la educación consiste en transmitir algunos valores, creencias, modelos éticos o costumbres sobre lo que es bueno o malo, sobre lo que es correcto o incorrecto, sobre lo que debe hacerse y lo que no debe hacerse, o sobre aquello que es natural y propio de una comunidad. Así, cuando hablamos de la educación infantil, presuponemos que hay un conjunto

de contenidos que debemos transmitir a los niños para que estos dispongan de un “depósito” de información suficiente para poder afrontar las cuestiones que se vayan a encontrar durante su vida personal o profesional; así como un conjunto de creencias y valores que sean parecidos a los de sus profesores, padres, amigos, vecinos y, por lo tanto, facilite su incorporación a una comunidad – un poco tipo rebaño-.

Otro concepto bastante aceptado como forma de educación de la mente es el de ejercer la capacidad de recordar para evitar los fallos de memoria, tan temidos por las personas de más edad. Y así encontramos numerosos libros y material donde se propone mantener la habilidad de la mente para responder preguntas, hacer cálculos, recordar nombres y formas.

En los últimos años han aparecido gran cantidad de libros, revistas, audios, videos y cursos de todo tipo que nos proponen cambiar un tipo de pensamiento por otro, y ello también se plantea como una educación, como un cambio de modelo para no favorecer determinados pensamientos o actitudes llamadas “negativas” con el propósito de obtener aquello que deseamos.

Es así cómo aparecen con gran fuerza las propuestas de realizar visualizaciones, afirmaciones positivas, pensamientos determinados y muchas otras técnicas para reforzar determinadas creencias que crearán otras formas de pensamiento, pero el mismo hábito de pensar, de divagar por los contenidos mentales.

Aquí no se pretende facilitar ni depositar en la mente nuevos contenidos ni nueva información que deba ser rescatada o recordada de una determinada manera. No se plantea la educación de la mente para mantener sus habilidades, pues no es de nuestro interés saber cuánta información recordamos ni lo rápido que somos en recordarla. La educación que aquí se propone consiste, más bien, en que sea la consecuencia de una manera de

actuar en la vida cotidiana, en lugar de alguna información que el ser humano deba conocer o retener.

Por lo tanto, podríamos decir que existe una relación entre la forma en que realizamos las acciones que realizamos y la mente de la persona que actúa.

Deberemos poner la atención en la forma y la actitud con que realizamos cualquier acción, en lugar de en el tipo de acción que se realiza, para que sean las propias acciones las que con el paso del tiempo, los años o las vidas vayan educando y purificando la mente de cada uno de nosotros.

Así pues, para ir entendiendo qué es aquello “que podemos hacer” para educar la mente, se describirán, a modo de ejemplo, diversos tipos de acciones cotidianas en las que podemos desarrollar esta nueva actitud debido a que las realizamos a diario y algunas de ellas constantemente. La educación de la mente, tal y como aquí se plantea, no requiere de un espacio específico, ni de asistir a cursos, ni de hacer gimnasia de ningún tipo, ya que puede hacerse en los actos de la vida cotidiana, tales como mirar, escuchar, tocar, correr, caminar, cocinar, acariciar, o jugar, sólo por enunciar algunos de ellos.

El resultado de educar la mente

Ante el planteamiento de la conveniencia de educar la mente fácilmente puede surgir la pregunta "¿Qué beneficios obtendré educando la mente?". Aunque la educación de la mente no es una cuestión de resultados, se puede afirmar que una de las razones fundamentales para fomentar la educación de la mente es evitar el sufrimiento que aqueja a las personas en uno u otro momento de la vida y por múltiples razones. Todos tenemos la experiencia de pasar por el dolor psicológico, por el sufrimiento que supone que lo que pasa en el mundo no coincide con lo que pensamos que tendría que pasar en el cotidiano vivir, y muchas veces esto nos mantiene ocupados mentalmente en asuntos que nunca suceden, ni sucederán.

Por tanto, educar la mente a estar atenta a lo que se está haciendo, en lugar de transitar por los mundos del recuerdo, de las emociones, de las fantasías, de los deseos, o de cualquier otro totalmente irreal, proporcionará en definitiva menos conflicto mental, menos desgaste y menos pelea psicológica; puesto que, cuanto menor sea el tiempo que dediquemos a elucubrar, menor será el desgaste y el sufrimiento que ello conlleva.

Habitualmente, cuando realizamos una acción sentimos y pensamos que hay alguien que la realiza, que somos nosotros o algo de nosotros quien la realiza. Este concepto o creencia de la existencia de este "yo", que se considera el actor de la acción y que pretende apoderarse del fruto de lo realizado, es lo que más nos perjudica, nos identifica y nos esclaviza en nuestra experiencia humana.

En la medida en que una mente está más educada en acompañar la acción que se está realizando, y por lo tanto no deambula de un pensamiento a otro, excepto cuando es necesario, y sin que aparezca el sentido de ser el realizador de la acción; menos esfuerzo debe realizar la mente en buscar en la memoria contenidos para comparar lo que se está viviendo con situaciones previas parecidas. Por ello, la persona que dispone de una mente educada no sufre muchos de los conflictos mentales habituales en los que nos vemos inmersos como consecuencia de esta gran voracidad de actividad mental sobre situaciones que no suceden.

Otro beneficio de una mente educada es que no se fortalecen los hábitos mentales, puesto que ellos se refuerzan a base de repetirlos una y otra vez. Si quieres que un pensamiento se convierta en hábito basta que lo repitas innumerables veces y llegará un momento en que aparecerá continuamente o con mucha frecuencia.

Una mente educada no favorece la aparición ni la creación de hábitos mentales, puesto que se piensa cuando es menester, pero no fuera del momento en que corresponda.

Otro beneficio que se derivará de una mente educada es una mayor eficiencia, puesto que al haber menor, o ningún movimiento mental, hay menos distracciones; y todos sabemos que cuanto más atentos estamos, mejor salen las acciones que realizamos. Una persona, actuando de forma totalmente atenta, necesita mucho menos tiempo para realizar un determinado nivel de trabajo que ella misma cuando deja que interfieran constantemente todo tipo de pensamientos, angustias, miedos, fantasías y recuerdos, que la mayoría de las veces no tienen ninguna relación con lo que se está haciendo y, por lo tanto, rompen una relación de atención continua con aquello que está ocurriendo.

Es importante señalar que pensar no es malo ni bueno. Pensar es la descripción de algunas funciones que ocurren en la mente y por tanto ahí están, y no para ser discutidas. No es que esa función de la mente sea errónea, puesto que todo tiene su utilidad.

Hay una parte de la mente, a la que llamamos memoria, que registra todos los acontecimientos que vivimos para que podamos recordar lo experimentado con anterioridad y que es como un inmenso depósito de información que tenemos a nuestra disposición para cuando es menester.

Otra parte de la mente tiene la capacidad de ir de un recuerdo a otro, de una información a otra para que cuando detectamos algo, lo podamos comparar con lo previo que conocemos o para que, con los contenidos de nuestra memoria, podamos imaginar nuevas realidades, entre otras opciones.

Otra parte tiene el hábito de apropiarse de los eventos que le gustan, o siente suyos. Esta parte tiene un fuerte sentido individual o egoico.

Por tanto, aquí no se pretende decir que la mente es errónea, que está mal diseñada o que debe ser erradicada, puesto que está ahí y con ella toca bailar. Aquí se propone utilizar la realidad presente en nuestras vidas, la acción, dado que no podemos evitar de ninguna manera actuar, y aprovecharla para acostumbrarnos a estar atentos a lo que estamos haciendo en lugar de favorecer el movimiento mental y el sentido de yoidad.

Una mente educada y acostumbrada a acompañar a la acción que se realiza ahorra dolor y sufrimiento a las personas, evita favorecer los hábitos mentales y permite, al no interferir, ser más eficientes en aquello que hacemos.



Conocer la mente

Antes de plantearnos educar la mente, convendría tener una buena definición de lo que es la mente pues, a pesar de que pueda parecer evidente, no es fácil encontrar una definición clara que nos permita saber de qué estamos hablando.

En nuestra cultura es común tener mucha información sobre algunas cosas, y muy poca sobre otras. Tenemos mucha información sobre nuestro cuerpo y sus partes, nuestros órganos y, en general, tenemos un buen conocimiento sobre nuestra parte física.

Sin embargo, cuando traspasamos lo físico y nos planteamos qué es la mente, empieza a resultarnos dificultoso saber sobre ella, y más aún distinguir entre pensamientos, emociones, sentimientos y tantas otras cosas.

La definición que aquí se va a usar es la utilizada por los conocedores de la Realidad final, es decir, por aquellas personas que perciben, o conocen en profundidad, la experiencia más estable que puede percibir el ser humano: el Samadhi, el Nirvana o el Satori. Definiremos entonces a la mente como el órgano o vehículo interno constituido de materia sutil, que no podemos ubicar físicamente en ningún lugar del cuerpo, que recibe la información captada por los sentidos físicos (vista, oído, tacto, gusto y olfato) y cuya función principal más clara es registrar o guardar cualquier tipo de información detectada alguna vez en cualquier experiencia que haya tenido la persona.

Así pues, las funciones principales de la mente son evitar que lo vivido se olvide, guardar la información que recibe de los sentidos, tenerla clasificada y a disposición para poder acceder a ella y realizar comparaciones cuando se

detectan nuevas informaciones y poderlas contrastar con las existentes previamente.

Sin embargo, existen otras funciones que la mente realiza, seamos conscientes de ello o no. La mente constantemente compara y diferencia una información de otra. Ella actúa básicamente por diferencia y le gusta especialmente la diferenciación. Podemos notar en nosotros mismos que nos gustan las cosas diferentes, de igual forma que siempre las mismas suelen cansarnos, tanto en el comer, en el vestir, en el sentir o en el conocer.

A la mente le cansa mantenerse en la misma información y para comprobarlo basta intentar estar atento mirando un reloj, por ejemplo, y podremos darnos cuenta de que enseguida empiezan a aparecer pensamientos sobre la hora que es, si va despacio o deprisa, si es bonito o no, y perdemos, por lo tanto, la posibilidad de estar atentos al simple hecho de contemplar un reloj.

El único problema de este tipo de percepción, en la que la mente interviene constantemente, es que el movimiento que en ella se produce para pasar de un objeto a otro, de una comparación a otra, genera un gasto psicológico importante, además de hacer notar al pensador una constante inestabilidad en la percepción. A esa inestabilidad que afecta continuamente al ser humano cuando atiende los objetos o eventos que detecta durante su vida cotidiana también se le suele llamar impermanencia.

Sin embargo, algunas tradiciones han encontrado, desde tiempo inmemorial, una forma de adiestrar a la mente de manera que lentamente ella va adoptando un menor movimiento, hasta finalmente conseguir quedar totalmente quieta, acompañando cada evento que detectamos, cada cosa que atendemos o que hacemos; siempre que ello forme parte del momento presente, en lugar de ir a contenidos mentales de la memoria.

Esta forma de actuar, donde la mente se mantiene quieta en el evento que detectamos, proporciona estabilidad en la percepción, evitando el continuo salto que realiza la mente de un contenido a otro, de una comparación a otra, y así sucesivamente. La estabilidad evita el gasto psicológico que conlleva el cambio constante, y la comparación continua que realiza la mente en la forma de percibir habitual de las personas.

A los contenidos mentales guardados les llamamos pensamientos, recuerdos, sensaciones o emociones, pero todos son recuerdos de experiencias anteriores.

Podemos saber que son recuerdos puesto que pueden ser evocados de forma voluntaria, con independencia de si forman parte de la memoria a corto o largo plazo (inconsciente), aunque a los que forman parte de la memoria a largo plazo, a menudo no podemos acceder de forma voluntaria.

En el quehacer diario de la mayoría de las personas, la actividad mental está tan exacerbada que pasamos de un pensamiento a otro sin ni siquiera darnos cuenta de que estamos pensando, hasta el punto de que para muchos de nosotros, lo normal, es que estemos pensando todo el día. Incluso hemos llegado a presuponer que quien más piensa es más inteligente que quien piensa menos.

Así, llegamos a realizar innumerables acciones mientras pensamos en asuntos que nada tienen que ver con la acción que se realiza en el momento.

Todos tenemos la experiencia de estar conduciendo, sea un coche o una bicicleta, o de ir andando, mientras estamos pensando en qué tenemos que comprar; o charlando mentalmente con nosotros mismos, con uno o varios locutores dentro de nuestra cabeza que discuten sobre cualquier evento que nunca ha existido, hasta el punto de llegar al destino, y no recordar por dónde

hemos circulado, ni qué otros vehículos o personas hemos visto, ni enterarnos de la música que ha sonado durante el trayecto.

Y no es que esto suceda sólo cuando conducimos o caminamos, sino que también ocurre cuando vemos la televisión, escuchamos música, hablamos por teléfono, cocinamos o cuando hacemos deporte, cuando atendemos a nuestros hijos o a nuestras parejas, cuando estamos trabajando... de manera que se ha convertido en una normalidad para nosotros estar pensando en algo mientras se está realizando una acción totalmente diferente.

Y además, ello nos hace pensar que tenemos la capacidad de realizar varias cosas al tiempo, con lo cual es fácil caer en el error de promover cada vez más esta forma de actuar.

Sin embargo, la enorme energía gastada en tantos pensamientos y comparaciones como realizamos las personas también pasa su factura en forma de estrés, enfermedades, hiperactividad, puesto que el gasto psicológico que supone va más allá de lo que nuestro sistema puede soportar.

Quizás por ello, ya va siendo hora de tomar conciencia y, si es posible, modificar alguno de nuestros hábitos mentales que finalmente rigen nuestras formas de actuar. Y si no es posible modificarlos, al menos darnos cuenta de cuándo emergen para no continuar exacerbando y alimentando los hábitos adquiridos, y creando nuevos que sólo nos causarán más dolor en el futuro.

Las partes de la mente

En primer lugar, deberíamos plantearnos cómo y desde dónde nos debemos situar para analizar la mente. Si nos situamos en la propia mente, es decir desde el pensamiento, no será fácil poder definirla ni describirla de una forma eficiente, pues sería como pretender que el ojo se viera a sí mismo.

Para describir la mente, de una forma que no genere dudas, debería ser observada por algo previo a ella, algo que la observe igual que observamos un objeto cualquiera, para no ser contaminada por sus propios contenidos mentales (pensamientos); y para ello, vamos a acudir a quien tiene la experiencia de percibir el mundo con algo que es previo a la mente, y que a la vez es previo a cualquier otra condición: la Conciencia.

La mente, estudiada por las tradiciones que, como el Vedanta Advaita, la ven y la identifican como un órgano o vehículo interno receptor de la información percibida por los sentidos, consta de cuatro partes cada una de las cuales realiza una función específica diferente de las otras.

El intelecto (también llamado "budhi" en sánscrito) es la parte que nos ofrece comprensiones que nos permiten saber que $2 + 2$ es igual a 4, o que un coche sirve para trasladarnos, o que el sol da calor y luz, o que el mar es azul. Son comprensiones y certezas momentáneas que nos sacan de la duda, aunque sólo sea por un breve lapsus de tiempo, pasado el cual, vuelve a aparecer el movimiento mental, pero por un tiempo suficiente, para que la mente no tenga que continuar buscando información respecto de aquello que se trata. El

intelecto es la parte de la mente que refleja a la Conciencia, entendida ésta como un saber y saber que sabe.

La memoria (llamada "chitta" en sánscrito). Es aquella parte de la mente que guarda toda la información que ha recibido de los sentidos. Es como un mega almacén con millones de informaciones, no sólo de esta experiencia vivencial, sino que también contiene gran cantidad de información de la que no tenemos ningún tipo de conciencia, como puede ser toda aquella que gobierna la mayor parte de nuestro sistema y que, sin nuestra intervención voluntaria, realiza un sinfín de funciones necesarias para que nuestro organismo funcione con una precisión digna del mejor reloj suizo. La información que manejan las células, los órganos, todos los sistemas de nuestro organismo o cualquier otra está contenida en la memoria, sin que tengamos el menor acceso voluntario a ella.

A la memoria acudimos, en nuestra forma de cognición "normal" , cada vez que detectamos algún objeto, como puede ser un pino, para comprobar que efectivamente tenemos registrado el objeto "pino" en nuestra memoria y podemos emitir el juicio de que aquello que hemos visto es un pino. Cuando esto sucede, nuestra mente deja de buscar. Si, por el contrario, lo que ha detectado no se halla en la memoria, entonces busca lo más parecido, para emitir un juicio como "esto se parece a un pino" y así dejar de continuar buscando.

Otra de las partes de la mente es el sentido de movimiento que es consecuencia de la búsqueda constante entre contenidos. A este constante movimiento que se genera de búsqueda a búsqueda se le denomina en sánscrito "manas". Esta constante fluctuación de un objeto a otro, en la continuada búsqueda y comparación de los objetos detectados, genera un gasto que notamos como cansancio psicológico o como estrés, etc.

Y la última parte de nuestra mente es el sentido de “yo”, el sentido de ser el hacedor de las acciones, a quien consideramos el poseedor del conocimiento o el productor del sentir. A este sentido de “yo” que también llamamos yoidad o ego en sánscrito se le llama "Ahamkara". El “yo” es una partícula, un constructo mental que está adherido a cualquier otro pensamiento y nos hace creer que somos quienes hacemos, quienes sentimos o quienes conocemos.

Los sabios nos dicen, por activa y por pasiva, que este sentido de “yo” es ilusorio, inexistente, puesto que no es estable. Sin embargo, desde nuestra forma de percepción, toda nuestra experiencia o contacto con el mundo está siempre teñida de la partícula "yo".

Es este sentido de yoidad el que se apropia de aquello que hacemos, sentimos o conocemos, y al apropiarse se cree el hacedor de nuestros actos y de la obtención de los frutos de los mismos.

