

**Atención Plena en Español Sencillo  
Por el Ven. Henepola Gunaratana**

**Traducción al español por Upasaka Yin jīn, OHY  
Ferrol – España, 25 de Julio de 2012  
Revisado gramaticalmente por Fa Chāo Shakya, OHY**

**Capítulo 1**

**Meditación, ¿por qué tomarse la molestia?**

La meditación no es fácil. Requiere tiempo y energía. También firmeza, determinación y disciplina. Requiere un buen número de cualidades personales que habitualmente consideramos desagradables y que tratamos de evitar siempre que nos resulta posible. Podríamos resumirlo todo con la palabra «determinación»; la meditación requiere determinación. Ciertamente es mucho más cómodo echarse atrás y ponerse a ver la televisión. Así que ¿por qué tomarse la molestia?, ¿Por qué emplear todo ese tiempo y energía cuando podrían estar por ahí pasándolo bien?, ¿Para qué molestarse? Sencillo. Porque son humanos. Y debido al simple hecho de ser humanos, son también herederos de una insatisfacción inherente a la vida que, sencillamente, no desaparecerá por las buenas. Pueden eliminarla de su consciencia por un tiempo. Pueden distraerse durante horas y horas, pero siempre vuelve, y normalmente cuando menos se la espera. De repente, aparentemente de forma inesperada, se sientan, hacen balance y se dan cuenta de su situación real en la vida.

Allí están, y de pronto, se dan cuenta de que están gastando toda su vida sin hacer otra cosa que pasar por ella. Mantienen una buena imagen. Se las apañan para llegar a final de mes de alguna manera y tener buen aspecto, visto desde fuera. Pero esos momentos de desesperación, esos instantes en que sienten que todo se desmorona sobre ustedes, esos los guardan para sí. Están hechos un lío, y lo saben. Pero lo esconden con gracia. Mientras tanto, en lo profundo de ustedes, saben que hay otra forma de vivir, una manera mejor de contemplar el mundo, una manera de tener contacto con la vida más plenamente. Se topan con ello de vez en cuando. Consiguen un buen trabajo. Se enamoran. Ganan la partida, y por un rato las cosas son diferentes. La vida adquiere una riqueza y claridad que hacen que se

desvanezcan la rutina y los malos momentos. La textura completa de su experiencia cambia y se dicen a sí mismos: "Bueno, lo he logrado, ahora seré feliz". Pero entonces, eso se desvanece igualmente, como humo que lleva el viento. Se quedan abandonados con un mero recuerdo. Eso y una vaga consciencia de que algo va mal.

Pero existe realmente otro dominio de profundidad y sensibilidad accesible en la vida, ustedes simplemente no lo ven. Acaban por sentirse aislados. Se sienten aislados de la dulzura de la experiencia por alguna clase de algodón sensorial. Realmente, no están en contacto con la vida. De nuevo, no lo están consiguiendo. Y entonces, incluso esa vaga consciencia se desvanece y se encuentran de vuelta en la misma, vieja realidad. El mundo vuelve a parecer el lugar nauseabundo de siempre, del que lo mejor que puede decirse es que es aburrido. Es una montaña rusa emocional y ustedes pasan una gran parte de su tiempo en la parte de abajo de la rampa, anhelando las alturas.

¿Entonces, qué es lo que anda mal en ustedes? ¿Son acaso ustedes seres extraños? No. Son simplemente humanos. Y sufren de la misma enfermedad que aqueja a todo ser humano. Es un monstruo en el interior de todos nosotros, y tiene muchos brazos: **tensión crónica, ausencia de compasión genuina hacia los demás, incluyendo a las personas más cercanas, sentimientos reprimidos y muerte emocional.** Muchos, muchos brazos. Ninguno de nosotros se encuentra completamente libre de él. Podemos negarlo. Intentamos eliminarlo. Construimos toda una cultura a su alrededor para escondernos de él, haciendo como que no está ahí, y nos distraemos de él con metas, proyectos y estatus. Pero él nunca se va. Es una corriente subterránea en cada pensamiento y en cada percepción; una pequeña voz sin palabras en la parte de atrás de la cabeza que dice: "aún no es suficiente, ve a por más, ve a hacerlo mejor, ve a ser mejor". Es un monstruo. Un monstruo que se manifiesta de formas sutiles en todas partes.

