

## Capítulo 4 La Actitud

En el último siglo, la ciencia y la física occidentales han realizado un descubrimiento asombroso: somos parte del mundo que vemos. Nuestro proceso de observación cambia las cosas que observamos. Como ejemplo, un electrón es un elemento extremadamente pequeño. No puede verse sin instrumentación, y el equipo determinará qué es lo que el observador verá. Si se mira un electrón de cierto modo, aparecerá como una partícula, una pequeña pelota dura que salta alrededor de determinados caminos. Observado de otro modo, un electrón aparece con forma de onda, sin nada sólido. Brilla y se contonea por todo el lugar. **Un electrón, más que una cosa, es un evento.** Y el observador participa del evento mediante su proceso de observación. **Es imposible evitar esta interacción.** La ciencia oriental ha reconocido este principio básico desde hace mucho tiempo. **La mente es un conjunto de eventos, y el observador participa en ellos siempre que mira hacia adentro.** La meditación es una observación **participativa.** Aquello a lo que se mira responde al proceso de mirar. Aquello que miráis sois vosotros, y lo que veis depende de cómo miréis. Así, el proceso de meditación es extremadamente delicado, y el resultado depende por entero del estado mental del meditador. Las actitudes que siguen son esenciales para tener éxito en la práctica. La mayoría ya han sido presentadas antes, pero las reunimos aquí todas como una serie de reglas que deberían aplicarse.

**1.** No esperéis nada. Tan solo sentaros y ved qué sucede. **Considerad el asunto como un experimento.** Tomad un interés activo en la prueba. No os distraigáis con vuestras expectativas sobre el resultado. No esperéis ningún resultado. Dejad que la meditación se desarrolle a su propio ritmo y en su propia dirección. Dejad que la meditación os enseñe aquello que quiera que aprendáis. La conciencia meditativa busca ver la realidad tal como es exactamente. Y ya se corresponda o no con nuestras expectativas, requiere una suspensión temporal de todos nuestros prejuicios e ideas. Durante el proceso **necesitamos dejar a un lado nuestras imágenes, opiniones e interpretaciones.** De no ser así, no tropezaremos con ellas.

**2.** No os presionéis. No hagáis esfuerzos exagerados ni forcéis nada. La meditación no es agresiva. No es un esfuerzo violento. Permitid que vuestro esfuerzo sea relajado y continuo.

**3.** No os apresuréis. No hay prisa, tomaros vuestro tiempo. Colocaros en el cojín y sentaros como si tuvierais todo el día. Todo lo que verdaderamente merece la pena requiere tiempo para desarrollarse. **Paciencia, paciencia, paciencia.**

**4.** No os aferréis ni rechacéis nada. Permitid que llegue lo que tenga que llegar y acomodaros a ello, sea lo que sea. Si surge una buena imagen mental, está bien. Si surge una mala imagen mental, también está bien. Observadlo todo con imparcialidad y sentiros cómodos con cualquier cosa que suceda. No luchéis con aquello que experimentéis, limitaros a observarlo con **atención plena.**

**5.** Dejaros ir. Aprended a fluir con todos los cambios que ocurren. Soltaros y relajaros.

**6.** Aceptad todo lo que surja. Aceptad vuestros sentimientos, incluso aquellos que desearíais no tener. Aceptad vuestras experiencias, incluso las que odiáis. No os condenéis por tener faltas humanas. Aprended a ver todos los fenómenos de la mente como si fuesen perfectamente naturales y comprensibles. Intentad practicar una aceptación desinteresada en todo momento y respecto a toda vuestra experiencia.

**7.** Sed afables con vosotros mismos. Sed amables. Puede que no seáis perfectos, pero vosotros sois todo lo que tenéis para trabajar. El proceso de convertirse en aquello que seréis comienza con la aceptación total de aquello que sois.

**8.** Investigaros a vosotros mismos. Cuestionadlo todo. No toméis nada por garantizado. No creáis en nada porque suene sabio o piadoso o alguien santo lo haya dicho. Ved por vosotros mismos. Esto no significa que debáis ser cínicos, insolentes o irreverentes. Significa que deberíais ser empíricos. Someted todas las afirmaciones a la prueba real de vuestra experiencia y dejad que los resultados os guíen hacia la verdad. La meditación insight (de la visión interior o discernimiento) se desarrolla a partir de un anhelo interno por despertar a lo que es real y obtener un discernimiento/insight liberador sobre la verdadera estructura de la existencia. La práctica depende del deseo de despertar a la verdad. **Sin este deseo, la práctica es superficial.**

**9.** Ved todos los problemas como retos. Considerad las dificultades que surjan como oportunidades para aprender y crecer. No huyáis de ellas, no os condenéis ni enterréis vuestra carga bajo el santo silencio. ¿Tenéis un problema? Estupendo. Más grano para el molino. Alegraros, sumergiros e investigad.