El objeto de educar la mente es aprender a actuar sin permitir que el sentido de “yo” interfiera y se apropie de lo que hacemos, sabemos o sentimos. Lo que se persigue, aquello que enseñan todas las tradiciones, es un tipo de reacción a lo que está sucediendo sin que actúe este sentido personalístico que siempre acaba apropiándose de la acción.

La percepción que finalmente se considera correcta es aquella donde la acción se realiza sin que emerja este sentido de apropiación, ni el sentido de ser el hacedor de la misma. ¹

¹ Para ampliar la información ver *El Sendero del Dharma* - Sessa, 2011. <http://www.sessa.info>



El yo y el movimiento mental

De entre las cuatro funciones de la mente, las que más nos ocupan en este texto son el sentido de apropiación de la acción, y el raciocinio o movimiento mental.

Si observamos nuestra forma habitual de funcionar, nos daremos cuenta de que muy a menudo, después de realizar cualquier acción, tenemos la impresión de ser nosotros quienes la hemos realizado. Nos sentimos los propietarios de aquello que hemos llevado a cabo, y más aun si, por alguna razón, esta acción tiene algún “mérito”.

A los humanos no nos resulta fácil poder aceptar que hemos ayudado a alguien a levantar una bolsa del suelo y darnos cuenta que esto se ha realizado porque era lo más inteligente en aquel momento, ayudar a alguien que lo necesitaba. Si nuestro hijo nos pide desayuno y tenemos huevos, lo natural puede ser hacer una tortilla. Sin embargo, es muy poco probable que podamos aceptar que hacer una tortilla es un acto inteligente de la propia vida. Las personas tenemos muy establecida la tendencia de pensar que somos nosotros quienes decidimos todo en la vida, tanto lo que hacemos, como lo que pensamos o lo que sentimos.

Intentar convencer a alguien de que esto no es así no es el objetivo de este libro. En todo caso, que cada quien investigue y saque sus conclusiones sobre si decide él o decide la propia naturaleza, la misma vida.

Lo que sí es interesante, es darse cuenta de que hay una función en la mente que siempre, o en la mayoría de casos, se erige como realizadora de la acción o del pensamiento. A esta función que realiza este acto de apropiación se la conoce comúnmente como “yo”, “ego” o función egoica.

Es importante entender que la función egoica, como función que se apropia de la acción y se siente la actora, es una las cuatro existentes en la mente y no debería ocasionarnos sentido de culpa ni nada parecido, puesto que esto es así. No está en nuestra mano modificarlo, como tampoco nos es permitido cambiar el funcionamiento de la vesícula biliar, por ejemplo.

Si estudiáramos o pusiéramos atención a un órgano físico, y nos dijeran que una parte del mismo funciona de una determinada manera, expulsando por ejemplo una sustancia, no lo cuestionaríamos. Seguramente lo aceptaríamos como válido y razonable. Sin embargo, cuando lo que analizamos es la mente, no es fácil saber qué es lo que hace el yo, y qué no hace, puesto que nacen docenas o cientos de preguntas, y no hay mucha claridad sobre este tema aún.

Lo que nos interesa conocer aquí es que esta función egoica de la mente se apropia de la acción que realizamos, y cuanto más pensemos en ello más reforzamos este hábito que emerge una y otra vez.

La propuesta de realizar la acción de forma tan atenta, que promueva que el sentido de actor no aparezca en ella, tiene varias razones primordiales: mientras se actúa sin que aparezca esta función egoica, no se sufre, dado que no aparece quien sufre. Tampoco hay sensación de cansancio, ni de culpa por la misma razón. Y, además, la acción acaba siendo más eficiente cuando no interviene esta función que cuando ella aparece.

Como añadido, la no aparición de este sentido de egoencia, o pertenencia de la acción, impide que haya movimiento mental durante el curso de la realización de la acción, o al menos que lo detectemos.

En el quehacer cotidiano solemos ir de un pensamiento a otro, de éste a lo que estamos haciendo, y otra vez a otro pensamiento, y a lo que hacemos, y así continuamente.

Realizar las acciones así sólo tiene el problema de que mientras las realizamos la atención está ahora sí, ahora no, ahora sí, ahora no en la acción, puesto que cuando nos vamos a pensar, la atención atiende al pensamiento y deja el acto para regresar al cabo de cierto tiempo.

Queramos o no, esto conlleva un desgaste psicológico propio de estar haciendo cosas fuera del momento oportuno, puesto que si cuando caminamos, estamos pensando o recordando, no estamos atentos a lo que hacemos; y al ir y venir de un mundo a otro, estamos gastando esfuerzo en hacer aquello que no es lo adecuado en el momento.

Son pues estas dos funciones, las que se reordenarán con una forma nueva de actuar que atiende sólo a la acción y de una forma natural, puesto que estar atentos a lo que realizamos en el momento presente impide que surjan continuamente pensamientos, recuerdos, sentimientos; y la misma aparición del sentido de ser actor y poseedor de lo que se está haciendo impide, en definitiva, que nos traslademos a otros mundos ideales e inexistentes lejos de este momento.

Sin embargo, lo coherente en nuestro mundo actual es estimular, y cuanto más, mejor, la velocidad de ir de un pensamiento a otro, de una acción a otra, bajo el presupuesto de que en esto consiste hacer varias cosas a la vez. Esta forma de actuar seguramente sólo traerá el arraigo de una fuerte estimulación

del movimiento mental pudiendo fácilmente llevar a que aparezcan dificultades o enfermedades por esta sobreexcitación innecesaria de la mente. Ahí está el estrés como síntoma reciente en nuestra sociedad, entre muchos otros.

Igualmente estimulamos cada vez más la creencia de que lo podemos todo, lo decidimos todo. Todo depende de “mi”, “yo” soy diferente de todos y, asimismo, con ello se crea el hábito que me hará sentir a “mí” culpable cuando no pueda, no consiga o, simplemente, las cosas no sucedan a "mi" gusto.

La vida suele tener razones que no siempre explica de forma clara, y a menudo nos toca vivir lo que va apareciendo. Con el tiempo y las diversas experiencias, vamos comprendiendo cómo funciona la vida más allá de los seres humanos. Debido a nuestra condición intelectual y a nuestra capacidad de “crear” o “creer que creamos”, nos sentimos el centro del universo y perdemos la oportunidad de conocernos de forma más eficiente.

El valor de nuestra mente

En nuestra cultura damos por supuesto que la mente es “lo más de lo más”. Podemos encontrar multitud de libros que promueven que aquello que desees, aquello obtendrás; que todo lo que pienses se convertirá en realidad; que atraerás aquello que pienses; y por tanto, si piensas en dinero, obtendrás mucho dinero; mientras que si piensas en pobreza, obtendrás mucha pobreza, y así sucesivamente.

Todas estas teorías (que aquí no se cuestionarán) nos hacen creer que la mente es un instrumento con una capacidad ilimitada, con poderes extraordinarios y, más aún, que tenemos la clave para decidir sobre todo aquello que nos sucede y sucederá en la vida.

Sin embargo, a pesar de los millones de unidades que cada autor vende de estos libros, en los que se nos anuncia que nuestra experiencia depende exclusivamente de nuestros pensamientos, nuestra realidad es que cada día tenemos más hospitales llenos de enfermos, más dependencia de sustancias que nos permiten “ir tirando”, más consumo de sustancias para dormir, más personas con dolores físicos, emocionales y mentales de todo tipo, más personas con un sobrepeso muy considerable, más personas con rentas que no les dan para existir con dignidad, más dificultades de relación personal que acaban en separaciones, discusiones o violencia, más litigios entre personas por reclamaciones de todo tipo que mantienen los juzgados a rebosar de asuntos pendientes, e innumerables incongruencias de todo tipo que nos permiten dudar de la eficiencia del pensamiento positivo, o de todas las

técnicas supuestamente maravillosas que nos arreglan la vida según nuestras preferencias.

Claro que a aquellos que tienen buena salud, mucho dinero, son agraciados, tienen facilidad de relación con las personas, todo les funciona a las mil maravillas y la vida les da siempre lo que piden, siempre podrán decir que si piensas en algo lo obtienes de forma inmediata, o al menos, mientras esto les suceda así.

Así es como colectivamente hemos llegado a creer que quien dispone de mucha información en la mente, quien sabe de muchas cosas, o muchas cosas sobre algo, es más inteligente; y valoramos más a quien se ha pasado la vida estudiando una carrera tras otra, que a un simple pastor que conoce la naturaleza o a sus animales al dedillo por la simple observación de años de su entorno, o que a un artesano que ha realizado durante años y años una actividad que le ha dado un arte a través del quehacer cotidiano, o que una madre que cuida con amor y esmero a sus hijos.

Tampoco nos es fácil ubicar capacidades como la telepatía, la intuición, la videncia, o cualquier percepción que no es común para la mayoría los seres, y a las que la ciencia no ha sabido ubicar, ni las personas reconocer como “normales”.

No sabemos si esas capacidades las tenemos todos, o si son exclusividad de algunos. Y para aquellos que las tienen les es fácil confundir la información que viene por esos conductos con los pensamientos y con la apropiación personalística que fácilmente ocurre sobre las informaciones recibidas.

Ni tan siquiera está claro si la información procede de la mente, o es información que llega de otra forma a nosotros, que la detectamos y la

guardamos en nuestra mente, para después pensar sobre la información que hemos recibido.

De igual forma, cuando tenemos una simple idea que antes nos era desconocida, no sabemos decir si ha aparecido del interior de nuestra mente o por el contrario si ha aparecido procedente de “algún otro lugar”.

Esto lo podemos plantear mientras tenemos un problema por resolver en el que podemos pasar días o meses dándole vueltas, dudando sobre qué es lo que tenemos que hacer. Suele llegar un momento en que una idea surge, aparece la solución que andábamos buscando por fin. ¿Podríamos decir que esta información que ha aparecido ya la teníamos en la mente? ¿Nos atreveríamos a decir que lo he pensado “yo”? De ser así, qué razón habría para que no hubiera surgido el primer día, y más si dependiera de nuestra voluntad exclusivamente.

Por otra parte, si pudiéramos ejercitar de forma voluntaria capacidades como la intuición, la clarividencia, etc., quizás podríamos tener dudas al respecto; sin embargo, ninguna de estas capacidades puede ser “producida” a voluntad por las personas que en algunos momentos tienen estas percepciones. Ellas suceden sin nuestra intervención, y es *a posteriori* cuando nos ponemos a pensar sobre aquello que hemos “visto” o sobre la intuición que hemos “tenido”.

Ni tan siquiera nos es fácil saber cómo ubicar un “insight”, un momento de sorpresa o de asombro.

Todo ello refuerza el hecho de considerar a la mente como un órgano donde se recoge la diferente información procedente de los sentidos del ser humano. Siendo así, sólo deberíamos esperar de ella que cumpliera con su función esencial de guardar y recuperar información cuando es menester, crear sentido de diferenciación, moverse de una información a otra, apropiarse de lo que

detecta y tener pequeñas comprensiones momentáneas; y no esperar de ella otras funciones que no realiza ni nunca podrá realizar, como aprender, tener intuiciones, tener información de pasado, presente y futuro de forma simultánea, actuar con todas sus funciones en el presente, etc.

Considerar de forma correcta nuestra mente y conocerla en mayor profundidad nos evitaría dudas sobre qué podemos esperar de ella y qué no, y nos plantearía nuevas preguntas sobre quién aprende, quién intuye, o quién se da cuenta de que estamos pensando.

De igual forma, conocer la mente permite algo muy interesante que es darnos cuenta de que no somos la mente ni lo que pensamos, al igual que aceptamos que no somos la mano ni el corazón, sino que somos algo más que eso. Estudiar y darnos cuenta de la existencia de la mente nos permitiría saber que ella es un “sistema” como cualquier otro, con unas funciones bien determinadas y, al mismo tiempo, nos resultaría más fácil saber aquello que es y aquello que no es la mente; qué podemos esperar de ella y qué no. Al mismo tiempo, podríamos empezar a darnos cuenta de que la mente puede ser observada por algo que no es ella y que, por lo tanto, hay algo previo a ella.

Saber que nuestros pensamientos, emociones, sentimientos y todos los constructos mentales que puedan aparecer tienen duración limitada en el tiempo, nos permite relativizar su importancia. Y una vez comprendemos que el valor de las creencias, los valores y cualquier otro contenido mental es poco estable y poco duradero, podemos darles su justa medida en nuestra vida, sabiendo que no podemos confiar gran cosa en estos contenidos.

La des-educación

En esta explicación no se pretende juzgar si la manera en que los adultos enseñamos o educamos a los niños es correcta o no. Sólo se pretende describir y explicar cómo es el proceso mediante el cual la mente aprende a ir de un contenido a otro de forma casi constante, y cómo así se favorece la aparición del sentido de mí, de egoencia, de identificación que, a la postre, es lo que nos hace sufrir durante la vida.

La mayoría de nosotros tenemos la experiencia de ver a los niños jugar, mirar, tocar y moverse continuamente. Ellos en sus primeros años de edad utilizan muy poco la mente, puesto que aún no la tienen desarrollada del mismo modo que la tienen los mayores. Es como lo que pone en algunas páginas web: “está en construcción”.

Cuando los niños actúan, se entregan totalmente a aquello que están haciendo puesto que su mente aún no interfiere de forma constante como sucede en los adultos. Así, podemos ver que cuando un niño se hace daño con algo, basta mostrarle otra cosa y deja de llorar, puesto que al atender tan intensamente aquello que le mostramos el dolor desaparece de su campo de percepción.

Podemos cambiarle un juguete por otro y él empieza a jugar con el nuevo, puesto que el anterior ya no está en su mundo. Ahora es el juguete que le ofrecemos el que ocupa toda su atención y lo que no hace, es recordar y pensar en el anterior, sino que su actividad continúa sin ningún planteamiento mental.

Entonces nace la pregunta: Si cuando somos pequeños sabemos actuar correctamente y nuestra mente actúa de forma educada ¿Cómo nos deseducamos?

Es desde este punto de donde deberíamos partir para poder entender el proceso de construcción de la mente, de aprendizaje de un modelo y de deseducación de la mente.

Cuando educamos a los niños en aras de que aprendan y sean como nosotros, empezamos a intervenir en su mundo de forma que se van acostumbrando a interrumpir aquello que están haciendo para atendernos, con el agravante de que si no nos atienden podemos incluso llegar a castigarles.

Así, empezamos poniéndoles un nombre que los identifica como diferentes de los demás y a través del cual, cada vez que los llamamos, los obligamos a dejar lo que están haciendo para atendernos, y en caso de que no lo hagan les corregimos.

Otra actitud que consideramos normal los mayores para con los niños, es estar hablándoles constantemente, interrumpiéndoles cuando miran o tocan, obligándoles a dejar de hacer lo que hacen para atendernos. Esto podemos verlo reflejado cuando están enfrascados en un simple juego y cómo intervenimos para explicarles cómo “deben” hacerlo una y otra vez, sin dejar que sean ellos quienes vayan aprendiendo. Cada vez que les interrumpimos para darles instrucciones, estamos parando el proceso de actuar correctamente para favorecer el de pensar, dudar y, en definitiva, la fluctuación de la mente.

Así, actos como interrumpirles en sus juegos; forzarles a dibujar, jugar o pintar de una determinada manera; obligarles a jugar con amigos que no quieren; no dejarles tocar, mirar o hablar cuando necesitan; despertarlos cuando duermen

para que alguien les vea; obligarles a que den besos de forma forzada; obligarles a estarse quietos por nuestro interés cuando su naturaleza les impele al movimiento; obligarles a atender unas normas que no recuerdan ni pueden recordar a su edad; repetirles y hacerles repetir su nombre para que lo aprendan y se sepan diferentes de los demás; crear diferencias entre ellos y los demás.... entre muchísimas otras actuaciones que tenemos con los niños, y que a los mayores nos parece que es “educarlos”, en realidad lo que favorecen es la intervención de la mente, el sentido de movimiento y de egoencia que más tarde regirá e intervendrá en todos y cada uno de nuestros actos, tanto a nivel individual como colectivo.

Y todo esto, sin tener en cuenta que, en muchos casos, con pocas semanas los colocamos en una guardería, lejos de la protección del hogar y los padres, donde deberán afrontar muchas circunstancias para las que no tienen ningún tipo de preparación, y recibirán montones de instrucciones que a menudo están muy lejos de sus necesidades.

En el intento de que sean inteligentes, se les incita a hacer cosas antes de tiempo, enseñándoles mil cosas sin sentido para su edad y que únicamente sirve de entrenamiento para que su mente intervenga constantemente y cree el hábito de interrumpir aquello que se hace.

Ello no quiere decir que no podamos jugar con ellos e interactuar en todo lo necesario, y que no se les pueda hablar, explicar o enseñar. Lo que aquí se dice es que interrumpirlos cuando no es momento favorece que dejen de actuar para atendernos y por tanto se promueve y se instala el hábito de cortar cada vez más frecuentemente lo que se está haciendo. Este hábito que, como todos, se refuerza a base de repetición; con el tiempo tendrá cada vez más inercia y ganará cada vez más terreno hasta imponerse y hacerse con el control del sistema.

Cuando nuestros niños tienen 7, 8 ó 9 años, su cabeza ya tiene mucha fuerza y en gran parte ya les es muy difícil mantenerse atentos a lo que están haciendo, puesto que la mente ya interviene constantemente en su proceso de actuar. Estos procesos podrían explicar por qué estamos hablando de niños con déficit de atención, puesto que con ello queremos decir que un niño no puede estar un tiempo mínimo atento a un evento o circunstancia que está sucediendo, como suele ser la escuela, una charla, un ejercicio... por poner algún ejemplo; sino que su mente se va constantemente a otros mundos que no forman parte de lo que allí se está haciendo.

Aquí deberíamos aclarar que la atención no se pierde, dado que siempre hay atención. Otra cosa es que la atención se vaya a pensamientos o mundos que no forman parte del presente y que, por lo tanto, generan dificultades en las personas para atender a aquello que se quiere hacer o que queremos que los demás hagan. Pero la atención siempre es existente. Ella no se pierde. No hay déficit de atención.