Acudan a una fiesta. Escuchen las risas, esa voz quebradiza que aparenta diversión en la superficie y miedo por debajo. Sientan la tensión, sientan la presión. En realidad nadie se relaja. Lo aparentan. Vayan a un juego de pelota. Observen al aficionado en la grada. Observen el irracional arrebato de ira. Observen la frustración descontrolada que borbotea de la gente que actúa bajo el disfraz del entusiasmo o el espíritu de equipo. Abucheos, silbidos y egoísmo descontrolado en nombre de la lealtad al equipo. Embriaguez y peleas en las gradas. Esta gente está tratando desesperadamente de liberar la tensión de su interior. No son personas que se encuentren en paz consigo mismas. Vean las noticias de la televisión. Escuchen las letras de las canciones populares. Encontrarán el mismo tema

repetido, con variaciones, una y otra vez. Celos, sufrimiento, descontento y estrés.

La vida parece ser una lucha constante, un esfuerzo enorme contra extrañas circunstancias desconcertantes. Y ¿cuál es nuestra solución ante toda esta insatisfacción? Nos quedamos paralizados con el síndrome de "Sólo con que...". Sólo con que tuviese más dinero, sería feliz. Sólo con que encontrase a alguien que me quiera realmente, sólo con que perdiese 10 kilos, sólo con que tuviese una televisión en color, un jacuzzi, el pelo rizado, etcétera, etcétera, y así sin parar. Pero, ¿de dónde procede toda esta basura?, y más importante aún ¿qué podemos hacer al respecto? Viene de las condiciones de nuestras mentes. Es un conjunto de hábitos mentales profundo, sutil y generalizado, un nudo gordiano que hemos ido construyendo poco a poco y que podemos ir desanudando del mismo modo, un pedazo cada vez. Podemos ir poniendo a punto nuestra conciencia, escarbar cada trocito aislado y sacarlo a la luz. Podemos ir haciendo lo inconsciente, consciente, lentamente, un pedazo cada vez.

La esencia de nuestra experiencia es el cambio. El cambio es incesante. Instante a instante, la vida va fluyendo y nunca es la misma. El cambio perpetuo es la esencia del universo perceptivo. Un pensamiento surge en sus cabezas y, medio segundo después, se ha ido. Llega otro y también se va. Un sonido llega a nuestros oídos y después, silencio. Abran los ojos y el mundo entra a raudales, ciérrrenlos y se va. Las personas llegan a sus vidas y después desaparecen. Los amigos se van, los familiares mueren. Sus fortunas crecen y luego disminuyen. Algunas veces ganan, e igual de a menudo, pierden. Es incesante: cambio, cambio, cambio. Nunca dos momentos iguales.

No hay nada erróneo en ello. Es la naturaleza del universo. Nosotros categorizamos las experiencias. Tratamos de colocar cada percepción, cada cambio mental en este flujo sin final, en uno de tres casilleros mentales. Es buena, es mala, o es neutra. Entonces, según en que casillero la hayamos colocado, percibimos de acuerdo con un conjunto de respuestas mentales habituales fijas. Si una percepción en particular ha sido etiquetada como "buena", entonces intentamos congelar el tiempo justo en ese instante. Nos agarramos a ese pensamiento, lo acariciamos, lo retenemos. Tratamos de que no escape. Cuando eso no funciona, tratamos, con el máximo empeño, de repetir la experiencia que causó ese pensamiento. Llamemos a este hábito mental **aferrarse**.

