

## CAPÍTULO I

### VIDA REFLEXIVA

Si me hubieras visto apoyado en la pared, mirando el agua, hubieras dicho «está pensando», pero te hubieras equivocado. Es decir, había palabras en mi cabeza, pero solo porque tengas palabras en la cabeza no significa que estés pensando, del mismo modo que si tienes el bolsillo lleno de monedas no significa que seas rico.<sup>1</sup>

Jess, de la novela *A Long Way Down* (*En picado*),  
de Nick Hornby.

Viví durante unos años en un centro de retiros budista en el norte de Gales, cerca de Snowdonia. A veces, cuando me visitaba un amigo, si hacía buen tiempo lo llevaba al lago Vyrny, que quedaba a una hora en coche. Es un lago bastante grande, rodeado de colinas y tiene una orilla bordeada de árboles. A veces, no soplaba ni una brizna de aire y la superficie del lago estaba en calma, como un espejo, y reflejaba los árboles, las colinas y el cielo casi a la perfección. En días así como este, me gustaba hacer algo un poco infantil: me agachaba de modo que pudiera mirar el lago cabeza abajo. Esto tenía un efecto interesante. Experimentaba la ilusión de que el reflejo era la imagen real y que la imagen real era el reflejo. Sin embargo, en otros días, cuando había una brisa, la superficie estaba agitada, por lo que los reflejos de la otra orilla y el cielo estaban fracturados. Había destellos de luz y fragmentos de reflejo en movimiento, pero ninguna imagen clara.

Del mismo modo, la calidad de nuestra reflexión depende de nuestro estado mental. Si es como la superficie de un lago en un día de viento, nuestras reflexiones estarán desmenuzadas, quebradas, serán fragmentarias, carecerán de continuidad y no vamos a ser capaces de reflexionar sobre lo que en realidad te-

nemos delante. Tenemos que aprender a calmar la mente para poder pensar con coherencia. En cierto sentido reflexionamos casi todo el tiempo, pero la mayor parte de nuestras reflexiones son inconexas, fragmentarias y no tienen dirección. Pensamos en algo durante un rato (tal vez unos segundos) y luego, de una forma imprecisa y asociativa, pasamos a otra cosa, y luego a otra. Por ejemplo, puedes estar leyendo esto, pero luego te das cuenta de una leve punzada de hambre y empiezas a pensar en la comida. Pensando en la comida, te acuerdas de que has quedado con una amiga para comer con ella mañana. Esto te recuerda que hay algo que quieres preguntarle a tu amiga cuando la veas: si hay algo de cierto en el rumor de que Richard se ha separado de su esposa y que está teniendo una aventura con Alicia. Y esto te recuerda una película que viste la semana pasada en la que el protagonista era Brad Pitt. Y... ¿quién era la actriz?

## DOS CUALIDADES DE PENSAMIENTO Y DOS TIPOS DE PENSAMIENTO

El idioma en el que han llegado a nuestros días las primeras enseñanzas del Buda, pali, tiene dos palabras para indicar el pensamiento coherente: *vitakka* y *vicāra*. *Vitakka* significa ‘pensamiento inicial’, y se refiere al primer momento de atención cuando tu mente se posa inicialmente sobre un tema, mientras que *vicāra* significa ‘pensamiento sostenido’, y significa la aplicación continua de la mente en ese tema. Estos dos términos surgen a menudo en el contexto de la meditación, ya que *vitakka* y *vicāra* son dos de las cualidades o factores mentales presentes en el estado de absorción meditativa llamada *dhyāna* en sánscrito (el término equivalente en pali es *jhāna*, pero se usa menos). Hablaré más sobre *dhyāna* y los factores de la meditación más adelante, pero por ahora me limitaré a decir algo sobre el pensamiento

inicial y el pensamiento sostenido. En la meditación llamada el seguimiento de la respiración, por ejemplo, llevamos la consciencia a la respiración (esto es análogo al pensamiento inicial), entonces tratamos de mantener la consciencia en la respiración (pensamiento sostenido). Si has practicado el seguimiento de la respiración ya sabrás que llevar tu atención a la respiración es muy fácil, pero mantenerla en ella es mucho más difícil; la mente sigue apartándose de la respiración para ir pasando a otros temas. El objetivo inicial de la meditación es seguir llevando la mente de nuevo a la respiración y, al hacerlo, fortalecer nuestra capacidad para el pensamiento inicial y sostenido.