Es pues en estas épocas cuando empezamos a des-educar la mente, cuando ella empieza a acostumbrarse a actuar fuera de oportunidad, de lugar y tiempo, interviniendo cuando no corresponde.

Una vez des-educada y acostumbrada a interrumpir inadecuadamente en todos los eventos de la vida, no es tarea fácil reconducirla y re-enseñarla para que atienda aquello que se está haciendo, puesto que la inercia que ya tiene le da fuerza para intervenir e interrumpir constantemente.



Mundos de acción

El mundo que más conocemos, el planeta Tierra, es un lugar regido básicamente por la acción. Si lo observamos con cierto detalle veremos que, desde el propio planeta respecto a sí mismo y a los demás, está todo en movimiento. Podríamos decir que nada se escapa a la acción. Ni animales, ni plantas, ni humanos, ni incluso la misma tierra, están exentos de movimiento, de uno u otro tipo de acción.

Más allá de la razón por la cual esto sucede, nos quedaremos con el hecho de que esto es así, y que miremos a donde miremos, vemos todo actuando.

Todo ser viviente está en movimiento. Los árboles nacen, crecen, y mueren caen sus hojas, dan frutos, y constantemente suceden actos de una forma más o menos ordenada.

De igual forma, podemos observar en los animales un movimiento y su continuo actuar. No importa si se trata de las hormigas que se mueven y actúan en pequeños territorios; o de los animales de la sabana que pueden recorrer grandes extensiones, como en el caso de las migraciones cíclicas que año tras año efectúan.

Todos estamos sujetos al movimiento y a la acción.

Nada ni nadie escapa a la acción mientras estamos vivos, ni tan solo cuando estamos enfermos, puesto que aún en estos periodos respiramos, comemos, evacuamos, nos movemos en la cama y así un sinfín de pequeñas acciones, pero acciones a la postre.

No nos debe resultar extraño pues, que exista la posibilidad de que la acción sea un método para educar la mente, dada la gran importancia que el actuar tiene en nuestras vidas y la continuidad que ella tiene durante todo el tiempo que estamos aquí.

De igual forma que podríamos decir que aparecen animales adecuados donde crece la hierba de un determinado tipo para poder ser alimentados, podríamos darnos cuenta de que tiene sentido decir que la acción es un recurso valioso para educar nuestra mente y educarnos a saber más de nosotros mismos, y evitar el sufrimiento que comporta pensar continuamente en eventos que no suceden, y que muy probablemente nunca sucederán.

En cambio los humanos, muy a menudo, consideramos la acción, el tener que hacer lo que nos corresponde, como una carga, un castigo. Recordemos la sentencia que ha llegado a nuestros días: “ganarás el pan con el sudor de tu frente” que con independencia de lo que quisiera decir suena mucho a culpa, a castigo, a la carga que tendrás que acarrear toda tu vida.

Hay otro comentario popular que decía “El trabajo dignifica”, que quizás querría insinuar lo que aquí estamos proponiendo: que la acción disciplina la mente, la torna quieta y por tanto hace al hombre más digno, más libre, más capaz. Sin embargo, no es esta la connotación que se le ha dado a esta afirmación, sino que se ha entendido más bien como: trabaja, trabaja miserable....

Así pues, podemos aprovechar que estamos en un mundo regido inexorablemente por la acción, para utilizarla como medio de autoconocimiento, de disciplina y de elemento educador de la mente puesto que la acción es gratis como el aire. Ella se produce constantemente en nuestras vidas, nos guste o no.

En general, la vida coloca cada cosa en su sitio, y así podemos ver que las plantas que hay en la ladera de una montaña son de una clase u otra en función de si la ladera está encarada al norte, si es muy seca o muy húmeda, de la calidad del terreno que hay en esa zona, de la latitud donde nos encontremos, del clima, de la altitud y de cientos o miles de condiciones que permiten y facilitan que aparezca allí un tipo de árbol y no otro. Y al igual que con los árboles, sucede con los cultivos, con todo tipo de plantas, de animales o de personas.

Todo tiene su espacio, su tiempo y las justas condiciones necesarias para que su experiencia de vida sea exactamente como tiene que ser, y en cada momento la vida provee de todo aquello que cada ser requiere para tener la existencia que le corresponde.

La propia y simple experiencia de la vida es suficiente para que sea así, aunque la visión de los humanos suele ser más cercana a ver el universo como estropeado, erróneo, fuera de lugar, faltado de cualquier cosa; que a contemplarlo como un reloj de precisión.

¿Quién actúa?

En el universo nadie decide, todo acontece.

Sesha

En nuestro modelo tradicional de pensamiento esta pregunta siempre será contestada por un pronombre personal yo, tú, él..... o alguien identificable que es considerado sujeto de la acción.

Sin embargo, si analizamos con un poco más de profundidad, realizamos un sinfín de actividades sin darnos cuenta de que las llevamos a cabo, y sin poner ninguna voluntariedad en este tipo de acciones. Muchísimas cosas se realizan sin que podamos atribuirnos el mérito de haberlas pensado, sin que podamos erigirnos como sujeto de cada acción.

Pensemos en algo tan simple como cuando, estando en la cocina, tocamos un vaso y cae al vacío. De pronto, y sin tiempo para pensar, algo reacciona y nuestra mano coge al vuelo el vaso que iba a hacerse añicos, justo un momento después de haberse iniciado la caída. Seguramente esta acción la justificaremos como una reacción automática; puesto que ni siquiera ha habido ahí tiempo de pensar en que era preciso ponerse en marcha para coger el objeto que estaba cayendo, sino que se produjo una reacción tan fulgurante que sucedió de inmediato.

Por otra parte, si nos preguntamos quién respira, la contestación será “yo”. Sin embargo no hay nadie durante el día y mucho menos durante la noche que esté pendiente de la respiración, y a pesar de que nadie está pendiente de ella

seguimos respirando sin ningún error durante 60, 70 u 80 años con una precisión pasmosa, y al ritmo necesario según la actividad que en cada momento realiza el cuerpo o la mente.

Esto vale para todas las miles o millones de funciones que realiza el cuerpo o la mente; desde toda la información que maneja una célula hasta todos los procesos que llevan a cabo cada uno de los órganos o partes del cuerpo, desde los factores de crecimiento hasta los de envejecimiento, desde la alimentación hasta la excreción. Desde el nacimiento hasta la muerte hay una innumerable cantidad de actos, en los cuales, además de no ser conscientes de ellos (especialmente cuando funcionan bien), tampoco intervenimos, y a pesar de ello nuestros sistemas cumplen con todas las funciones que tienen previstas de una manera ordenada, inteligente y absolutamente precisa.

Todo ello sin tener en cuenta que la inmensa mayoría de las personas ni tan siquiera tenemos ninguna información sobre cómo funciona absolutamente todo el sistema, cómo actúan los riñones, qué mueve cada uno de los músculos o tendones para realizar un movimiento, cuál es la razón de que crezcan los cabellos, cómo se produce la digestión, qué mantiene la vida, cómo se genera el envejecimiento, o qué sentido tienen las enfermedades que se manifiestan en el cuerpo o en la mente, y así indefinidamente.

Nada tenemos que saber sobre todo esto, y ello no es impedimento para que suceda; y con precisión irreproducible por nuestra parte. Es más, cuando intentamos intervenir lo más probable es que empecemos a desbaratar el sistema.

Ante tal magnitud de actos en los que sin intervención, la acción se realiza, y además se realiza con absoluta precisión; y en la mayoría de los casos, con más eficiencia que cuando creemos intervenir, parecería coherente

preguntarnos si las acciones, que decimos que realizo "yo", realmente las estoy realizando "yo".

¿Qué pasaría si resultara que, al igual que tantas y tantas funciones corporales que se realizan sin nuestra intervención, todas las demás acciones también se realizan realmente sin nuestra intervención?

¿Podríamos asumir y sobre todo aceptar que existe un orden, algún tipo de inteligencia que rige cualquier acción, y que ésta se hace por sí misma cuando tiene que ser hecha sin la intervención de un "yo" que se cree hacedor de la acción? Si el ser humano pudiera asumir, comprender e integrar de forma profunda y estable que él no interviene ni es el hacedor de la acción, el universo cambiaría de forma inmediata. Nuestro modelo actual de pensamiento se derrumbaría como un castillo de naipes al tocar cualquiera de las cartas que lo componen.

Podríamos realizar una lista innumerable de actos que creemos que hacemos, pero que en realidad no tenemos más opción que realizarlos. El ser humano está constantemente impelido a realizar acciones, incluso contra su voluntad. Su cuerpo, mientras está vivo, se mueve, respira, come y en todas las funciones hay acción. Pero más allá de esas acciones, a las que llamamos automáticas, realizamos multitud de actos a los que consideramos voluntarios cuando realmente tampoco lo son. Podríamos poner el caso de peinarse por la mañana ante el espejo, donde seguramente estaríamos de acuerdo en que es un acto que "yo" realizo por propia voluntad. Sin embargo, ¿podemos dejar de hacerlo? ¿Nos atreveríamos a salir de casa con el pelo desordenado? ¿Tenemos opción de escoger poder peinarnos o no por las mañanas? ¿O realmente hay algo que sucede, que nos impele a realizar la acción, y que por muchas razones nos lleva a peinarnos antes de salir de casa?

También podríamos considerar que vamos a trabajar por nuestro deseo expreso, porque así lo “decidimos”, y al hacernos las mismas preguntas del párrafo anterior nos podría pasar lo mismo. ¿Podemos no ir a trabajar? ¿Durante cuántos días? ¿La vida nos lo permitiría? ¿Podrías hacerlo mañana o el próximo lunes? ¿Todo esto depende de ti tanto como crees? o bien ¿Estás condicionado por muchas circunstancias que al analizarlas te das cuenta de que estás como entre rejas sutiles que al ser tan etéreas parece que eres libre?

En nuestra sociedad hay un paradigma muy enraizado que consiste en la creencia de que soy “yo” quien actúa, quien piensa, quien siente, quien conoce y quien todo... hasta el punto de considerar que el ser humano se diferencia de los demás por el hecho de poder decidir y de ser consciente, mientras que a los demás seres no se les considera conscientes. Ello presupone que un árbol no tiene conciencia de árbol, ni una piedra de piedra, que una hormiga no tiene conciencia de hormiga. Sin embargo, cada uno actúa y vive según su naturaleza, cometiendo muchos menos errores que el ser humano que se considera con poder de elección, inteligente, consciente y muchos más “-entes”.

Si dedicamos un tiempo a observar nuestro universo o la misma naturaleza, podremos ver que un simple peral nunca se equivoca y da naranjas; ni las da fuera de la estación que corresponde según su ubicación geográfica, sino que siempre cumple con su función, y de la forma que está previsto según el orden y la inteligencia a los que pertenece.

Si “inteligencia” se define como la capacidad de saber escoger, es evidente que no sólo el ser humano sabe escoger, sino que cualquier manifestación de nuestro universo forma parte de un sistema inteligente y tiene su propia inteligencia que le permite ser lo que es y no otra cosa. Así, un bosque, los animales, los árboles, las nubes, la simple tierra manifiestan constantemente un orden y una inteligencia admirables que el ser humano no puede ni siquiera

emular ni copiar, y toda la “inteligencia”, de la que cree ser propietario, no le sirve para funcionar con modelos parecidos a los que mantienen todas estas manifestaciones que no poseen el atributo de pensar. ¿O alguien ha visto una pelea entre árboles y arbustos, o entre diferentes clases de nubes, o entre la tierra y las piedras que ella cobija?

Cuanto más profundicemos en la observación de lo existente en la naturaleza y su funcionamiento, más podremos apreciar el orden y la inteligencia que lo mantiene en un armonioso equilibrio, y a la vez podremos ver el “distinto” orden por el que nos regimos los humanos, sin juzgar cuál es el correcto o el incorrecto, el bueno o el malo.

Los humanos llamamos "inteligencia" al hecho de pensar y recordar los eventos que nos han sucedido alguna vez, a poder relacionar unos eventos sucedidos con otros, y conformar una ilusión llamada futuro que raramente acontecerá tal como habíamos imaginado; pero que, bajo la creencia, el miedo o el pensamiento de que ello sucederá, nos condiciona la vida y nos tiene a menudo esclavizados por cualquier razón o aspecto, aunque sea de lo mas irrelevante e incoherente.

Creemos que nuestro “valor añadido” es pensar, y realmente pensar también supone dudar entre dos contenidos mentales. Ello abre un mundo donde reina la comparación permanente entre opciones diferentes, la aparente posibilidad de decidir sobre lo uno o lo otro. Finalmente, aquellos que pensábamos que éramos los inteligentes de la creación acabamos siendo esclavos de un sistema mental que juega a lo que quiere sin que tengamos muchas opciones de dirigirlo ni ordenarlo, ni tan siquiera de conseguir que nos haga caso alguno.

Podríamos concluir, por tanto, que el ser humano no es el hacedor de sus acciones, no es quien tiene el poder para decidir qué hace y cómo lo hace, ni qué puede y qué no puede obtener. Y esto vale tanto para las acciones físicas

como para las acciones mentales (pensamientos, emociones etc.). Más bien podríamos decir que el ser humano es una marioneta que vive un conjunto de experiencias que va encontrando en el curso de su vida; en general continuamente repetidas, y que muchas veces, en vez de poder vivirlas con intensidad, se pasa la vida pensando sobre lo que le ha sucedido o lo que un día podrá sucederle.

Si el ser humano pudiera decidir, sin lugar a dudas, todos seríamos más guapos, más ricos, estaríamos más sanos, tendríamos más de lo que nos gusta y menos de lo que nos disgusta. Sin embargo, no podemos decidir ni nuestra altura, ni nuestra belleza, ni el efecto del paso del tiempo, ni sobre nuestra salud, ni sobre los hábitos que detestamos, ni sobre nuestros estados mentales, ni sobre nuestros jefes o gobernantes, ni sobre nuestros hijos y sus actividades y actitudes, ni sobre nuestros vecinos; pero siempre nos podremos conformar con encontrar en nuestra mente alguna razón que justifique nuestra ignorancia, aunque sea momentáneamente.

Finalmente, admitir que en este universo todo acontece nos permite adoptar una actitud de aceptación, de entrega, una actitud menos competitiva. Poder aceptar que todo tiene un sentido más profundo, incluso cuando no lo podemos captar, favorece la confianza en un sistema que nos supera y nos acoge.

El análisis profundo de cómo se realiza la acción, cualquiera que ella sea, puede ir acercándonos a prestarle atención; tanta atención que, cuando la realicemos, nuestra mente quede quieta, sin dispersarse en otros pensamientos, sin juzgar lo que estamos haciendo ni pasar de un pensamiento a otro, de un recuerdo al siguiente, de una a otra proyección; y por lo tanto, sin interferir en aquello que está aconteciendo. En este momento en que la mente no interfiere, puesto que toda la atención está en el acto que se realiza, empieza lo que podríamos llamar “educación de la mente”.



Cómo actúa la mente

Para comprobar cómo funciona la mente cuando realizamos alguna acción y tener constancia de qué poder tenemos sobre ella, puedes experimentar lo siguiente:

Tomas un caramelo o un trozo de regaliz, que sea de tu agrado, y lo pones en la boca para degustarlo. Lo único que debes hacer es estar atento al gusto que percibes durante todo el tiempo hasta que se deshaga sin atender otros pensamientos, ni otros sucesos que puedan pasar, y si por un momento pierdes contacto con el gusto, cuando te des cuenta regresa al gusto.

Quizás sea mejor hacerlo con los ojos cerrados y buscar un sitio sin ruidos, puesto que ello evitará distracciones externas de tipo visual o auditivo, y te será más fácil poder mantener cierta atención a lo que degustas.

Hazlo ahora antes de seguir leyendo.

Es probable que no hayas podido estar mucho tiempo atendiendo el gusto del objeto que tenías en la boca, o que al principio fuera fácil mantener la atención en el gusto pero con el paso de los segundos o minutos hayan empezado a venir pensamientos, opiniones y juicios como “está bueno”, “no me gusta mucho”, “es muy dulce” etc., que momentáneamente te hacían perder la atención sobre el gusto. Hasta es posible que alguno de estos pensamientos se

te haya llevado tan lejos que hayas olvidado totalmente que estabas comiendo un simple caramelo, o incluso puedes haberte dormido.

Sea lo que sea que haya pasado, no te apures, no tienes nada de raro. Es habitual para muchos de nosotros, y estamos tan acostumbrados a no estar presentes en aquello que hacemos que, al hacerlo atentamente, puede sorprendernos la facilidad que tenemos para irnos a otros mundos diferentes del que queremos estar y distraernos, a pesar de querer estar atentos a algo tan concreto como lo que ahora se propone.

Este pequeño ejercicio sólo pretende que te des cuenta del “poder” que tienes sobre tu mente y el caso que te hace cuando le pides o le “exiges” que se mantenga quieta mientras percibes algo tan simple como un caramelo.

Seguramente serían innumerables las veces que te has ido del gusto al pensamiento, o al oído, o al tacto en unos pocos minutos. Así funciona nuestra mente yendo de aquí para allá constantemente. Hagamos lo que hagamos ella está en otros contenidos pero nunca está en lo que hacemos, siempre está en el pasado o en el futuro, pero nunca está en el presente.

Llamamos educar la mente al hecho de actuar de una forma en la que se favorezca que ella se mantenga quieta mientras se está actuando y, mientras no se requiera información que ella contiene simplemente acompañe la acción del momento.

Qué no puede realizar la mente

Aunque en nuestra cultura existe la creencia de que todo lo hace la mente, de que la mente puede con todo; la mente, como órgano interno que es, tiene unas funciones bastante delimitadas y no le está permitido salirse de sus atribuciones, de igual forma que no le es permitido al corazón segregar bilis o fabricar sangre, ni al estómago producir saliva, puesto que éstas no son sus funciones.

De igual forma, como ya se ha dicho, la mente tiene unas cuantas funciones muy útiles, pero carece de muchas otras que erróneamente pensamos que posee.