Allá al otro lado de la mente, se encuentra el casillero etiquetado como "malo". Cuando percibimos algo "malo", intentamos alejarlo. Tratamos de

negarlo, rechazarlo, deshacernos de ello por cualquier medio que podamos. Huimos de una parte de nosotros mismos. Llamemos a este hábito mental **rechazo**. Entre estas dos reacciones se encuentra el casillero "neutro". Aquí colocamos las experiencias que no son ni buenas, ni malas. Son tibias, neutras, sin interés y aburridas. Echamos a un lado la experiencia en el casillero neutro, de forma que podamos ignorarla y devolver nuestra atención allí donde se encuentra la acción, a saber, en nuestra interminable ronda de deseo y aversión. Esta categoría de experiencia resulta privada de su justa cuota de atención. Llamemos a este hábito mental **ignorar**. El resultado directo de toda esta locura es una carrera perpetua, en círculos, hacia ningún sitio, dando tumbos en busca del placer, huyendo continuamente del dolor, ignorando permanentemente el 90% de nuestra experiencia. Para acabar sorprendiéndonos de que la vida resulte tan monótona o insulsa. En el análisis final, es un sistema que no funciona.

Por muy duramente que persigan el placer y el éxito, hay veces en las que ustedes fracasan. Por muy rápido que huyan, hay veces en que el dolor los alcanza. Y entre medias, la vida resulta tan aburrida que hasta podrían gritar. Nuestras mentes están llenas de opiniones y críticas. Hemos levantado muros alrededor de nosotros mismos y estamos atrapados en la prisión de nuestras propias mentiras y aversiones. Sufrimos.

Sufrimiento es una palabra de peso en el pensamiento budista. Es un término clave y debería ser comprendido completamente. La palabra en Pali es '**dukkha**', y no significa solamente la agonía del cuerpo. Significa el sentido profundo y sutil de insatisfacción, que es una parte de cada rutina mental. La esencia de la vida es sufrir, dijo el Buddha. A primera vista esto parece excesivamente morboso y pesimista. Incluso parece falso. Después de todo, hay multitud de veces en las que somos felices, ¿o no?. Pues no, no las hay. Tan sólo lo parece. Tomen cualquier momento en el que se sienten completamente realizados y examínenlo más de cerca. Por debajo de la alegría, encontrarán esa sutil y omnipresente corriente subterránea de tensión, de que, por muy extraordinario que sea el momento, va a terminar. No importa cuánto acabe de ganar, usted va, bien a perder una parte de ello, o pasar el resto de sus días guardando lo que ha conseguido y figurando cómo conseguir más. Y al final, ustedes han de morir. Al final, perderán todo. Todo es transitorio.

Suena muy lúgubre, ¿no?. Afortunadamente no lo es, no lo es en absoluto. Sólo suena lúgubre, si lo observan desde la perspectiva mental ordinaria, el mismo nivel en el que opera el mecanismo rutinario (de la mente). Por debajo de ese nivel se encuentra otra perspectiva integral, un modo completamente diferente de mirar al universo. Es un nivel de funcionamiento

en el que la mente no trata de congelar el tiempo, donde no nos aferramos a nuestra experiencia cuando pasa por nuestro lado, donde no tratamos de apartar las cosas ni de ignorarlas. Es un nivel de experiencia más allá de lo bueno y lo malo, más allá del placer y del dolor. Es un modo agradable de percibir el mundo. Y es una habilidad que se puede aprender. No es fácil, pero se puede aprender.