Podemos utilizar el *vitakka-vicāra* que hemos desarrollado en la meditación para reflexionar, por ejemplo, pasando la atención de la respiración a una idea. Sin embargo, esto no significa que deberíamos reflexionar *únicamente* cuando estamos en *dhyāna*. ¡Si fuera así, la mayoría de nosotros solo seríamos capaces de reflexionar muy de vez en cuando! Pero sí sugiere un principio: la reflexión requiere un cierto nivel de calma, paz y quietud.

Una vez que hemos empezado a calmar un poco la mente, ¿sobre qué debemos reflexionar? La respuesta es simple: sobre cualquier cosa y todo. Por supuesto, podemos reflexionar sobre el Dharma —sobre las enseñanzas del Buda y otros grandes maestros—, pero también podemos reflexionar sobre las cosas que nos suceden a nosotros, sobre la manera en que respondemos o reaccionamos ante las cosas que nos suceden, sobre nuestros sentimientos, sobre nuestras relaciones con otras personas, sobre la forma en que responden ante lo que les sucede, sobre lo que leemos o escuchamos. No hay ningún plan de estudios establecido para la reflexión.

Dicho esto, sí tenemos que tener cuidado con el tipo de cosas que pensamos. Algunos temas casi siempre nos catapultan hacia estados mentales torpes. Si eres sensible a los encantos de cierta persona joven y atractiva, por ejemplo, pensar en ella pro-

bablemente resultará en ansias, anhelo y deseo sexual. O si eres propenso a la depresión, es probable que si piensas con insistencia en tus defectos acabes hundiéndote en estados de desánimo. El Buda dijo una vez: «Lo que piensas y ponderas, esa será la inclinación de tu mente».<sup>2</sup> Y añadió que, antes de que fuera iluminado, decidió dividir sus pensamientos en dos clases. De un lado, puso los pensamientos de deseo sensual, de animadversión y crueldad (pensamientos torpes) y, del otro, los pensamientos de renuncia, amabilidad y compasión (pensamientos hábiles). Descubrió que si se permitía pensar con insistencia en pensamientos torpes estos conducían al sufrimiento, tanto para él como para los demás. Estos pensamientos torpes obstruían la Sabiduría, causaban dificultades y apartaban de la Iluminación. Por consiguiente, cada vez que surgía en su mente un pensamiento torpe, lo abandonaba. Añadió que si permitimos que nuestra mente piense con insistencia en cosas que causan el surgimiento de estados mentales torpes, como el deseo sensual, el odio y la crueldad, eso se convertirá en la *inclinación* de nuestra mente. Por el contrario, si permitimos que nuestra mente piense con insistencia en cosas que causan el surgimiento de estados mentales hábiles, como la renuncia, el amor y la compasión, eso se convertirá en la inclinación de nuestra mente. Los pensamientos pueden llegar a ser habituales; nos convertimos en lo que pensamos. Si te permites tener pensamientos hostiles de vez en cuando y no tienes cuidado te convertirás en una persona hostil. Por el contrario, si te permites tener pensamientos amables y tienes cuidado te convertirás en una persona amable. Como dice el Buda en el *Dhammapada*:

No subestimes el mal, (pensando) «No se me acercará». Un cántaro se llena con la (constante) caída de gotas de agua. (Asimismo) la persona espiritualmente inmadura poco a poco se va llenando del mal.

No subestimes el bien, (pensando) «No se me acercará». Un cántaro se llena con la (constante) caída de gotas de agua. (Asimismo) la persona espiritualmente inmadura poco a poco se llena del bien.<sup>3</sup>

## EL PENSAR Y NO PENSAR

Volviendo al discurso sobre los dos tipos de pensamiento, el Buda dijo que no veía que hubiera nada que temer en tener pensamientos hábiles. Estos no llevaban a su propio sufrimiento o al del prójimo, incluso si los sostenía de día y de noche. Sin embargo, sí concluyó que era posible pensar y ponderar excesivamente incluso sobre cosas hábiles. Encontró que pensar demasiado le cansaba y, cuando estaba cansado, no podía concentrarse. Cuando le sucedía, dejaba de pensar, calmaba y tranquilizaba la mente y desarrollaba la fijación de la mente en un solo punto (*ekāgata*). Dicho de otro modo, meditaba.

Así que, en esta enseñanza el Buda habló no solo de dos tipos de pensamiento —hábil y torpe—, sino también sobre dos tipos de actividad mental: pensar y meditar, o pensar y no pensar. Estos dos son diferentes, pero son complementarios. A veces tenemos que pensar en cosas, mientras que otras veces tenemos que dejar de pensar y calmar la mente. Si no calmamos la mente a veces, a través de la meditación, por ejemplo, nos va a ser muy difícil reflexionar: nuestra mente tenderá a ser como la superficie de un lago agitada por las olas debido al constante azote del viento.