Así, la mente registra, guarda, fija las informaciones que los sentidos detectan con la finalidad que no sea olvidada; tiene la facultad de ir de información a información guardada en la memoria, y también posee la capacidad de ofrecernos sentido de individualidad, de mí, de yo, sentido de ser alguien distinto y separado del resto del mundo.

Además de estas funciones, la mente también ejerce de reflejo de lo que llamaremos Conciencia, de forma que en ella se manifiesta el saber, aunque sea momentáneamente, y suele ser esta facultad la que puede dar confusión a las facultades de la mente en muchos casos.

No podemos decir que la mente aprenda, puesto que lo que sucede es que cuando se capta una información nueva, no existente en la mente, ella la

detecta a través del intelecto y la guarda en la memoria para, a continuación, aparecer el sentido de "yo" y decir: "ah.. lo aprendí, ahora lo sé".

La mente no puede intuir, ni sorprenderse, ni atender. Todas estas operaciones ocurren cuando en la mente no opera el sentido de identificación o no hay movimiento mental, puesto que si hay estas condiciones no se dan las otras.

Ella no puede acceder más que a información de pasado y creer que construye mundos que denomina futuro, pero no puede mantenerse ni relacionar información que sucede en el presente. Si en algún momento detectamos la información que sucede en el presente, no pueden estar activas algunas de sus funciones puesto que no es compatible el sentido egoico y el percibir lo que ocurre en el Presente.

Por lo tanto, la mente nunca podrá detectar lo que ocurre en el presente ¹mientras estén activas determinadas funciones.

De igual forma, la presencia del sentido egoico y el movimiento mental impiden la aparición de otros estados de conciencia diferentes al pensar o al dormir, como son la observación, la concentración o la meditación⁽¹⁾ que son estados de percepción más estables que los que habitualmente conocemos y por los que mayormente transitamos: pensar y dormir.

De igual manera, la mente no puede detectar el amor. Cuando el amor aparece, en la mente tienen que cesar algunas funciones, pues en caso contrario simplemente no aparece, y si lo hace, bloquea, anula determinadas funciones relativas al movimiento mental y al sentido egoico. Sin embargo una vez ha desaparecido el amor, algo podrá guardar de esta experiencia, algo

¹ *La paradoja Divina*. Sesha. 2002. <http://www.sesha.info>

quedará registrado, pero ni tan siquiera podrá reproducir aquello que se percibió.

La mente no puede detectar varias informaciones al mismo tiempo, ella siempre percibe por secuencias, aunque a una gran velocidad pero de forma secuencial. A ella no le está permitido percibir información de forma simultánea, puesto que una de sus funciones es ir de una información a otra, y luego a otra y así muy rápidamente pero de una en una, nunca a la vez. En cambio, hay otros estados de percepción, donde algunas de sus funciones no tienen preponderancia, en los que se percibe la información de forma simultánea, toda al tiempo, pero esta facultad no le está permitida a la mente en los estados de vigilia y sueño.



Tipos de acciones

La clasificación que aquí se propone tiene relación con la intervención de los sentidos físicos en el momento en que realizamos las acciones.

Así, si cuando realizamos una acción ésta no es detectada por ninguno de los sentidos físicos, estaríamos hablando de un tipo de acción llamado INTERIOR.

Por el contrario, si al realizar la acción utilizamos cualquiera de los sentidos físicos (vista, oído, gusto, olfato o tacto), diremos que se trata de una acción EXTERIOR. Por tanto hablaremos de acciones internas o externas según intervengan o no los sentidos en su realización.

De los dos grupos citados nos centraremos especialmente en las acciones externas (caminar, trabajar, mirar, tocar, correr, cocinar, conducir etc.), en las que intervienen los sentidos, puesto que son éstas las que realizamos cotidianamente con mayor frecuencia, y las que nos permitirán aprender a tomar la actitud correcta ante la vida que lenta y paulatinamente educará la mente de cada uno de nosotros.

Aclararemos que cuando nos referimos a acciones internas o interiores en las que no intervienen los sentidos, hablamos de recuerdos mentales de todo tipo a los que solemos llamar pensamientos, emociones, deseos, imaginación, pasiones o cualquier otro nombre, pero que siempre proceden de nuestra mente y que, para vivirlos, no nos es necesaria la intervención de los sentidos físicos.

Estas acciones interiores no serán objeto de estudio en este trabajo puesto que al ser recuerdos no es se pretende promoverlos ni analizarlos, ni tampoco agruparlos, ni tan solo describirlos. De eso se ocupan sobradamente algunas otras disciplinas y no es nuestro objetivo trabajar con los recuerdos o pensamientos. Más bien al contrario, se pretende no potenciar la aparición constante e innecesaria de tanto pensamiento que no es necesario ni oportuno, como es el caso de cuando estamos actuando y el momento no requiere de intervención mental.

Por lo tanto, el interés fundamental de este análisis se basará en la realización de las acciones externas más cotidianas para no tener que obligar a las personas a hacer nuevas cosas, ni a adquirir nuevos hábitos, ni a aprender nuevas disciplinas.

El objetivo es aprovechar los actos cotidianos para que, realizando el mínimo esfuerzo, podamos optimizar al máximo la educación de nuestra mente.

Se pretende aprovechar que el hecho de estar 15 ó 18 horas al día con los sentidos conectados, realizando acciones sin parar, desde la mañana a la noche: acciones tan simples como levantarse, ducharse, cocinar, desayunar, vestirse, recoger los platos, lavar, besar, acariciar, mirar, conducir, escuchar, escribir, trabajar, beber, hablar, caminar, correr, gritar, planchar, barrer, mirar la televisión, escuchar música, descansar, sentir el cuerpo, rascarse o cualquier otra que se te pueda ocurrir.

Cualquiera de éstas u otras acciones en las que intervengan los sentidos puede ser una ocasión excelente para educar a nuestra mente, pues cada una de ellas, sin importar cual sea, puede ser realizada de una determinada manera que favorezca que, mientras se realiza la acción, toda la atención esté situada en la propia acción evitando así que la mente divague continuamente de un recuerdo a otro, o de una a otra proyección.

Finalmente lo que buscamos es poder realizar las acciones sin sentido de ser el “hacedor” de la acción y sin apetencia del fruto del resultado de la acción.

Realizar acciones bajo estas condiciones permite que cualquier acción sea libre y provea discernimiento al ser humano.

Cada vez que realizamos una acción sin el sentido de ser el actor de la misma y sin apetencia del fruto de la acción, estamos caminando en la dirección correcta.

De igual forma, cada vez que realizamos cualquier acción creyendo ser el actor de la misma y deseando el fruto de la acción nos encadenamos a la acción y favorecemos un mayor sentido de “yo”, un mayor sentido de egoísmo.

La forma correcta de actuar

Ahora que ya sabemos que cualquier acción nos puede valer para actuar correctamente, será conveniente profundizar en cuál es la forma correcta de llevar a cabo las acciones para que ellas nos sirvan para educar a nuestra mente.

De hecho ya sabemos actuar así. Todos los actos que realizábamos cuando éramos muy pequeños tenían todas las condiciones para considerarse actos correctamente ejecutados. Cuando jugábamos a cualquier cosa, nos perdíamos en el juego; si algo nos dolía existía sólo el dolor; cuando comíamos, estábamos totalmente presentes en el gusto de aquel alimento que recibíamos, y así sucesivamente en todos los actos que pasaban en nuestra vida.

Después, y a medida que íbamos tomando conciencia de nosotros mismos, fuimos perdiendo esta capacidad de estar únicamente en la acción que realizábamos para alternar lo que estábamos haciendo con recuerdos y pensamientos de diferente índole que nos separaban de la acción y nos llevaban lejos del momento presente en el que se realizaba la acción.

Este proceso, generalmente para la mayoría de personas, va potenciándose de forma que a medida que nos hacemos mayores, cada vez se piensa más y sobre más cosas. Nos desconectamos más a menudo y más rápidamente de aquello que estamos haciendo, hasta llegar a parecer pilotos automáticos puesto que realizamos un sinnúmero de acciones intercalándolas con todo tipo de

pensamientos, proyecciones o preocupaciones que suelen estar totalmente fuera de lugar y, por lo tanto, resultan ser de dudosa utilidad.

Sin embargo, continúa habiendo algunos momentos en nuestra vida cotidiana en los que ya actuamos de forma correcta, como es el caso de cuando vemos una película de cine que nos gusta y nos metemos en ella, o leemos un libro, o bien trabajamos y nos concentramos en nuestro trabajo, igualmente cuando realizamos algún deporte que nos rapta por su intensidad, o a lo mejor cuando cortamos la hierba del jardín, entre otras muchas acciones.

Cuando hacemos alguna de estas acciones, al menos por un cierto tiempo, estamos tan entregados a la acción de leer, trabajar o ver la película que no tenemos conciencia de ser “yo” quien está leyendo, trabajando o mirando.

Y aunque previamente exista un deseo de la obtención de un fruto de la acción, mientras ella se realiza no hay apetencia de fruto de la acción, puesto que no hay sentido de “yo” mientras la estamos realizando, y tampoco nos será fácil decir que era “yo” quien la estaba realizando, a pesar de que se realiza y de forma eficiente. Otras veces en cambio realizamos las mismas acciones sintiéndonos actores de las mismas y deseando el resultado de la acción.

Lo que se propone, pues, no es nada que no conozcamos desde nuestra más tierna infancia, incluso en la actualidad realizamos alguno de los actos habituales en nosotros de esta forma.

Se tratará entonces solamente de extender esta forma de actuar, que ya conocemos de antaño, a todas las acciones posibles, con el fin de invertir la tendencia de la mente a perderse en fantasiosos mundos mientras estamos haciendo algo; y acostumbrarla, en la medida de lo posible, a que esté quieta, expectante a lo que se está haciendo de forma continua, en vez de estar dominados por ese ir y venir constante que tanto nos agota.

El mayor inconveniente que encontraremos para realizar la acción de esta forma es que ello no puede hacerse voluntariamente, sólo vale entregarse a la acción y dejar que ella se realice. Es más un no intervenir que un intento de actuar de una forma concreta.

Como sucede cuando jugamos intensamente a un deporte y nos perdemos en ello durante minutos u horas, o cuando nos deleitamos pintando o leyendo y nos pasa el tiempo sin darnos cuenta.

No es necesario hacer nada concreto para que ello suceda. Lo único que sucede cuando se realiza la acción de esta forma es que no intervenimos mentalmente, no pensamos en aquello que hacemos, excepto que sea preciso. Simplemente lo hacemos, sin más.

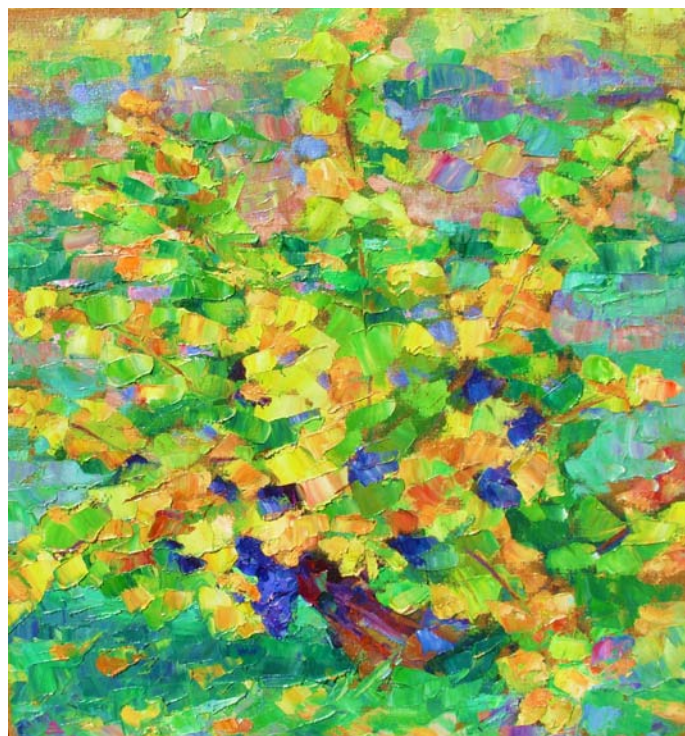
En la cotidianidad hay muchísimas acciones que hacemos de esta forma, por momentos estamos atentos cuando conducimos, cuando comemos y detectamos un sabor, cuando algo no nos gusta, cuando sentimos dolor, cuando algo nos sorprende, cuando vemos algo que nos atrapa o algo bello, cuando detectamos un peligro. En definitiva, cuando debemos estar atentos ante cualquier situación.

Lo que ya no es tan habitual es que esta forma de actuar atentamente tenga condición de continuidad. Se da más de forma momentánea, por breves fracciones de tiempo, que intercalamos con pensamientos sobre lo que estamos haciendo, sobre cualquier otra circunstancia o sintiéndonos los actores y propietarios del evento.

En realidad, el trabajo no es más que realizar cualquier acción manteniéndonos atentos en aquello que estamos haciendo, sin dejar que la mente vaya a otros asuntos que no son parte de la acción misma.

Algo muy fácil de escribir y un poco más complicado de llevar a cabo, pero que, dado que tenemos muchas horas al día para practicar, bien puede valer la pena irnos acostumbrando a hacer las mismas cosas que hacemos todos los días de forma repetitiva con una actitud diferente y así, lentamente, ir adiestrando a la mente a estarse quieta, ir la disciplinando.

Es un verdadero regalo tener la oportunidad de adiestrar la mente sin tener que practicar ninguna disciplina, ni castigarnos, ni tener que hacer costosos cursos, ni viajar a países lejanos. La vida nos ofrece en su cotidianidad la posibilidad de educar la mente mientras ejecutamos cualquier acción.



El precio de la acción egoica

Es fácil que pueda aparecer una pregunta respecto a qué razón puede haber para insistir tanto en realizar las acciones de una forma en la que no aparezca el sentido de ser el actor ni el deseo de apropiarse del resultado. Por lo tanto, vale la pena valorar qué hay detrás de esta forma de actuar.

Cuando realizamos las acciones con intencionalidad para conseguir un resultado, el único problema que se genera, es que se nos conceda este deseo de conseguir algo, aunque no necesariamente de forma inmediata ni a nuestro antojo y, por lo tanto, este deseo se cumplirá en un momento u otro. Es por ello que este deseo, o la apropiación que realizamos de un acto, un día tendrá lugar aunque no sea de forma inmediata ni tengamos la más remota idea de cuándo se va a acabar consumando el resultado. .

Cuentan las tradiciones orientales que el problema que tienen las acciones realizadas con apetencia de fruto y sentido de yoidad es que encadenan este deseo al fruto, es decir, el propio deseo actúa como causa para que en el futuro acontezca la consecuencia, el efecto del deseo.

Curiosamente, no nos es permitido saber cuándo va a realizarse la vivencia de la consecuencia de un deseo. No podemos saber cómo, cuándo, dónde ni de qué forma va a manifestarse este deseo. Fácilmente las consecuencias de nuestros actos de esta vida se manifiesten en otras existencias, de igual forma que todo aquello que nos acontece en esta vida tiene origen en otras vivencias muy lejanas al momento que experimentamos.

Por nuestra capacidad de pensar, y provistos de una herramienta tan potente como es la mente, nos es muy fácil creer que podemos hacer todo aquello que nos venga en gana, y que tenemos el control sobre todo lo que acontece. Sin embargo, la vida a menudo tiene otros planes, plantea otras realidades y juega a cosas inimaginables que nuestra limitada comprensión individual no allega ni podrá nunca captar, precisamente por esta condición de individualidad que excluye y limita la posibilidad de percibir lo total, lo eterno, lo infinito.

Así, por mucho que podamos pensar y creer, los sabios orientales nos dicen una y otra vez que esta vida que experimentamos es una vida de consecuencias de actos previos. Es decir, nuestra experiencia actual es la consecuencia de acciones realizadas con apetencia de fruto y sentido egoico vividas en otras existencias, siendo por ello inmodificables, puesto que son consecuencias.

Para poder modificar lo que nos está ocurriendo deberíamos poder modificar la causa que originó la consecuencia que hoy nos toca vivir, y esto sería como intentar cambiar el pasado. No nos está permitido ir hacia atrás en el tiempo y modificar aquello que ya sucedió en una relación, una pérdida o un disgusto. De igual forma, la vida no se entretiene en modificar el pasado y por ello cada acción que realizamos con deseo de fruto y sentido egoico genera una consecuencia que un día acabará manifestándose.

Nuevamente, es interesante recordar que cuando hablamos de acciones nos referimos tanto a las físicas o materiales como a las ideales, entendiendo como "ideales" a los pensamientos, emociones, deseos, miedos, rechazos o cualquier otra acción realizada con la mente siempre que en ambos casos exista, en la realización de la misma, sentido de pertenencia respecto a la misma o apetencia de obtener un fruto, un determinado resultado.

No se discutirá si es mejor realizar acciones buenas o malas acciones, si es preferible tener buenos o malos pensamientos. Lo que se plantea y se evidencia es que cualquier acción realizada con intencionalidad, con deseo, etc. generará necesariamente una respuesta y, por lo tanto, se producirá un encadenamiento, un vínculo entre esta acción que se ha realizado y su consecuencia, sin saber cuál va a ser, ni cómo se va a manifestar en un futuro que tampoco podemos conocer.

Para acabar con la cuadratura del círculo, lo que estamos viviendo en nuestra vida actual no es más que la consecuencia de actos previos y, sin embargo, no tenemos recuerdos ni la capacidad de saber cuál es el origen, la causa de nuestras vivencias actuales. Simplemente nos es permitido vivir y tener la posibilidad, si es el caso, de actuar de forma atenta, permitiendo que la acción se realice sin sentido egoico ni apetencia de fruto, para que no se produzcan nuevos encadenamientos, nuevos orígenes.