Felicidad y paz. Esos son los asuntos realmente primordiales de la existencia humana. Son lo que buscamos todos nosotros. Esto es a menudo un poco difícil de ver, porque tapamos esas metas principales con capas de objetivos superficiales. Queremos comida, queremos dinero, queremos sexo, posesiones y respeto. Incluso nos decimos a nosotros mismos que la idea de 'felicidad' es demasiado abstracta: "mira, yo soy práctico. Sólo dame dinero suficiente y yo compraré toda la felicidad que necesito". Desafortunadamente, esta es una actitud que no funciona. ¿Por qué? Examinen cada una de estas metas y encontrarán que son superficiales. Usted quiere comida. ¿Por qué? "Por que estoy hambriento". Así que usted está hambriento, entonces ¿qué?. "Bueno, si como, no estaré hambriento y entonces me sentiré bien". ¡Ajá! ¡Sentirse bien! He aquí un asunto real. Lo que realmente buscamos no son las metas superficiales. Ellas son simplemente medios para un fin. Lo que realmente perseguimos es el sentimiento de alivio que viene cuando se satisface el impulso. Alivio, relax y el final de la tensión. Paz, felicidad, no más anhelo.

¿Qué es, pues, la felicidad? Para la mayoría de nosotros, la felicidad perfecta significaría conseguir todo lo que queremos, controlarlo todo, jugar a ser César, hacer que el mundo entero baile una giga al son de cada uno de nuestros caprichos. Una vez más, las cosas no funcionan así. Echen un vistazo a los personajes históricos que han dispuesto realmente de ese poder absoluto. Ellos no eran gente feliz. Lo más seguro es que no fuesen hombres en paz consigo mismos. ¿Por qué? Porque estaban impulsados a controlar el mundo total y absolutamente y no pudieron. Querían controlar a todas las personas y quedaron personas que se negaron a ser controladas. Ellos no podían controlar las estrellas. También caían enfermos. También tenían que morir.

Nunca podrán conseguir todo lo que quieran. Es imposible. Afortunadamente existe otra opción. Ustedes pueden aprender a controlar su mente, a salirse de este ciclo sin fin de deseo y aversión. Ustedes pueden aprender a no querer lo que quieren, a reconocer los deseos, pero no ser controlados por ellos. Esto no quiere decir que se queden tumbados sobre la carretera e inviten a todo el mundo a que pase por encima de ustedes. Quiere decir que ustedes siguen llevando una vida de apariencia muy normal, pero viven

desde un punto de vista completamente nuevo. Hacen las cosas que una persona debe hacer, pero están libres de ese ímpetu compulsivo y obsesivo de sus propios deseos. Ustedes quieren algo, pero no necesitan correr detrás de ello. Ustedes temen algo, pero no necesitan quedarse quietos temblando sobre sus botas. Esta clase de cultura mental es muy difícil. Lleva años. Pero intentar controlarlo todo es imposible, y lo difícil es preferible a lo imposible.

Pero, esperen un minuto. ¡Paz y felicidad! ¿Acaso no es de eso, de todo lo que trata la civilización? Construimos rascacielos y autopistas. Tenemos vacaciones pagadas y equipos de televisión. Disponemos de hospitales gratuitos y bajas por enfermedad, Seguridad Social y servicios de asistencia social. Todo ello pretende proporcionar un cierto grado de paz y felicidad. Sin embargo la tasa de enfermedades mentales asciende rápidamente, y las tasas de crímenes suben aún más rápido. Las calles se encuentran plagadas de delincuentes e individuos inestables. Saquen los brazos por fuera de la seguridad de su propia puerta y es muy probable que alguien les robe el reloj. Algo no está funcionando. Un hombre feliz no se siente impulsado a matar. Nos gusta pensar que nuestra sociedad está explotando todas las áreas del conocimiento humano para alcanzar paz y felicidad.

Acabamos de empezar a darnos cuenta que hemos acrecentado el aspecto material de la existencia en detrimento del aspecto emocional y espiritual más profundo, y estamos pagando el precio por ese error. Una cosa es hablar acerca de la degeneración de la fibra moral y espiritual en América hoy en día, y otra cosa es hacer algo al respecto. El lugar para comenzar es dentro de nosotros mismos. Miremos cuidadosamente en el interior, sincera y objetivamente, y cada uno de nosotros verá momentos en que piense "yo soy el rufián" y "yo soy el loco". Aprenderemos a ver esos momentos, a verlos clara, limpiamente y sin reproche, y estaremos en nuestro camino hacia arriba, alejándonos de ser de esa manera.