Por otro lado, si no nos damos tiempo para reflexionar discursivamente, no podremos meditar con eficacia. Parece que *necesitamos* reflexionar discursivamente. Tenemos que pensar en nuestra vida, procesar todas las impresiones que recibimos, todas las cosas que oímos y leemos, y todas nuestras respuestas a

esas cosas. Si no nos damos tiempo para hacerlo, probablemente nos encontraremos con que empezamos a pensar en ello cuando tratamos de meditar. Esto es tal vez una de las principales razones por las que algunas personas encuentran difícil la meditación —porque no se dan tiempo para pensar—. Llevan a cabo todo su proceso discursivo durante el tiempo de la meditación, ¡cuando están tratando de *no* pensar! Por supuesto que todos tenemos una tendencia a distraernos, e incluso si nos damos tiempo para pensar es posible que, aun así, durante la meditación tengamos dificultades para controlar nuestra mente inestable. Sin embargo, estoy seguro de que meditaríamos con mayor facilidad si también nos diéramos tiempo para pensar.

Asimismo tenemos que aprender a *no* pensar. Paradójicamente, aprender a *no* pensar es muy útil a la hora de desarrollar nuestra capacidad para pensar. Es realmente una cuestión de poder elegir: para pensar eficaz y creativamente necesitamos poder elegir no pensar; de lo contrario, nuestro pensamiento será compulsivo y estará a la merced de cualquier pensamiento que entre en nuestra mente al azar. Si somos capaces de no pensar durante un tiempo, esto abre un espacio en el cual podemos elegir lo que pensamos y, cuando pensemos en ello, nuestra mente estará más clara, menos abarrotada de otras cosas que compiten por nuestra atención. Por supuesto, es muy difícil no pensar en nada más de unos segundos simplemente mediante la fuerza de voluntad. ¡Pruébalo y ya verás lo poco que aguantas! Aquí es donde la práctica de la meditación es muy útil. Anteriormente he mencionado los cinco factores de la primera *dhyāna*. En la segunda *dhyāna* solo hay tres factores: gozo, felicidad y la fijación de la mente en un solo punto (atención enfocada). *Vitakka* y *vicāra* desaparecen —es decir, ya no hay ningún pensamiento—. Esto no es un estado de inconsciencia; de hecho te sientes más consciente y vivo que nunca. Es un estado en el que experimentas el flujo de la vida sin «hablar contigo mismo» al

respecto, es decir, sin interpretar tu experiencia en palabras. Con la práctica, podemos aprender a calmar la mente en cualquier momento, tal vez no hasta el punto de no tener pensamientos en absoluto, pero por lo menos ser capaz de frenarlos, tener pensamientos menos frecuentes, con espacios de silencio más largos entre ellos.

## PALABRAS Y EXPERIENCIA

Esta experiencia es importante porque pensamos con conceptos, y los conceptos se suelen expresar con palabras.<sup>4</sup> Un aspecto importante del pensamiento es entender que las palabras que usamos no son las cosas mismas. La palabra «taza» no es una taza en sí misma, es solo un sonido o unas líneas sobre un pedazo de papel que, de común acuerdo entre las personas de habla española, se refiere a un objeto que usamos para beber. Naturalmente esto es obvio, pero es fácil de olvidar y, cuando lo olvidamos, ya no pensamos en cosas o experiencias reales, pensamos en conceptos y palabras. Es interesante mirar la palabra impresa «taza» durante un rato y ver qué pasa. Cuando la miro, empiezo a darme cuenta de lo automática, inconsciente y rápidamente (de forma instantánea, parece) que mi mente transforma esas cuatro formas —t a z a—, compuestas por líneas negras sobre un fondo blanco, en un símbolo de otra cosa, algo que se puede sostener en las manos para beber. Ahora que paro y miro las cuatro letras durante un rato, sucede algo curioso. Lo que simbolizan esas formas (una cosa que uso para beber) parece esfumarse y ahora sufro una extraña ambigüedad. Por un lado son solo formas, pero al mismo tiempo simbolizan lo que uso para beber. Antes de que me detuviera a mirar realmente estas formas, las convertía automática e inconscientemente en un concepto, una idea, un símbolo de otra cosa (una cosa que uso para beber).