Deberemos estar vigilantes puesto que pensar en estar atento, no es estar atento, o creer que no hay sentido egoico, no impide el sentido egoico. Cualquier tipo de pensamiento fácilmente lleva implícito el sentido egoico, el yo y por ello fácilmente nos llevará a confusión. Creernos buenos o hacer buenas acciones, dar a los demás, ayudar, preservar el medio o tantas otras, no necesariamente son actos libres de egoencia, puesto que muchas veces pretenden un resultado y, por tanto, encadenan igualmente de una forma u otra; aunque quizás justifiquen nuestra vida y nos permitan sentirnos buenas personas, seres más evolucionados, más sensibles, mejores que otros.

Si nos observamos atentamente, quizás nos demos cuenta de que el hábito de creernos los actores de las acciones y el deseo de fruto de las acciones suelen estar sutilmente en casi todo aquello que realizamos, a menudo de forma muy sutil pero bien presente.

Esta sería una breve y simple explicación del tan manoseado concepto de Karma, que tan difícil resulta de comprender con claridad, puesto que nuestra mente sólo es capaz de comprender partes y nos es muy difícil ver el todo, comprender el conjunto de informaciones que configuran la totalidad de la existencia.

Por lo tanto, la forma "normal" que tiene el ser humano de actuar, y que en nuestra época se potencia y se refuerza, y que consiste en actuar con deseo de fruto de las acciones y con alto sentido de "mí", el único problema que tiene, es que nos mantiene repitiendo y experimentando vida tras vida más o menos lo mismo. Quizás podríamos compararnos con una película que tuviera unos cuantos personajes que repitieran unas cuantas secuencias muy parecidas unas a otras, y que nos fueran mostrando situaciones muy semejantes una y otra vez, con personajes con diferentes ropajes, diferentes formas pero siendo básicamente todo lo mismo una y mil veces.

La ética de la acción

Cuando la mente de una persona está y se mantiene quieta mientras ejecuta las acciones, sean éstas las que sean, lo que sucede es que el sentido de “yo”, de “mi”, de individualidad, no emerge tal como lo hace cuando alguien está yendo constantemente entre la acción y el pensamiento, y por ende favoreciendo el sentido egoico en la acción.

La consecuencia de la no aparición del sentido egoico en la acción es que no hay nadie que se sienta actor ni propietario de aquello que se está realizando, y por tanto, la acción se realiza por sí misma, porque debe realizarse, y van apareciendo nuevas comprensiones respecto a cómo se realiza la acción, quién es el actor o quién no lo es.

La comprensión de que no hay un actor propietario de la acción permite la aparición de un nuevo modelo ético que se deriva de la propia acción en lugar de derivarse del actor.

Este nuevo modelo ético no está basado en las creencias de alguien y por tanto no tiene la medida de quien lo piensa, sino que es una ética natural que no es gestionada por ningún “yo”, es más bien la consecuencia natural de realizar las acciones por sí mismas, sin apetencia del resultado y sin que nadie se sienta actor de nada.

Quizás sea algo difícil de explicar y comprender, puesto que nos es difícil entender la vida sin la existencia de un “yo” que gobierna todo, o al menos, lo intenta.

Es como suele pasarles a los niños que sus normas son muy sencillas, y no entienden discursos muy complicados y, cuando hacen algo mal y les regañas, te pueden contestar: "de acuerdo entonces.... vamos al parque?" Nosotros siempre nos cargamos de razones para poder justificar y explicar lo inexplicable.

La ética derivada de la acción recta, sin apetencia de fruto ni sentido de yoidad, es algo que surge de forma natural, como una fuente en mitad de una montaña. Sin una razón que la sostenga, esta ética aparece y se sostiene a sí misma por la única razón de que no está condicionada por ningún “yo” que la mediatice, que la condicione. Simplemente por eso, ella es natural, estable y no se pelea con nadie, puesto que no hay nadie con quien pelearse.

De hecho, nunca hay nadie, pero puede haber alguien que crea que sí está. A ese ente es al que aquí llamamos "yo", sentido egoico o "yoidad".

Cuándo aparece este modelo ético tras la educación de la mente de una forma continuada, no podremos responder en medida de tiempo ni espacio, puesto que ella emerge de una forma natural cuando se dan las condiciones, de igual forma que la temperatura, la presión atmosférica, la humedad y otros factores hacen que aparezcan nubes, viento o sol dependiendo de cada circunstancia.

En este transitar por el actuar de forma recta, no podemos esperar resultados bajo los conceptos habituales a los que estamos acostumbrados, puesto que ello por sí mismo significaría el mantenimiento de un “yo” deseoso de los resultados y propietario de los mismos.

También es cierto que cualquier acción realizada de modo correcto es válida y no se pierde, y que la continuidad de esta forma de actuar va dejando un poso que se va manteniendo, pero ello no garantiza nada a nadie en términos de tiempo o resultados, puesto que cada quien tiene unas condiciones particulares no comparables con las de los demás.

En los tiempos que corren hay muchas personas reclamando un modelo ético diferente al que existe, más social, más solidario, que atienda a los más débiles, que sea transparente... etc. Sin embargo, mientras el modelo ético esté valorado o regido por cada uno de los diferentes “yoes” que existen en cada quien, cada uno de ellos pone el listón de lo permisible a la altura que le conviene, según sus propios intereses; y así es muy difícil que aparezca un modelo ético estable, válido para todos.

Mientras el modelo ético no dimane de una condición natural exenta de sentido egoico, es muy improbable que aparezca ningún cambio significativo respecto a lo que hemos visto hasta ahora como modelo, puesto que las condiciones existentes no varían, y todos luchamos por mantener la vela a nuestro favor, tener la razón, imponer nuestras creencias y nuestra forma de ver el mundo, derrotar al contrario, vencer al adversario; y lógicamente, por este camino sólo se incentiva el sentido egoico, de diferencia e individualista al que ya estamos acostumbrados.

CAMINAR

Es interesante que un acto tan cotidiano y simple como es el caminar pueda llegar a ser una forma de “educar la mente”.

Basta con que al caminar tengas la atención en aquello que estás haciendo, es decir, caminar.

Para hacerlo correctamente puedes tener la atención puesta en los pies, sintiendo el peso del cuerpo, percibiendo las irregularidades del terreno que estás pisando, o atendiendo a cualquier parte del cuerpo como podrían ser los músculos, los movimientos corporales o cualquier otra parte que esté interviniendo mientras dura el acto de caminar.

Es muy importante que la atención no esté en la cabeza, pensando sobre lo que está sucediendo, ni emitiendo juicios o pensamientos como “estoy cansado”, “hace calor”, “duele un poco un pie”, “es aburrido”, etc. La atención debe estar depositada en cualquiera de las situaciones enunciadas anteriormente. Puedes estar en cualquier cosa que esté sucediendo en el momento en que caminas, menos pensando en lo que observas o sientes, excepto que el instante requiera de pensar y ello sucederá de forma automática.

Incluso sería correcto, mientras caminas, mirar el entorno, o las personas, pero sólo si lo haces sin emitir juicios como “qué bonito está todo” “parece que va a llover” “cuánta gente circula” “qué ojos más bonitos”, puesto que todos ellos son pensamientos que te alejan de lo que estás haciendo y acostumbran a la

mente a alejarse de lo que está sucediendo; y esto es lo contrario de lo que se pretende.

Al principio de practicar esta forma de caminar puedes notar que es estresante mantener la atención en lo que estás haciendo, puesto que la mente está acostumbrada a divagar por mundos descontrolados, emitiendo juicios constantemente sobre cualquier cosa, si pasa un coche, si alguien va vestido de alguna manera, si ves un niño, si se están haciendo obras, si hay mucho tráfico... Y así indefinida y continuamente.

Si tu mente actúa de esta manera no debes asustarte ni pensar que no podrás hacer nada, sólo sigue estando atento al caminar, a los pies, al cuerpo, a aquellas situaciones que están pasando en este momento y, cada vez que detectes que estás pensando, regresa con la atención al caminar, al cuerpo, sin juzgarte ni emitir juicios sobre ti o sobre por qué te has distraído.

Recuerda que, probablemente durante años, tu mente ha pululado a su aire por todos los mundos sin ninguna restricción y por ello no debe extrañarte que ahora no quiera que se le restrinja el deambular libremente a su antojo, pues mientras mantienes la atención en el caminar no puede emitir juicios, opiniones o proyecciones.

Otro factor que deberías tener presente es el no esperar un resultado de lo que estás haciendo. Por tradición, tenemos la costumbre de realizar un acto y esperar el resultado que nos provee este acto. Así, tenemos hambre, nos levantamos, vamos a la nevera y cogemos algo para comer.

De tanto repetir actos que generan un resultado inmediato nos acostumbramos a que cualquier cosa que hagamos debe tener el resultado esperado de forma inmediata.

Pues este no es el caso, educar la mente puede llevarle años, decenios o vidas a una persona, y la única forma de poder realizar las acciones de una manera continuada es no esperando el resultado de lo que está haciendo.

Hacerlo simplemente por saber que es la forma correcta de actuar que nos han transmitido los sabios de muchas tradiciones desde tiempos inmemoriales.

No se afirma que el actuar de esta forma no genere resultados, que cada quien irá detectando, pero no son previsibles en el tiempo ni en los efectos.

Así, habrá quien quede sorprendido por sentir el cuerpo, o el peso sobre los pies, siéndole muy fácil actuar de esta manera y descubra desde el primer momento aspectos de sí mismo que no conocía, mientras que otras personas estarán pensando continuamente en lo que hacen en lugar de estar en el caminar.

No hay modelos estándar que permitan generalizar lo que le suceda a cada persona y cada una tendrá su propia experiencia que le permitirá conocer y conocerse más y mejor.

Algo tan simple como caminar, que realizamos con frecuencia, que es sano para el cuerpo, y que muchas organizaciones de salud aconsejan llevar a cabo, nos permite educar la mente sin dedicarle un tiempo extra o específico como sí lo dedicamos cuando vamos al gimnasio, o realizamos otras actividades para las que tenemos que desplazarnos a propósito.

PROFUNDIZACION

Si quieres ir mas allá en la percepción sensorial a través del caminar puedes buscar un camino ancho de 3 ó 4 metros, alguien que te acompañe en tu paseo y cubrirte los ojos con una venda para empezar a caminar con los ojos cerrados.

Así, al cerrar los ojos e impedir la información visual, tu sistema va a tener que centrarse mucho más en el tacto.

Cuando empieces a caminar con los ojos cerrados, tu acompañante sólo debe intervenir si hay peligro de caída o de salirte del camino.

En caso contrario debe dejar que hagas tu camino sin intervenir, sin hacer ruido, sin tocarte, ni hablar, puesto que ello te llevará a pensar y te distraerá de tu experiencia.

Si puedes, busca un camino de tierra, sin asfaltar, puesto que la existencia de irregularidades te obligará a estar mucho más presente en lo que estás percibiendo a través de los pies que si practicas sobre un suelo sin ninguna irregularidad, ya que ello te facilitará irte a pensar en lugar de estar atento al tacto a través de los pies.

Mientras practicas con los ojos cerrados, especialmente si estás en la naturaleza, es posible que descubras nuevas percepciones sensoriales. Puede ser que de pronto te rapté y te sorprenda un olor que no esperabas y que normalmente, al caminar, no percibes, pero que cerrando el sentido visual puedes percibir con más facilidad.

Si esto sucede, atiende a ese olor como si fuera lo único existente en el universo, con una sola condición: no emitas ningún juicio ni pensamiento sobre él, sólo percíbelo hasta que se acabe y regreses a los pies, al tacto.

Si aun quieres ir más lejos, puedes ponerte tapones en los oídos para cerrar también el sentido auditivo, y así centrarte más en la información que recibes a través del tacto de los pies.

Quizás cuando te atrevas a experimentar caminar sin recibir información visual ni auditiva podrás darte cuenta de la gran cantidad de pensamientos que se generan en tu mente, y dependiendo de cada quien, pueden aparecer miedos, cierta angustia, pensamientos de lo más diverso.

Si puedes continuar con ello podrás conocer un poco más cómo funciona tu mente, qué te dice, si tienes uno o varios comentaristas dentro de tu mente, si ves imágenes que te inmovilizan ante el peligro, etc.

Tal vez puedas comprobar que vivir se parece a caminar con los ojos cerrados, puesto que en la vida a menudo vamos dando tumbos como si estuviéramos ciegos, dado que, a pesar de que la vida este llena de señales, no las apercibimos y seguimos perdidos entre un marasmo de pensamientos.

También podrás ver cómo caminas, si vas despacio o deprisa, si aparecen miedos o no, si vas un rato para adelante y otro para atrás, si vas buscando los límites del camino para no perderte, si te es fácil entregarte al ejercicio y confías o bien dudas y le pones mil pegas, si tu tendencia te lleva a estar fácilmente en los pies o bien si tiendes a dar preferencia a los ruidos que oyes.

Verás las diferencias que hay entre cuando empiezas el camino y cuando hace una hora que caminas, y como con el tiempo el sistema va reconociendo una nueva forma de percibir quizás desconocida para ti.

Este es un ejercicio excelente para conocerte, para aprender a confiar en la vida y en los que te rodean.



COMER

Como podrás apreciar no es necesario buscar acciones extrañas que no puedas realizar en nuestro quehacer diario, sino por el contrario aprovechar las acciones más cotidianas, más simples y sencillas para que al hacerlas puedan ser aprovechadas para llevar a cabo un proceso de educación de la mente.

Muchas veces, por no decir habitualmente, cuando comemos solemos hacerlo combinando esta acción con otras como hablar con el compañero, la pareja, los hijos, ver y escuchar el televisor, escuchar música o todo esto al tiempo; si no le añadimos atender al móvil o hacer algo en el ordenador y una larga lista de opciones.

Si quieres aprovechar esta acción para que tu mente se vaya acostumbrando a estar en una sola cosa basta que comas atentamente a los gustos, las texturas, los olores, atendiendo sólo al sentido del gusto, a los alimentos que estás ingiriendo, dejando para otro momento el hablar, el mirar la televisión o el ordenador o cualquier otra cosa que no sea comer.

Es posible que descubras muchos detalles de la comida que te alimenta que hasta ahora quizás desconocías, sonidos en la boca al masticar, el crujir y el movimiento de los alimentos dentro de la boca, el proceso de salivación, la fuerza del masticar, los movimientos de la boca, los músculos y los dientes, la fuerza necesaria para masticar cada uno de los alimentos, la aparición de los gustos de los diferentes alimentos si comes varios a la vez, la intensidad de los gustos y los olores que quizás antes no habías percibido...

Estos podrían ser algunos de los casi infinitos descubrimientos que podrías hacer al practicar algo tan sencillo como comer atentamente, sin distracciones, atendiendo sólo al acto de comer.

Es muy importante que dirijas la atención a los sentidos que intervienen en el acto de comer, el gusto y el tacto especialmente, o el olfato en algunos casos, pero no pensando sobre ello ni juzgándolo, ni opinando sino únicamente prestando atención a lo que sucede dentro de la boca y permitiendo que toda la atención se traslade al gusto o al tacto el mayor tiempo posible.

PROFUNDIZACION

Si quieres ir más lejos todavía y te apetece centrarte más en la acción concreta del comer, aun podrías atender más lo que sucede en la boca cerrando otros sentidos para evitar dispersarte.

Para ello bastaría cerrar los ojos y los oídos, con lo cual toda la información que recibirías durante estos momentos procedería básicamente del gusto, el olor y el tacto, reduciendo así las fuentes de recepción de información y centrándote más aún en el acto de comer.

Podrás descubrir que al haber menos sentidos activos, la información que recibes es más concreta, más limpia, aunque no por ello dejará de intervenir la mente opinando, juzgando, comentando. No es necesario hacer nada con la aparición de los pensamientos, únicamente continuar atendiendo todos los actos propios del comer.

Realizar esta práctica de comer de forma atenta seguramente te regalará un sinfín de conocimientos sobre el proceso que hasta hoy habían quedado

ocultos, así como un más amplio saber sobre ti, sobre cómo funcionas, sobre tu mente, tus sentidos y todo aquello que casi de forma automática realizas sin apercibirte de ello.

Comer habitualmente con atención es un simple método para ir acostumbrando a la mente a estar atenta al simple acto de comer, con independencia de lo que descubras y te sorprenda la información procedente de los sentidos del tacto, gusto y olor que aparezca por el hecho de actuar de forma atenta.

Evidentemente, y sobre todo al principio (sean días o años) de realizar la acción de forma atenta, notarás como constantemente la mente opina, juzga, imagina, critica o realiza cualquier cosa.

El objetivo no es pelear con ella, ni tan siquiera ganarla a nada, simplemente dejar que haga lo suyo, y cuando te des cuenta que te has ido con un pensamiento devuelve la atención a lo que estás haciendo, a los sentidos del gusto, tacto y olfato, a la comida, a los sabores, texturas u olores que puedas percibir.

Lo que vale de actuar de forma correcta no es una u otra acción, sino la actitud con que se realiza la acción. El nivel de atención continuo que mantengas erradica el sentido de ser el actor de la acción, así como el movimiento mental que se produce por ir de un contenido a otro. Un movimiento que estas actividades no necesitan, ya que ellas se realizan de forma eficiente sin ayuda ni intervención de la mente.

TOCARSE O MASAJEARSE

Esta quizás no sea una acción muy común para muchas personas, pero puede ser igual de válida que cualquier otra, y aunque no la practiques con habitualidad puede ofrecerte también múltiples sorpresas.

Hasta puede que te sorprendas por plantear que el tocarse a uno mismo pueda ser una manera de educar la mente, puesto que en nuestra cultura no hay mucha tradición de tocar el propio cuerpo, pero aun así creo que vale la pena intentarlo.

Busca un lugar cómodo para ti, de pie, sentado o tumbado, en un lugar donde no haya demasiadas distracciones que detectes por otro sentido que no sea el tacto, que será donde deberá estar la atención de forma continuada. Deberás permanecer el mayor tiempo posible en la piel, percibiendo el contacto que en cada momento ocurra, sin opinión, sin observarlo con distancia, simplemente percibiendo.