No podrán hacer cambios radicales en la estructura de su vida hasta que empiecen a verse a sí mismos exactamente como ustedes son ahora. Tan pronto como hagan eso, los cambios fluirán de forma natural. No tienen por qué forzar o luchar o seguir normas que les dicte alguna autoridad. Ustedes simplemente cambian. Es automático. Pero llegar a un 'discernimiento' o juicio inicial es ya una tarea respetable. **Tienen** que llegar a ver quienes son y cómo son, sin ilusión, juicio o resistencia de ningún tipo. **Tienen** que llegar a ver su propio lugar en la sociedad y su función como ser social. **Tienen** que llegar a ver sus deberes y obligaciones para sus congéneres humanos, y sobretodo, su responsabilidad consigo mismos como individuos que viven con otros individuos. Y tienen que llegar a ver todo esto claramente, como una unidad, una concepción global única de interrelación. Suena complejo,

pero a menudo ocurre en un sencillo instante. La cultura mental que se alcanza a través de la meditación no tiene rival a la hora de ayudarles a alcanzar esta clase de comprensión y felicidad serena.

El Dhammpada es un antiguo texto budista que se anticipó a Freud en miles de años. En él se dice: "Lo que eres ahora, es el resultado de lo que fuiste. Lo que serás mañana, será el resultado de lo que eres ahora. Las consecuencias de una mente maligna te seguirán como el carro que sigue al buey que tira de él. Las consecuencias de una mente purificada te seguirán como tu propia sombra. Nadie puede hacer más por ti que tu propia mente purificada – ni los padres, ni los familiares, ni los amigos, ni nadie. Una mente bien disciplinada trae la felicidad".

La meditación pretende purificar la mente. Limpia el proceso de pensamiento de lo que podrían llamarse irritantes psíquicos, cosas como la avaricia, el odio, los celos, cosas que les mantienen enredados en ataduras emocionales. Lleva a la mente a un estado de tranquilidad y consciencia, un estado de concentración y 'discernimiento'.

En nuestra sociedad, somos grandes creyentes en la educación. Creemos que el conocimiento hace civilizada a una persona culta. La civilización, sin embargo, sólo pule a las personas superficialmente. Sometan a nuestro noble y sofisticado caballero a los estreses de la guerra o del colapso económico y vean lo que sucede. Una cosa es obedecer la ley porque ustedes conocen los castigos y temen las consecuencias. Es algo completamente diferente obedecer la ley porque se han purificado a sí mismos de la avaricia que les haría robar y el odio que les haría matar. Arrojen una piedra a un río. El agua que corre alisará la superficie, pero el interior permanecerá intacto. Tomen la misma piedra y colóquenla en el fuego intenso de una fragua, y toda ella cambiará por dentro y por fuera. Se fundirá por completo. La civilización cambia al hombre en su exterior. La meditación lo ablanda en su interior, hasta la médula.

A la meditación se la llama **el gran maestro**. Es el purificador fuego del crisol que actúa lentamente a través de la comprensión. Cuanto mayor sea su comprensión, más flexibles y tolerantes podrán ser. Cuanto mayor sea su comprensión, más compasivos podrán ser. Se convertirán en un padre ideal o en un maestro ideal. Estarán dispuestos a perdonar y olvidar. Sentirán amor hacia los demás porque los entenderán. Y entenderán a los demás porque se habrán entendido a sí mismos. Habrán mirado profundamente en su interior y visto el autoengaño y sus propias faltas humanas. Habrán visto su propia humanidad y aprendido a perdonar y a amar. Cuando hayan aprendido la compasión para sí mismos, la compasión para los demás será

automática. Un meditador consumado ha alcanzado una profunda comprensión de la vida, e inevitablemente, se relaciona con el mundo con un amor profundo y acrítico.