2



**10.** No caviléis. No necesitáis entenderlo todo. El pensamiento discursivo no os liberará de la trampa. En la meditación, la mente se purifica de forma natural a través de la atención plena, mediante una atención desnuda y sin palabras. La deliberación habitual no es necesaria para eliminar aquellas cosas que os mantienen atrapados. Todo lo que hace falta es una percepción clara y no conceptual de esas cosas y de cómo funcionan. Eso basta para disolverlas. Los conceptos y el razonamiento interfieren en el camino. **No penséis. Ved<sup>1</sup>.**

**11.** No os entretengáis con los contrastes. Existen diferencias entre las personas, **pero fijarse en ellas es un proceso peligroso. A no ser que se maneje con cuidado, conduce directamente al egocentrismo. El pensamiento de las personas normales está lleno de codicia, celos y orgullo.** Un hombre que ve a otro hombre en la calle podría pensar inmediatamente: «Es más atractivo que yo». El resultado inmediato es envidia o vergüenza. Una chica que ve a otra chica podría pensar: «Soy más guapa que ella». El resultado inmediato es orgullo. Esta clase de comparación es un hábito mental que conduce directamente a un malestar de un tipo u otro: **codicia, envidia, orgullo, celos, odio, etc.** Es un estado mental torpe, pero lo hacemos todo el tiempo. Comparamos nuestros aspectos con los aspectos de los demás, nuestros éxitos, logros, riquezas, posesiones o cocientes intelectuales, y todo ello conduce al mismo lugar: extrañamiento, barreras entre las personas y malestar. El trabajo del meditador consiste en eliminar este hábito torpe. Debe examinarlo profundamente y después reemplazarlo por otro. En vez de fijarse en las diferencias entre yo y los otros, el meditador se entrena para darse cuenta de las semejanzas. Centra su atención en aquellos factores que son universales en la vida, cosas que le acercan a los demás. Esta comparación, en lugar de sentimientos de extrañamiento, da lugar a sentimientos de **empatía**. La respiración es un proceso universal. Todos los vertebrados respiran esencialmente del mismo modo. Todas las cosas vivas intercambian gases con su entorno de una manera u otra. Esta es una de las razones por las que se escoge la respiración como foco para la meditación. Al meditador se le aconseja que explore el proceso de su propia respiración como vehículo para darse cuenta de su conexión inherente con el resto de la vida. Esto no quiere decir que cerremos los ojos antes las diferencias que nos rodean. Las diferencias existen. Simplemente significa que **des-enfatizamos** los contrastes y enfatizamos los factores universales. El procedimiento recomendado es como sigue.

---

<sup>1</sup> Nota de 'Acharia': Hui-neng dijo; "Ver es el propósito de la vida".

Cuando el meditador percibe un objeto sensorial, no mora en él de la forma egoísta habitual. En vez de ello, debería examinar el mismo proceso de percepción. Debería prestar atención a la forma en que ese objeto afecta a sus sentidos y percepción. Debería darse cuenta de los sentimientos que surgen y de las actividades mentales que fluyen. Debería percibir los cambios que se dan en su propia conciencia como resultado. Al observar todos estos fenómenos, el meditador debe tomar conciencia de la universalidad de lo que está viendo. La percepción inicial desencadenará sentimientos agradables, desagradables o neutros. Es un fenómeno universal. Ocurre en la mente de otros lo mismo que en la nuestra, y el meditador debería verlo con claridad. Varias reacciones pueden seguir después a esos sentimientos. El meditador podría sentir codicia, lujuria o celos. Podría sentir miedo, preocupación, inquietud o aburrimiento. Estas reacciones son universales. Simplemente se da cuenta de ellas y después generaliza. Debería darse cuenta de que estas reacciones son respuestas humanas normales y que pueden darse en todo el mundo. **La práctica de este estilo de comparación puede sentirse forzada y artificial al principio, pero no es algo menos natural que lo que habitualmente hacemos.** Sencillamente es poco familiar. Con la práctica, este hábito reemplaza a nuestro hábito de comparación egoísta y, a la larga, se siente mucho más natural. Como resultado nos volvemos personas muy comprensivas. **Ya no nos contrariamos con las faltas de los demás. Progresamos hacia la armonía con toda la vida.**

Traducido por Benito Carral  
Última revisión: sábado 26 de junio de 2004  
Revisado por Yin Zhi Shakya, OHY