No importa si empiezas por la cabeza o por los pies, simplemente se trata de que con las manos vayas tocando las diferentes partes de tu cuerpo. No hay una forma correcta ni incorrecta. No importa si lo haces de forma fuerte o suave, rápida o lenta, no, todo esto no es importante.

Lo único importante es que mantengas la atención puesta en el tacto, en la parte del cuerpo que toca y que es tocada, sin opinión, sin conclusiones, sin juicios, sólo percibiendo durante un tiempo de unos 15 minutos para darte tiempo a estar ahí, darle tiempo a la mente a que se canse y seguir tocando el

cuerpo de la forma más natural que surja sin pretender hacer nada y estando atento sólo al contacto de la mano con la zona que tocas.

De igual forma que en todas las acciones que realizas de forma atenta, descubrirás gran cantidad de información que normalmente pasas por alto, desde descubrir zonas que duelen al ser tocadas o presionadas, a huesos de cuya existencia no tenías constancia y cuyo contacto no tenías presente, o nervios, recodos y pliegues del cuerpo que no conocías. Puede que descubras que tienes diferente sensibilidad en una parte que en otra del cuerpo o puede que descubras que hay partes que necesitan ser tocadas con más fuerza o intensidad que otras.

Puedes simplemente frotarte las manos, o con una mano tocar los dedos, el brazo, el pie, los muslos o cualquier parte del cuerpo. No importa si lo haces suave o fuerte, con la mano extendida o con el pulgar, nada de eso es importante ni significativo.

Es muy probable que descubras algunos aspectos nuevos sobre tu cuerpo y el contacto físico con el mismo.

Sin embargo, nada de esto es lo que se busca aquí, puesto que, como ya se ha reiterado muchas veces, lo que se busca es utilizar el tacto como medio para que la mente permanezca atenta en aquello que se está realizando.

Si empiezan a salir juicios o comentarios mentales sobre una zona, puedes cambiar de zona, moverte a otra de forma rápida para no facilitar a la mente que empiece a opinar sobre lo que estás haciendo.

Cualquier cosa es válida siempre que te ayude a mantener la atención de forma continuada en el acto que estás llevando a cabo, sin que intervenga el sentido de ser el actor, ni aparezcan juicios o pensamientos que no forman

parte del momento presente y que, por lo tanto, no son necesarios para realizar la acción en cuestión.

PROFUNDIZACION

De igual forma que hemos planteado en acciones anteriores que el mantener abiertos otros sentidos, como el visual o el auditivo, favorece que introduzcamos en nuestro sistema información que bien nos puede distraer de lo que estamos realizando, así se propone aquí cerrar los ojos o realizar el ejercicio con una venda. Si, además, taponas los oídos, habrá menos acceso de información a través de este canal por lo que se centrará más en el tacto o en los contenidos mentales. Es decir, fácilmente podrás detectar que o estás en el tacto, o estás pensando.

Cerrar los sentidos te permitirá estar más presente en lo que se propone: simplemente percibir el tacto en la zona que las manos tocan, y, cuando los pensamientos, sensaciones, recuerdos, deseos aparezcan, volver una y otra vez al tacto para “forzar” o habituar a la mente a estarse quieta mientras realizas la acción en cuestión.

Puedes realizar una variante que quizás te ayude a estar aún mas presente en el tacto y es pasar un objeto, como podría ser un cepillo, por el cuerpo, por manos, cara, brazos, cabeza. Podrás darte cuenta de que si el objeto tiene una cierta condición punzante te obliga, al menos inicialmente, a permanecer más atento a la zona que tocas con él, pues puede generar molestias, dolor o sorpresa.

Recuerda que lo válido no son los juicios u opiniones que podemos sacar de ello, sino el simple acto de estar atentos mientras se realiza la acción.

Realiza estas acciones tanto tiempo como te sea cómodo, 10, 15, 30 minutos, o empieza con poco tiempo y ve ampliando para que puedas ver qué pasa cuando se alarga durante cierto tiempo y la fuerza de la mente vuelve a aparecer.

Aunque pueda suceder que te despistes muy fácilmente, o que te des cuenta que te has ido a los pensamientos hace ya rato, no desfallezcas, ni te juzgues, ni te critiques, simplemente vuelve a poner la atención en las manos o en la parte que estás tocando o masajeando, una y otra vez, hasta que des por finalizada la acción.

No desesperes por los juicios, opiniones, imágenes, deseos o cualquier cosa que la mente te pueda presentar. Todo ello está ahí, y siempre ha estado sin que te dieras cuenta.

Ahora lo sabes y, si mantienes la atención en lo que estás haciendo, no alimentas el hábito de ir a pensar.

Esta es la única forma de no reforzar los hábitos mentales, atender aquello que estamos haciendo.

DUCHARSE

Otro de los momentos bien cotidianos y simples que puedes aprovechar, basado en la costumbre que tenemos de ducharnos a diario, es el tiempo que pasamos en la ducha o, en su caso, en la bañera.

Puedes aprovechar para prestar toda la atención al tacto, pues el contacto del agua puede ser un elemento que te ayude a mantener la atención en lo que estás haciendo.

Así, si utilizas el agua en un punto que tienda al exceso de calor o de frío, casi de forma automática la atención se posará en la zona de la piel que note este exceso, y puedes aprovechar la temperatura del agua como herramienta que te mantenga atento al contacto del agua en la piel.

Basta pues forzar un poco el límite de tu tolerancia, y buscar el punto que te obliga a estar atento a lo que haces, a estar en el tacto, en la piel, percibiendo desde el tacto y no desde la cabeza, bien porque casi te achicharras o bien porque empiezas a notar el agua fría.

No es que sea importante la temperatura, sino que a través de ella tendrás que estar atento a lo que está pasando, puesto que de forma natural la atención se desplazará al tacto por el solo hecho de detectar una situación que requiere ser atendida, por si hubiera peligro.

Evidentemente, mientras te duchas o te bañas también, como en todos los casos, puede aparecer información a través de los otros sentidos y ella no es errónea.

Pueden aparecer olores, incluso sabores, imágenes si tienes los ojos abiertos, y sonidos. No importa que información aparezca, ninguna es errónea.

De lo que se trata es de atenderlas. Puedes pasar de una a otra sin enjuiciarlas, sin opinar. Sin irte a pensar en lo que harás luego, lo que desayunarás o con quién hablarás, qué tienes que decir, o tantas otras cosas que pasan por la cabeza durante un acto cotidiano que ya casi se realiza de forma refleja.

Como en otros casos, si cierras algunos de los sentidos como la vista, el oído, el gusto y te centras en el tacto, es posible que puedas detectar una información más clara respecto al acto que está sucediendo, y atender sólo al contacto del agua en la piel, en la zona donde contacta directamente o cómo resbala el agua por el cuerpo, etc.

Es en actos tan sencillos y cotidianos como éste donde podemos ir acostumbrándonos a estar atentos a aquello que vamos realizando y aprovecharlo para incorporar una nueva manera de actuar que vaya educando lenta y paulatinamente a nuestra mente a estarse quieta y pendiente de aquello que estamos haciendo sin intervenir más que cuando se la precisa.

Lo bonito de esta manera de actuar es que, sin necesidad de pensar, todo se va realizando, sin esfuerzo, de forma natural, espontánea, y nada queda por hacer u olvidado, sino que uno se da cuenta de que todo va sucediendo en el momento y el lugar adecuado, con mucha más sincronía que cuando intentamos pensarlo todo.

Es por medio de esta forma de actuar que va resultando más fácil darse cuenta de que todas las acciones van sucediendo de una forma eficiente, sin que sea necesaria la implicación de un “yo” que cree que lo gestiona todo, y así poder apreciar que en el fondo actuamos como todo en la naturaleza, por el propio

pulso de la vida, por el orden implícito que está constantemente presente en todo lo que existe y en todo lo que percibimos.



TRABAJAR

En los tiempos que corren, el trabajo se ha convertido en algo extraño y no exento de polémica para los humanos. Para algunos es un deseo tenerlo y mantenerlo, para otros una carga tener que soportarlo.

En otros tiempos, en los que se manejaba menos información y había menos movimiento y menos oportunidad de cambio, las personas sabían mejor a qué debían dedicarse, bien fuera por tradición, por falta de medios o por claridad y sintonía con los ciclos naturales.

Actualmente es necesario trabajar, sobre todo para tener algún dinero con el que vivir, y esto prioriza la conveniencia de trabajar en cualquier cosa por encima de trabajar en aquello que a uno le es propio, con lo que tiene sintonía, trabajar en lo que se conoce, de lo que se sabe, o en aquello que tiene sentido para uno.

Satisfacer las necesidades básicas se convierte muchas veces en una cárcel, en un ponerse a hacer lo que sea para poder tener lo que se necesita.

En este mundo, pocos son los que se escapan del trabajo, entendiendo como tal una dedicación a la que se debe contribuir con la aportación personal, siendo indelegable, debiendo asumirla de una manera u otra. Ni ricos, ni pobres, ni políticos, ni curas, ni nadie se escapa de tener actividades de un tipo u otro en las que suelen estar muchas horas al día enfrascados en lo que sea.

Se trata pues de aprovechar esta circunstancia, esta situación que nos afecta a todos de una forma u otra, para educar nuestra mente.

En realidad, cuando en el trabajo que realizamos estamos bien posicionados, no hay pelea ni crítica respecto a él. Suele ser uno de los espacios donde más fluimos, más nos entregamos, más nos fundimos en lo que hacemos hasta el punto de que muchas veces hemos oído decir o hemos dicho que "ha pasado la mañana sin darme cuenta".

Esto no sucede cuando estamos confrontados con el trabajo, cuando tenemos fuertes identificaciones contrarias, bien sea con el trabajo o las personas que allí hay. Entonces suele convertirse en una fuente de dolor y sufrimiento.

Sea fuente de dolor o de gratificación, puede aprovecharse el tiempo de trabajo. Si es grato, ya sucede de forma natural; y si no lo es, el hecho de usarlo como motivo para estar presente, para educar nuestra mente, puede abrirnos nuevas posibilidades o enfoques.

El trabajo es el lugar idóneo para poder realizar la acción de forma correcta y probablemente para eso existe: para que sirva de lugar de ejercitación de acciones físicas y mentales con la mínima interferencia fuera de lugar y tiempo de la propia mente.

Si observas el trabajo, te darás cuenta de que durante el mismo realizas acciones físicas y también piensas, reflexionas, recuerdas cosas que son necesarias, comprendes situaciones que allí se dan, y todo ello sin necesidad de que aparezca el sentido de apropiación, ni la cabeza se vaya continuamente a asuntos que no forman parte del trabajo que estás realizando.

Durante tiempos más o menos largos, puedes mantener la atención de forma continuada en aquello que haces, sin divagar, sin pensar en aspectos que no proceden, sino que te permite estar atento a aquello que estás haciendo.

Si tienes la suerte de tener un trabajo en el que esto sucede así, no hace falta hacer mucho.

Si por el contrario en el trabajo hay muchas distracciones, bien porque hay poco trabajo o un ambiente muy distendido, de mucha charla en la que se habla de muchos asuntos que nada tienen que ver con el trabajo; deberás estar atento a darte cuenta de cada vez que vas mentalmente a mundos que no son parte del momento que estás viviendo, y por tanto regresar la atención a aquello que forma parte de tu trabajo.

Más allá de los aspectos de gusto o disgusto, económicos, sociales o éticos, el trabajo es quizás la mejor oportunidad que tenemos para educar nuestra mente.

En ningún otro caso o raramente van a pagarnos por educar la mente, sólo en el trabajo es posible. Basta que dejemos conceptos aparte y aprovechemos el trabajo como un lugar y un tiempo que podemos dedicar a estar atentos a lo que hay que hacer, haciéndolo atentamente en lugar de juzgarlo.

Realizar el trabajo desde estas premisas tendrá varios efectos interesantes para ti: por una parte no sufrirás por tener que trabajar, puesto que mientras estés entregado al trabajo no aparece el “yo” que suele o puede quejarse de injusticias, o cualquier otra circunstancia; y por otra aprovecharás el tiempo retribuido para ir acostumbrando tu mente a permanecer en aquello que estás haciendo, y como un regalo. Actuando de esta forma, serás más eficiente en aquello que haces, con lo cual posiblemente acabarás siendo mejor recompensado por lo mismo que hacías antes a desgana o sufriendo.

Hace unos años, en un lugar de vacaciones, compartí una conversación con un jefe de planta de una empresa industrial y me contaba que después de muchos años como encargado de la planta se había dado cuenta de que había

personas que continuamente intentaban evitar el trabajo, iban reiteradamente al baño, se desplazaban de un lugar a otro bajo cualquier excusa, se quejaban de que la máquina en la que estaban no funcionaba bien, y así desde el inicio del turno hasta el final.

Me contaba que se había dado cuenta de que estas personas se esforzaban más y gastaban más energía en estas tareas que las que estaban en su puesto trabajando tranquilamente. Sufría más quien intentaba continuamente no trabajar y escaquearse de sus obligaciones que aquellos que cumplían con su tarea sin queja ni fricción, pues entre éstos había muchos que acababan contentos y se iban a sus hogares satisfechos, y nunca manifestaban problemas. Todo esto sin olvidar que estamos hablando de trabajadores de una línea de producción industrial y por lo tanto, personas sin grandes salarios.

Poder entregarse, fundirse, perderse en aquello que se está realizando produce ausencia de gasto psicológico o mental, y a pesar de que físicamente se actúe, y puede cansar, uno acaba con un estado más saludable que quien se desgasta psicológicamente yendo mentalmente de una proyección a otra, de un pensamiento a otro, de una creación mental a otra.

Así, puedes considerarte muy afortunado si puedes aprovechar el tiempo y espacio dedicado al trabajo para estar atendiendo lo que allí se realiza, puesto que suelen ser muchas las horas las que pasamos al día en los centros de trabajo, y es un entrenamiento gratis, o mejor aún, remunerado.

No deja de ser curioso cómo la vida está organizada de forma que, sin tener que hacer mucho esfuerzo, nos facilita las cosas que necesitamos, aunque muchas veces nuestra visión de las cosas es otra muy diferente, y a nuestros ojos todo aquello que vemos parece erróneo, fuera de lugar, para perjudicarnos.



MIRAR

Siguiendo con las acciones más elementales que realizamos, incluso de forma automática, y que nos permiten aprovechar cualquier momento del día para continuar en nuestro trabajo de educar la mente podemos aprovechar el mirar como herramienta educativa.

Cada persona tiene un sentido a través del cual percibe prioritariamente la información. Algunos perciben más a través de la vista o del oído que de las sensaciones, mientras otros en cambio detectan más el mundo a través de las sensaciones que de la vista o el oído.

Sin embargo, excepto los invidentes, casi todos los humanos somos capaces de percibir el mundo a través de la vista, y puede ser aprovechada para educar la mente .

Podrás comprobar fácilmente que si miras fijamente un objeto durante unos segundos o minutos, es muy probable que en muy poco tiempo pases a pensar, aparezcan informaciones relacionadas con él, sobre si es bonito, elegante, grande, está limpio, si te gusta, si sería mejor de otra manera o cualquier otro pensamiento que surja en cada momento.

Esto es lo que nos suele suceder cuando miramos un paisaje o la televisión, entre otros muchos casos.

Lo que aquí se va a proponer es dedicarnos a mirar de otra forma, con otra actitud, de manera que favorezcamos la no presencia de movimiento mental ni de sentido de yoidad.

Intenta mirar un objeto, como puede ser un sofá, un árbol, un ordenador, un cuadro, la cara de alguien, la panorámica de cualquier espacio que puedas observar desde donde estés, sin importar si es exterior o interior, pero preferentemente un campo no muy extenso.

Una vez escogido el campo que vas a observar, empieza a mirar detalles del citado campo y cambia relativamente rápido de detalle, justo antes de que aparezca ningún pensamiento respecto a este detalle. Recuerda que no debes mirar “tu” al objeto, observándolo a la distancia, sino dejar que la atención se pose sobre él, atendiendo cada detalle que vaya apareciendo.

Puedes probar mirando imágenes de la televisión sin voz para que no te distraiga, y sólo fijarte en las imágenes saltando de un detalle a otro antes de que aparezca un juicio o un comentario sobre el detalle que has detectado, y así continuamente tanto tiempo como seas capaz.

Esta forma de mirar, cambiando el foco de atención de un detalle a otro rápidamente, impide la aparición de pensamientos, puesto que cuando van a aparecer, la atención ya está en otro detalle y así sucesivamente.

Si se practica en la calle o en el campo, viendo la gente pasar o contemplando un paisaje, debe tenerse en cuenta la información que se recibe a través de los otros sentidos, especialmente el oído, y decidir si se cierra este sentido para centrarnos más en lo visual.

Puedes practicar el mirar estés donde estés , y no importa lo que mires. Lo único importante es que no des tiempo a la mente a comentar o proyectar, ni recordar sobre lo que estás viendo y ésta es la razón por la que se propone cambiar de punto de atención de forma rápida y constante. Seguramente si te

detienes en uno de los puntos por los que pasas, inmediatamente te pondrás a pensar sobre él.

Haciendo esto te darás cuenta y te sorprenderán detalles que pasan desapercibidos habitualmente, como el movimiento de unas hojas en una parte de la imagen, o la aparición de algo que parece intrascendente, o una parte de algo que habitualmente no vemos, a pesar de tener este objeto muy visto.

Mirar con detalle y sin juicio hace que aparezcan más cosas de las que normalmente vemos, al tiempo que se va acostumbrando a la mente a estar quieta.