La meditación se parece mucho a cultivar una tierra virgen. Para hacer un campo a partir de un bosque primero tienen que talar los árboles y arrancar los tocones. Después labran la tierra y la fertilizan. Luego siembran su semilla y recolectan la cosecha. Para cultivar su mente, primero tienen que despejarla de los distintos irritantes que hay por el camino, arrancarlos bien, de raíz, de forma que no puedan volver a crecer. Entonces fertilizan. Bombean energía y disciplina sobre el terreno mental. Después siembran la semilla y recolectan su cosecha de fe, moralidad, atención plena y sabiduría.

Fe y moralidad, por cierto, tienen un significado especial en este contexto. El budismo no contempla la fe en el sentido de creer en algo porque está escrito en un libro o es atribuido a un profeta, o enseñado por cierta figura de autoridad. En él, el significado está más próximo a confianza. Es saber que algo es cierto porque se ha visto funcionar, porque han observado justamente eso dentro de sí mismos. Del mismo modo, moralidad no es una obediencia ritual a algún código de conducta externo e impuesto.

El propósito de la meditación es la transformación personal. El "usted" que entra en la meditación por un lado, no es el mismo "usted" que sale de ella por el otro lado. Ella cambia su carácter por un proceso de sensibilización, haciéndoles profundos conocedores de sus pensamientos, palabras y hechos. Su arrogancia se evapora y su hostilidad se seca por completo. Su mente se vuelve tranquila, calmada y su vida se suaviza. Así pues, la meditación, practicada adecuadamente, le prepara para enfrentarse a los altibajos de la existencia. Reduce su tensión, su miedo y su preocupación. El desasosiego remite y la pasión se modera. Las cosas empiezan a encajar en su sitio y su vida se convierte en placidez en vez de lucha. Todo esto sucede mediante la comprensión.

La meditación agudiza vuestra concentración y poder de pensamiento. Entonces, poco a poco, vuestros propios motivos y mecanismos subconscientes les resultan claros. Vuestra intuición se agudiza. La precisión de su pensamiento aumenta y gradualmente llegan a un conocimiento directo de las cosas como son realmente, sin prejuicio y sin ilusión. Así que, ¿es esta una razón suficiente para tomarse la molestia? Apenas. No son más que promesas en un papel. Sólo hay una forma de que ustedes sepan alguna vez si la meditación merece la pena el esfuerzo. Aprendan a hacerlo correctamente, y háganlo. **iVean por sí mismos!**

## **Información Importante**

Título de la obra original: Mindfulness in Plain English.

Autor: Venerable H. Gunaratana Mahathera

Dirección del Editor: H. Gunaratana Mahathera Bhavana Society Rt. 1 Box 218-3 High View, WV 26808. USA <http://www.bhavasociety.org>

Fecha de publicación: 7 de Diciembre de 1990

Fecha de BODHINET Release: Abril de 1994.

Origen: Tiger Team Buddhist Information Network (510) 268-0102 \* BodhiNet (72:1000/658)

El editor se reserva todos los derechos de esta obra y le concede los derechos de distribución electrónica de BodhiNet Democratic Buddhist Network. Este trabajo **puede ser libremente copiado y redistribuido**, siempre que vaya acompañado de dicho Acuerdo y se distribuye sin costo alguno para el beneficiario. Si este trabajo se utiliza por un profesor en una clase, o se utiliza en un examen, el editor deberá ser notificado de dicho uso. Si usted encuentra esta obra de valor, por favor considere enviar un donativo al autor o editor,

BodhiNet 1920 Francisco St., Suite 112 Berkeley, CA 94709. USA

Tel. 510-540-6565 510-268-0102 Modem (via Tiger Team)