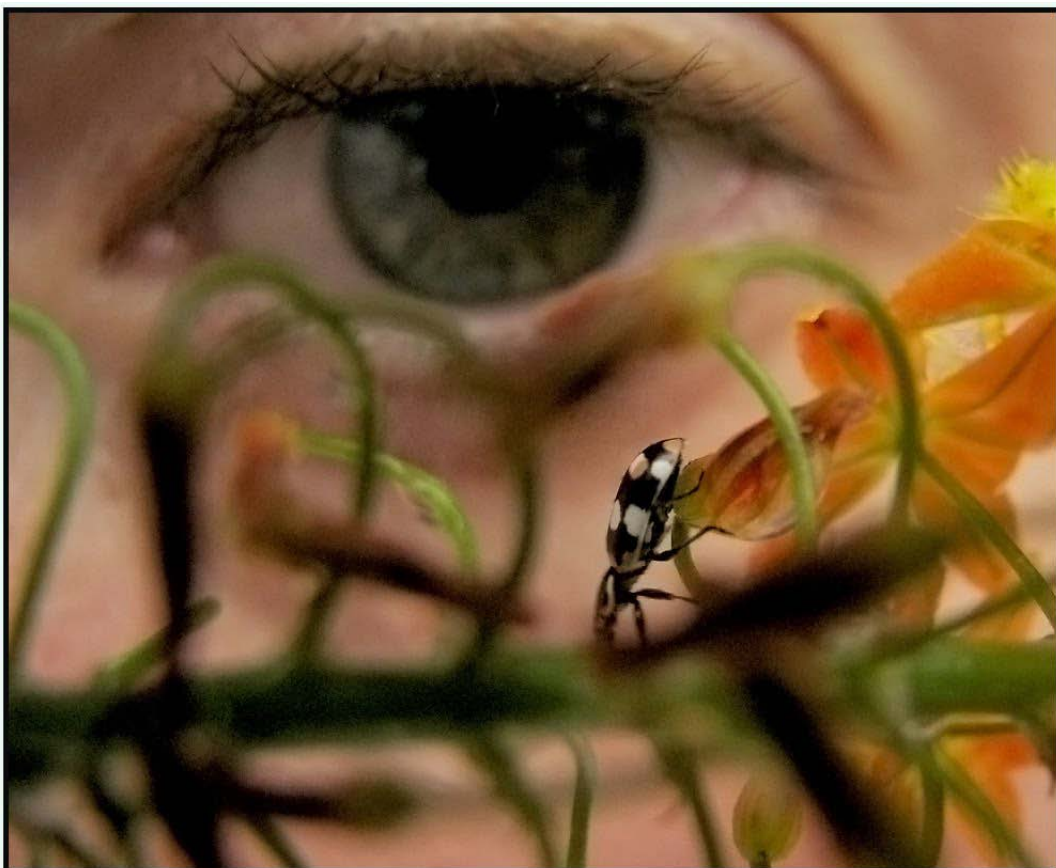
Si te dedicas un cierto tiempo a mirar saltando de detalle a detalle, es posible, al menos al principio, que te canse, o que la mente se rebote. No te preocupes, continúa a tu ritmo sin preocuparte mucho por nada. Ten en cuenta que a la mente siempre le gusta ganar, tener todo controlado y, por lo tanto, si la pones en jaque mate, no suele gustarle y puede rebelarse en forma de cansancio, malestares, emociones como angustia o rabia.

No debes preocuparte si te distraes, puesto que esto pasa y pasará. Cuando esto suceda, simplemente vuelve al objeto que estabas observando, y toma de nuevo el camino de saltar de un detalle a otro del campo que estabas observando antes de la distracción; u otro que de nuevo determines.

Si estás atento, quizás podrás detectar campos que te son más propicios que otros para hacer esta práctica. Quizás algunos objetos te lleven a pensar con más facilidad porque te interesan más o estás más identificado con ellos. Si es así, evita los que más fácilmente te llevan al pensamiento y practica con aquellos que te resultan más neutros, en los que tienes menos implicación.

Practica todo el tiempo que te sea adecuado, pero no te dejes engañar por la mente. Aprovecha todo el tiempo que te sea posible y que esté bien para ti. Ni fuerces ni permitas que la mente te gane. Todo tiene sus tiempos y su medida adecuada.

En esta simple y sencilla práctica, que puedes efectuar viajando en metro, avión, en coche, mirando la tele, caminando o sentado en cualquier parque de tu ciudad, tienes la oportunidad de ir modelando tu mente, educándola a estar en lo que está sucediendo en lugar de irse continuamente a crear mundos inexistentes o recordar experiencias vividas que hay que dejar morir, puesto que ya pasaron y no forman parte de tu experiencia actual.



RESPIRAR

Nuestro cuerpo realiza infinidad de actos repetitivos como el bombeo del corazón, todo el proceso digestivo, el movimiento de los músculos. Sin embargo, en prácticamente ninguno de estos actos tenemos la posibilidad de influir en su ritmo como sí podemos hacerlo en el caso de la respiración.

En la respiración nos está permitido intervenir de forma voluntaria hasta cierto punto. Podemos ralentizarla o respirar más rápidamente. Incluso existen terapias que consisten en modificar la velocidad y la intensidad de la respiración para así provocar la aparición de emociones o recuerdos que nos molestan.

Por otra parte, son diversas las disciplinas que utilizan la respiración para favorecer la atención y acceder a estados de conciencia superiores como es el caso del zen, del budismo tibetano o del vipasana, entre otros.

Sin embargo, lo que aquí interesa es la posibilidad de atender la respiración en tanto que acción que realizamos de forma habitual y que tenemos siempre a nuestra disposición, sin tener que recurrir a elementos externos y que podemos atender de forma muy simple.

Cuando atiendas la respiración debes tener en cuenta con qué sentido la atiendes. Puedes atenderla con el oído, escuchando los sonidos que ella produce. Únicamente los sonidos que se producen en cada inspiración y expiración. O bien puedes percibirla con el tacto y notar la circulación del aire por las fosas nasales, percibiendo las sensaciones corporales que detectas cada vez que inspiras o expiras.

Dado que respiras continuamente, atender la respiración es una opción que tienes siempre a tu disposición y que puedes utilizar siempre que no puedas utilizar otros recursos.

Tendrás que investigar por ti mismo si te es fácil estar atento a la respiración, puesto que al ser un movimiento básicamente muy repetitivo puede que sea muy fácil distraerte o irte a pensar. Si eso ocurre, aparecería una dificultad de mala resolución.

No se debe olvidar que se trata de aprovechar una acción muy cotidiana y repetitiva que sucede de forma automática, y que se puede atender y perderse en ella de forma que provoque que la mente se mantenga sin movimiento, y sin apropiarse de la respiración, sin que aparezca el sentido de ser el titular de la respiración.

Como en los casos anteriores, el hecho de prescindir de otros sentidos como la vista puede beneficiarte para centrarte más en el oído o en el tacto, pero es aconsejable atender sólo a través de uno de los sentidos para no favorecer ir saltando de uno a otro, al menos al principio.

Es posible que con el tiempo cada vez sea más fácil atender la respiración y poder mantenerte en su sonido o en las sensaciones táctiles que produce el aire al circular por las fosas nasales. Si es así, y te apetece practicar, aprovecha que respiras constantemente, pero sin olvidar que no se trata de observar la respiración sino de perderte en el sonido que se produce o en la información táctil que se genera con ella.

Aquí no se propone observar la respiración a distancia, ni por parte de un “yo” que observa, sino detectar el sonido o la sensación, y estar tan atento, que

solamente quede la respiración y el sonido o el tacto, fundiéndonos así con la respiración y evitando la intervención mental en la acción de respirar.

Atender la respiración tiene una ventaja y quizás un importante inconveniente. La ventaja es que, al igual que el mirar o el cuerpo, la tenemos siempre a nuestra disposición de forma muy fácil. El inconveniente es que, debido a su condición cíclica y regular, se convierte en monótona y ello puede favorecer la distracción y se dé el efecto contrario al que se persigue.

Pero aún así, igual que cualquier otra acción puede ser aprovechada para educar la mente, basta con realizar la acción atentamente y sin sensación de ser el sujeto que la realiza, para que ella se convierta en una herramienta de educación de la mente.

CONDUCIR

Aunque conducir no es una actividad tan habitual ni generalizada como respirar o comer, sí es practicada por muchísimas personas, y para algunos con mucha o bastante frecuencia, dedicándole además bastante tiempo cada día como les ocurre a todos aquellos que realizan desplazamientos largos para ir al trabajo o que por su trabajo están viajando durante muchas horas al día.

No importa si conducimos un coche, un camión o una bicicleta, puesto que en cualquier caso podremos practicar el conducir de una manera que nos permita aprovechar el tiempo para educar nuestra mente.

Dado que cada día que pasa se controla y se penaliza más el exceso de velocidad, puedes aprovechar la actividad de conducir para adoptar una actitud que impida la distracción, el irse a la fantasía y a la evocación de pensamientos que no son parte de los eventos que ocurren mientras conduces.

La conducción tiene mucho que ver con lo visual, y por lo tanto puedes ejercitar el mirar de la forma que se ha descrito al hablar de esta manera de actuar.

Con independencia de que lleves a cabo otros actos, como presionar los pedales, cambiar de velocidad o girar el volante, principalmente la conducción necesita sobre todo atender a los aspectos más visuales, como atender la carretera, las distancias con los demás vehículos, los límites de la carretera, las señales o las salidas a tomar.

Es por ello que podemos aprovechar para centrarnos en mirar constantemente y trasladar la atención visual de un punto a otro dentro del campo visual propio que va apareciendo mientras conducimos.

Puedes mirar el asfalto e ir viendo lo que va apareciendo en forma de rugosidades, cambios de color, grietas, colores, pintura, objetos diversos que hay en el suelo. Recuerda que lo importante no es opinar ni juzgar sobre lo que allí ves, sino simplemente atender lo que se detecta o, mejor aún, sólo estar mirando el asfalto o el entorno visual mientras no se requiera atención para otra cosa como cambiar de velocidad u otras acciones.

Lo que se pretende es aprovechar la oportunidad que la vida nos brinda para ejercitarnos en actuar sin favorecer el movimiento mental, y conducir nos permite mirar de forma continuada aquello que va apareciendo ante nuestra vista, tanto en el asfalto de la carretera como también en el paisaje que se presenta a medida que vamos circulando.

No hay un tipo de paisaje ni de objetos que sean más o menos útiles para mantenernos en la forma de actuar que pretendemos para educar la mente.

Da igual si estamos en una gran ciudad o atravesando un bellissimo paisaje campestre. En cada lugar hay multitud de objetos que forman parte del campo visual que debemos atender para realizar una buena conducción y que son los que la vida nos ofrece para poder conducir de forma eficiente, sin más.

Aquí no se pretende que nos centremos en algún objeto y nos quedemos mirándolo y que nos traslade a recuerdos pasados, no. Sólo se trata de mirar sin enjuiciar, sin opinar, sin favorecer el movimiento mental que se produce al comparar un objeto que detectamos con los sentidos con algo que tenemos guardado en nuestra mente.

El objetivo sólo es mirar, sin más. No debes hacer nada más que mirar, que es lo que ya haces normalmente al conducir. Lo único que varía es mantener la atención sobre el campo visual de forma continuada y, cuando detectes que te has ido a pensar, regresa la atención al campo de visión que está incluido en la conducción.

Es muy probable que si miras con atención la carretera y el entorno de la misma descubras multitud de detalles que hasta la fecha te habías perdido. Por experiencia propia, descubrí determinados árboles al lado de una carretera por la que hacía más de 20 años que transitaba dos veces al día, así como arbustos, trazos dentro de la carretera y un sinfín de detalles que siempre habían estado ahí y nunca los había percibido.

De todas maneras, no debes olvidar que el objetivo no es descubrir nada, esto puede que se produzca como consecuencia de esta nueva actitud en el mirar.

Lo importante que aquí se plantea es atender aquello que va apareciendo, detectarlo sin opinión, sin juicio y dejarlo pasar en cuanto desaparezca de tu campo visual, dejarlo morir para atender a lo siguiente y sostener tu mirada en lo que está aconteciendo, impidiendo la aparición del movimiento mental y el sentido de identidad en la acción.

Debes tener en cuenta, una vez más, que la no aparición del movimiento mental y del sentido egoico, no es algo que puedas hacer, sino que ello sucede de forma espontánea al atender continuamente los objetos que van apareciendo, hasta el punto de que si intentas hacerlo voluntariamente, ya estás pensando.

Los objetos que aparecen y desaparecen durante la conducción se parecen a los eventos de nuestra vida. Todo aparece y desaparece después de un cierto

tiempo. En la conducción de un coche esto sucede con bastante rapidez, pero pareciera un preludio de la forma de acontecer que tiene la vida con todo.

Todo emerge y muere. Los humanos tenemos la insana costumbre de aferrarnos a aquello que ya murió, y esta forma de apegarnos nos impide poder vivir lo siguiente que aparece y que suele pasarnos de largo mientras recordamos lo que fue pero que ya no es. Por lo tanto, es un recuerdo y, por más que intentemos rememorarlos, debemos saber que sólo estamos utilizando un pensamiento.

Así es como un acto tan cotidiano como conducir, sin importar si es un coche, un camión, una moto, una bicicleta, un patinete o un monopatín, puede ser realizado de forma que favorezca la educación de la mente de los adultos.

ESCUCHAR MUSICA

Partiendo de la utilidad de cualquier acción para favorecer la ausencia de movimiento, podemos encontrar innumerables acciones que nos sean útiles para el propósito deseado.

Escuchar música es una de ellas y aunque no se da, para muchas personas, tan frecuentemente como otras de las acciones descritas, tiene una condición que es interesante para ejercitarnos en estar atentos a lo que estamos haciendo.

Prácticamente cualquier música contiene diversos instrumentos que ofrecen sus sonidos para crear un todo. Podríamos decir que es un todo formado por bastantes partes diferentes fácilmente identificables a través del oído.

Ello permite que podamos atender alguno de estos sonidos o bien escuchar la melodía en su conjunto, y para practicar basta con poner a reproducir una música, quizás mejor sin letra para que no nos traslade fácilmente a recuerdos, y atender de forma continuada alguno de los instrumentos que suenan.

Si un instrumento deja momentáneamente de sonar, puedes optar entre quedar a la espera de que vuelva a aparecer o bien saltar y atender a otro instrumento que suene en ese momento.

Recuerda que no es más importante un instrumento que otro, ni una música que otra. Lo que realmente importa es que estés atendiendo lo que suceda, sin intervención mental cuando no corresponda y sin apropiarte de lo que estás haciendo.

Da igual si atiendes un violín, un sitar, una trompeta, un saxo o una batería. Lo importante es la actitud con que escuchas, la capacidad de estar en la fuente del sonido, percibiéndolo desde donde se origina el sonido y para ello trasladando la percepción allí donde nace el sonido, percibiéndolo sin juicios, sin opinión. Simplemente escuchar sin más.

Y como ya se ha dicho, si detectas que te has ido con un pensamiento por un momento o por un rato, no importa, vuelve a atender la música, este o aquel instrumento, sin juicios ni culpas, sin comentarios, sólo atiende. Y así durante toda la duración de la pieza.

Como con todo, hay personas a quienes este tipo de escucha les es natural y no tienen que hacer nada para escuchar así la música. Ellos se funden en la música, se entregan a ella, de forma parecida a cuando se ve una película y se puede estar un largo rato en ella, sin tener conciencia individual de "mí", aunque se siga allí y se sepa perfectamente qué ha pasado durante la proyección.

La música permite esto de una forma fácil de realizar, puesto que basta reproducir alguna melodía y tomar la actitud de atender desde la fuente de donde procede la música.

No es conveniente reproducir músicas que te traigan recuerdos, puesto que ellas te conectarán con ellos y producirían el efecto contrario al que aquí se persigue, que no es otro que escuchar la música sin favorecer la aparición del movimiento mental ni del sentido de identificación.

Si te pones a escuchar músicas que te recuerdan experiencias vividas, será muy difícil mantenerte en la música y no recordar lo que pasó o viviste la última vez que la oíste, o aquella vez con alguien.

Tampoco son aconsejables para esta práctica aquellas que para estimulen el gusto o el disgusto, puesto que no se trata de buscar ni conectar con emociones ni sensaciones, sino únicamente de escuchar de la forma más limpia y neutra posible unos sonidos que emite un reproductor. Toda implicación que aparezca durante la escucha puede llevarte fácilmente a la memoria y por lo tanto de poco te servirá escuchar la música.

Tampoco es recomendable, para el objetivo que se propone, escuchar música mientras haces otras actividades, puesto que de nuevo estarás entrenando a la mente a saltar de un evento a otro, favoreciendo el movimiento que se pretende erradicar.

Es mucho más inteligente hacer una sola cosa a la vez, y mantenerse atento a aquello que se está haciendo, excepto que deba ser atendido algo prioritario.

Igual que se ha propuesto en otros casos, puede ayudar el cerrar otros sentidos, especialmente el visual, para centrarte más en el sentido auditivo y lo que de allí recoges, puesto que si mantienes el sentido visual abierto es muy probable que accedas a otra información y resultará más difícil mantenerte en la música, como es el propósito en este momento.

Evidentemente, es posible, y hasta frecuente, que te demos cuenta de que te vas muy a menudo a pensar. Si ello ocurre basta volver a posar la atención en la música que estás escuchando y retomar lo que estabas haciendo una y otra vez.

Por lo tanto, dedicar 15, 20 ó 30 minutos a escuchar una melodía, atendiendo alguno de los instrumentos, con los ojos cerrados, será una buena forma de ir acostumbrando a tu mente a permanecer atenta a lo que está pasando.



APROVECHAR EL JUEGO.

Hasta ahora hemos planteado la posibilidad de utilizar las acciones de forma individual para promover la no aparición del raciocinio ni del sentido de yoidad durante la realización de la acción.

Cuando participamos en un juego de forma continuada, como es el caso de deportes como el fútbol, o el básquet, estamos tan entregados y sumergidos en el juego que él se realiza de forma eficiente sin necesidad de estar pensando qué vamos a hacer en el momento siguiente.

Hasta el punto que, observando un partido de fútbol, por ejemplo, se puede detectar cuándo alguien con el balón en los pies empieza a dudar y muchas veces lo pierde.

Por el contrario, cuando la acción se realiza sin intervención de la mente suele resultar mucho más eficiente que cuando nos ponemos a pensar qué es lo que tenemos que hacer.

Si hay la posibilidad de concertar un grupo de personas, se podría plantear un juego que permitiera estar atentos a lo que va sucediendo.

Sólo se trata de sentarse en círculo y con varios balones, de espuma para que no golpeen y hagan daño, empezar a pasarlos de un participante a otro y estar atento visualmente a los balones que están en el aire.

No hace falta pasar la pelota de forma difícil, ni intentar ganar nada, ni provocar que le caiga la pelota al compañero, ni distraerse. Este no es el objetivo. El

objetivo es estar pendiente de la circulación de los balones mientras están en el aire, poner la atención en los balones mientras están en el aire, sin más.

Puedes opinar que esto parece muy sencillo para que tenga utilidad para impedir el movimiento mental y la aparición del sentido de ser el actor. Sin embargo, si se realiza de forma correcta, el solo acto de recibir y pasar la pelota estando sólo atento a la circulación del balón hace que empecemos a mantener la atención de forma sostenida en lo que está aconteciendo en el juego.

Como puedes darte cuenta por las diferentes acciones que se han propuesto, no deben ser ejercicios complicados para que surjan efecto respecto a lo que se propone, sino que las acciones más simples, sencillas y cotidianas pueden ayudarte en este objetivo.

En realidad, el universo se confabula constantemente y nos ofrece eventos para que podamos adecuar paulatinamente nuestra mente y evitar el sufrimiento que padecemos.

HABLAR

Un tipo de acción que realizamos mucho durante nuestra vida es hablar y, al igual que sobre tantos otros temas, raramente se nos ha enseñado nada al respecto.

Si observas cómo hablan los demás te darás cuenta de cómo hablas también tu, y quizás descubras que sueles hablar igual que piensas, sin orden ni concierto.

Si escuchas una conversación entre dos adultos en un parque o en una tienda, verás que suelen hablar casi constantemente, sobre cualquier cosa y saltar de un tema a otro y de éste al siguiente. Puedes darte cuenta de que en breves momentos se pasa de hablar del tiempo a lo que se tomó la noche anterior para cenar, y luego continuar con el coche nuevo que se ha comprado fulano que es pariente de Paco, el fontanero.

Todo ello permite darse cuenta de que hay una relación entre la mente y el habla, con lo que se podría concluir que para conocer un poco la mente sería interesante observar cómo hablamos, y obtendríamos información de primera mano.

Bien es cierto que al principio nos puede ser más útil observar a los demás cuando hablan, sus conversaciones y comentarios, y a partir de ahí darnos cuenta de cómo actuamos nosotros, puesto que suele ser más fácil ver en otros, situaciones que también suceden en nuestra propia experiencia.

No se pretende entrar aquí en la relación entre mente y lenguaje, sino aprovechar que hablar es una acción que se realiza muy repetitivamente para

estar atentos y realizarla de la forma más aprovechable posible para nuestro interés de educar la mente.

En primer lugar, date cuenta de cómo hablas, qué dices, sobre qué temas, de si hablas por hablar o hablas cuando es necesario, te permitirá conocerte con mayor profundidad. Quizás descubras que te has pasado la vida hablando de cosas intrascendentes para no afrontar nunca lo que realmente quieres o necesitas decir.

Si vas a observar tu forma de hablar te recomiendo que te graves cuando hables y vuelvas a escuchar lo que dices, la cadencia de tu voz, cómo suena, el ritmo que le imprimes al habla, si dejas hablar al otro o le “pisas” sus tiempos. Lo que te impulsa a contestar o lo que te impide poder exponer tus ideas. Es muy probable que poner la atención en cómo hablas te dé información muy interesante sobre ti mismo.

Puedes observar si hablas por hablar o sólo hablas cuando es necesario, si hay en ti la tendencia de hablar constantemente o únicamente cuando hay algo que comunicar a otros, así como si dentro de tu cabeza hay locutores internos constantes aunque no haya habla sonora, si hay uno o varios, y si siempre hablan de lo mismo o son cambiantes. Todo ello puede darte información interesante sobre tu cotidiana forma de funcionar en la vida.

Como ya se indicaba, la pretensión es aprovechar que se habla durante mucho tiempo para hacerlo de forma más atenta, más consciente e identificarse menos con lo que se dice, y para ello, se propone una forma de aprovechar el habla para favorecer dicha actitud.

Dado que todos tenemos determinados temas que nos son muy cercanos y sobre los que sabemos bastante, podremos aprovechar para hablar ordenadamente sobre ellos, puesto que es sobre estos asuntos donde más

confianza podemos tener a nuestra disposición y más fluidamente podremos expresar aquello que conocemos.

Así, si eres un apasionado del cine, el teatro, el vino o cualquier otra cosa, puedes aprovechar este conocimiento que ya dispones para dar alguna charla con personas de confianza e interesadas en el mismo tema como forma de acostumbrarte a hablar de forma ordenada, centrada en un asunto sin deambular de tema en tema, manteniendo un hilo conductor que te mantenga en el tema que afrontes.

Es posible que al principio quieras tomar apuntes, notas, preparar la charla con mucha antelación, repetirla ante un espejo y mil cosas más para cerciorarte de que vas a parecer un auténtico orador profesional. Pero si las cosas no son así y la charla no sale como tú esperabas, no te preocupes. Eso le pasa a cualquiera.

El interés que se persigue no es conseguir una buena charla o conferencia según los cánones preestablecidos en el mundo de la oratoria, sino practicar una forma de hablar en la que las palabras vayan fluyendo sin necesidad de intervenir constantemente ni de sufrir por el "qué pasará".

Es por ello que esto es más fácil de realizar con aquellos temas que se dominan, sin importar si hablas de cocina o de pesca, o de un tema profesional o de física cuántica, o si el tema trata de las hormigas rojas.

Si hablamos tal como pensamos sin más, sólo reflejamos en voz alta los pensamientos y por lo tanto promovemos y permitimos que el flujo continuado de pensamientos aparezca constantemente.

Poner atención en el habla te permitirá darte cuenta de la cantidad de palabras que usas innecesariamente y de forma no muy ordenada, y te permitirá mantenerte en una forma de hablar coherente

También podrás detectar si utilizas palabras que expresan dudas constantes, o por el contrario eres asertivo respecto a lo que dices. Hay personas que repiten constantemente un latiguillo como “¿me entiendes?” o “¿sabes?”. El habla es un buen reflejo de nuestra mente y a través de ella conoceremos muchos de sus contenidos, hábitos y tendencias.

El trabajo que aquí se plantea es doble. Por una parte tomar conciencia de cómo se habla, y por otra plantear una práctica que utilice el habla para expresarse de forma ordenada y sobre todo asertiva, sin duda, sobre cualquier tema que se domine, con el fin de que, a través de la práctica continuada de esta forma de actuar, la mente vaya acostumbrándose a pensar también de manera más ordenada y sólo cuando es preciso y conveniente, cuando el momento lo requiera.

Esta práctica puede parecer complicada, pero no deja de ser muy interesante, y se puede llevar a cabo con otras personas interesadas en el mismo tema. Compartiendo, unos y otros aprenderemos sobre el tema que se exponga y más aún sobre nosotros mismos y nuestra forma de hablar y pensar.

No hay temas más importantes que otros. Cuanto más familiares y próximos resulten, menos confrontación habrá al hablar sobre ellos, y puede sorprender la cantidad de cosas que se conocen sobre algo que quizás nunca se ha planteado ordenadamente.

Si realizas esto con cierta frecuencia quizás te des cuenta de que hay momentos en que las palabras van saliendo sin necesidad de ser pensadas,

que el habla fluye sin que se tenga que hacer nada, sino que, por sí mismas, las palabras se van agrupando y van expresándose de forma natural.

Cuando esto sucede, es muy probable que te sorprendas de palabras o ideas que acabas de expresar, pues nunca habías pensado en ello, nunca las habías dicho y esto produce sorpresa, produce exaltación, puesto que es un descubrir algo que no sabías que sabías. Es muy bello cuando esto sucede.

Aún cuando poder llevar a término esta actividad no depende únicamente de ti, vale la pena tener la experiencia de hablar ante otras personas como forma de actuar sin implicación en aquello que se está haciendo, además de aprovechar mucha información que puede aparecer por el solo hecho de plantarte ante otras personas y hablar sobre aquello que conoces.

Si quieres, y te atreves a arriesgar e ir más allá, puedes hablar ante más personas y mejor aún si no son conocidos tuyos, o bien plantear temas menos conocidos y familiares para que con ello puedas practicar el dejarte ir, el soltarte a que sean las palabras las que se expresen, a dejar que el habla fluya, y se vaya configurando aquello que tiene sentido en el momento en que se habla.

Cuanto menos control impongas en el acto de hablar, y más entrega haya por tu parte, más posibilidades hay de que aquello que se diga sea más congruente, más inteligente y más bello. Y es después de estos momentos que quizás veas a los asistentes mirarte sorprendidos por lo que estás diciendo, y te encuentres hablando sin saber qué es lo que acabas de decir, pero sabiendo que está bien dicho.

Hablar es una práctica muy interesante que, si bien requiere algo más de logística que las anteriores propuestas, puede que te permita conocer aspectos muy interesantes y enriquecedores.

PINTAR

Otra actividad que nos puede permitir entregarnos, perdernos en ella, dejar el control que a menudo intentamos mantener en todos y cada uno de nuestros actos, es la pintura.

Para ello es importante no pretender obtener ningún resultado, sólo pintar sin objetivo, sin buscar formas, sólo manejar determinados colores. Para poder hacerlo puedes tomar una cartulina tamaño A3 y mojarla con agua por las dos caras de forma que quede bastante empapada, puesto que ello te ayudará en el trabajo de dejar el control en el proceso de pintar.

Una vez empapada por las dos caras, puedes ponerla encima de una madera o un plástico, tomar pintura tipo témpera o similar y empezar a pintar con un solo color como el amarillo o el rojo. Tomas color con un pincel y lo colocas sobre la cartulina, y verás que el color no forma un trazo sino que se esparce por la cartulina, se mezcla con el agua de la base y toma la forma que le apetece, y se difumina por el efecto del agua, con lo cual, te verás obligado a ir poniendo color aquí y allá para ir llenando la base blanca de la cartulina.

Puedes ir pintando con un solo color, dejando blancos o bien llenando todo del mismo color e ir insistiendo con más o menos color en una zona que en otra... Ahora empieza tu oportunidad de dejar que la mano pinte, que de forma espontánea vaya realizando la pintura sin intervenir mentalmente. Puedes aprovechar para darte cuenta de las ideas que aparecen, los pensamientos que surgen, de tus tendencias a querer hacer formas, y en definitiva a querer conseguir resultados.

Pintando podrás darte cuenta de alguna de tus pautas de comportamiento tales como si enseguida quieres terminar, si necesitas un ritual para empezar, si aparecen dudas, si prefieres ir rápido y acabar pronto o te tomas tu tiempo... y muchas otras informaciones pueden aparecer después de haber pintado durante un rato o varias sesiones. Sin embargo, nada de esto es muy significativo para lo que se está buscando. Únicamente el mero acto de estar atento a aquello que se está produciendo es lo que vale, lo que ayuda a que nuestra mente permanezca atenta a lo que haces mientras se hace.

Lo más importante de todo es pintar sin objeto, simplemente entregarte al acto de pintar, sin buscar formas ni conseguir nada. Sólo ir pintando de forma espontánea, sin pretender hacer nada concreto ni que aparezca nada... sólo pintar, dejando que la mano aporte pintura a donde quiera.

Quizás te des cuenta de que hacer algo sin perseguir nada te incomoda, puede que tu mente se rebote y se aburra de que no pase nada interesante, que el hacerla estar atenta a un acto tan simple como pintar con un color la estrese. Todo ello y muchas otras cosas pueden ocurrir, pero no te apures y deja que ella manifieste sus necesidades. Tú, sin más, continúa pintando, añadiendo color a tu pintura, observando lo que va pasando, cómo la pintura va tomando más cuerpo a su manera, cómo van subiendo los colores más en una parte del lienzo que en otra, simplemente atendiendo al lienzo y sus formas, sin opinar.

Resulta interesante poder observar qué pasa al realizar una actividad que no persigue nada, a diferencia de la mayoría de actos que se realizan, en los que se persigue con afán un resultado pretendido. Aquí sólo se trata de pintar sin más pretensión, dejar que el propio acto de pintar se vaya realizando y vaya mostrando un resultado que no se puede controlar por el efecto del agua, que no permite fijar la pintura en el papel.

Posteriormente puedes añadir otro color e ir combinando el nuevo color con el que ya has colocado con anterioridad, de forma que la mezcla de los dos colores generará otros nuevos, con diferentes tonos, que pueden estar más o menos previstos, pero que también, seguramente, tomarán muchos matices nuevos, imprevistos, generando sorpresa, y colores y formas imprevistas que aparecen sin que pueda intervenir tu voluntad.

Puede que en algún momento te des cuenta de que te has pasado mucho rato o incluso horas pintando “sin darte cuenta”, sin que haya sido necesario pensar mucho para ir realizando la acción de aportar pintura, centrado en el acto mismo sin pretender nada.

Hasta es posible que, al cabo de horas de pintar, acabe apareciendo algo que tenga algún sentido en relación con las formas, pero totalmente impensable antes de empezar, pero también es posible que no aparezca ninguna forma que puedas identificar con algo previo.

Sin embargo, nada de ello es importante, pues aquí no se pretende que pase esto o aquello. Lo único significativo es aprovechar una acción que permita actuar sin sentido de ser el actor ni identificarse con la acción, y esta forma de pintar, al no poder controlar la realización de formas bajo un proceso voluntario, permite practicar algo de incalculable valor.

Esta no es sólo una acción para una vez y después dejarla. Si quieres aprovechar la posibilidad de tener formas de ir educando la mente a estar atenta a aquello que está haciendo, ésta puede ser una buena forma de realizar una acción física; en este caso, durante un largo periodo de tiempo que fácilmente puede favorecer el mantenerte atento a lo que haces con las menos distracciones posibles.

Con la propuesta de la pintura no se plantea una forma muy diferente a las otras propuestas, sino que sólo se intenta plantear y describir una acción que nos permita acercarnos a nuestro objetivo de mantenernos, el mayor tiempo posible, atentos a aquello que estamos haciendo, sin favorecer el cambio constante de nuestra mente de un contenido a otro.

Cualquier acción puede ser realizada de forma que favorezca la educación de la mente, que impida el sentido de ser el actor y el movimiento constante de un contenido a otro. Sin embargo, hay unas que quizás te ayuden más que otras, al menos al principio, por tratarse de acciones que raptan, que arrastran en cierta manera tu atención, y que tienen la capacidad, aunque sólo sea por su novedad, de permitir que te pierdas en ellas, que pierdas el sentido de individualidad mientras la acción se realiza de forma eficiente.

Dedicarse a pintar un rato de vez en cuando te permitirá llevar a cabo una práctica que colaborará en el modelado lento pero eficiente de tu mente en la dirección que se pretende, sin favorecer ni estimular una mente altamente dinámica y con profundo sentido de identidad, como suele ser la de todos nosotros. Con el tiempo quizás puedas darte cuenta de cómo una acción se realiza por sí misma sin la necesidad de tu intervención voluntaria en el acto de pintar sin objetivos.

La razón de ser...

Muchas de las grandes disciplinas cuyo objetivo es el conocimiento de uno mismo o el autoconocimiento, han transmitido desde tiempos inmemoriales este mismo mensaje. El Budismo, el Zen, el Vedanta Advaita, los Sufis, a través de sus Maestros han enseñado, y tratan de enseñar, que podemos y debemos aprovechar la acción como herramienta para el conocimiento de la realidad final. La fuente de inspiración de este texto ha sido las enseñanzas que he tenido la oportunidad de recibir de Sesha.

(<http://www.vedantaadvaita.com>)

Este mensaje forma parte básicamente de las tradiciones orientales. Aquí en occidente este mensaje no se ha transmitido en esta dirección. Aquí todo está más relacionado con ser buenos para ir al cielo.

En las culturas orientales la transmisión de que la acción es un medio de purificación y de crecimiento es un mensaje incrustado en su cultura, al igual que aquí lo es que nacemos pecadores.

En nuestros tiempos se valora hacer cosas. A las personas nos gusta hacer yoga, tai-chi o cualquier disciplina que nos produzca algún tipo de bienestar o resultado. Y ésta es una de las razones de plantear este texto.

Es por ello que se han detallado una serie de acciones, para que puedan ser consideradas como una práctica constante a realizar durante las largas horas, ya que cada día actuamos de una manera u otra, y aprovecharlas para educar la mente en el quehacer diario.

Se debe insistir en que no se pretende establecer una relación de acciones más o menos adecuadas para poder acostumbrar a la mente a no generar movimiento. Cualquier acción es válida para ello, puesto que no hay acciones buenas y malas.

Da igual bailar, barrer, cocinar, acariciar, hacer deporte o cualquier otra que se escoja. Todas ellas llevan implícita la condición de poder ser realizadas con tanta intensidad que absorban el sentido de egoencia, realizándolas sin fricción, sin esfuerzo, de forma simple y natural.

Cualquiera de ellas permite la oportunidad de realizarla sin sentido de yoidad, sin sentirse actor de la misma, cualquiera puede ser realizada sin necesidad de generar movimiento mental ni gasto psicológico.

Poder realizar las acciones de esta forma quizás sea uno de los mayores regalos y mejores experiencias que le son permitidas al ser humano en su experiencia terrenal, puesto que al no existir presencia de un “yo” no hay sufrimiento de ese “yo”.

Sin embargo, vivimos una época en que los aspectos mentales predominan nuestra vivencia, dándoles prioridad y sufriendo sus consecuencias. No debemos olvidar que la vida nos ofrece a cada momento una acción que puede resultar ser una forma de ir en la dirección de la estabilidad, del no sufrimiento.

Simplemente todo va ocurriendo sin necesidad de nadie que lo gestione.