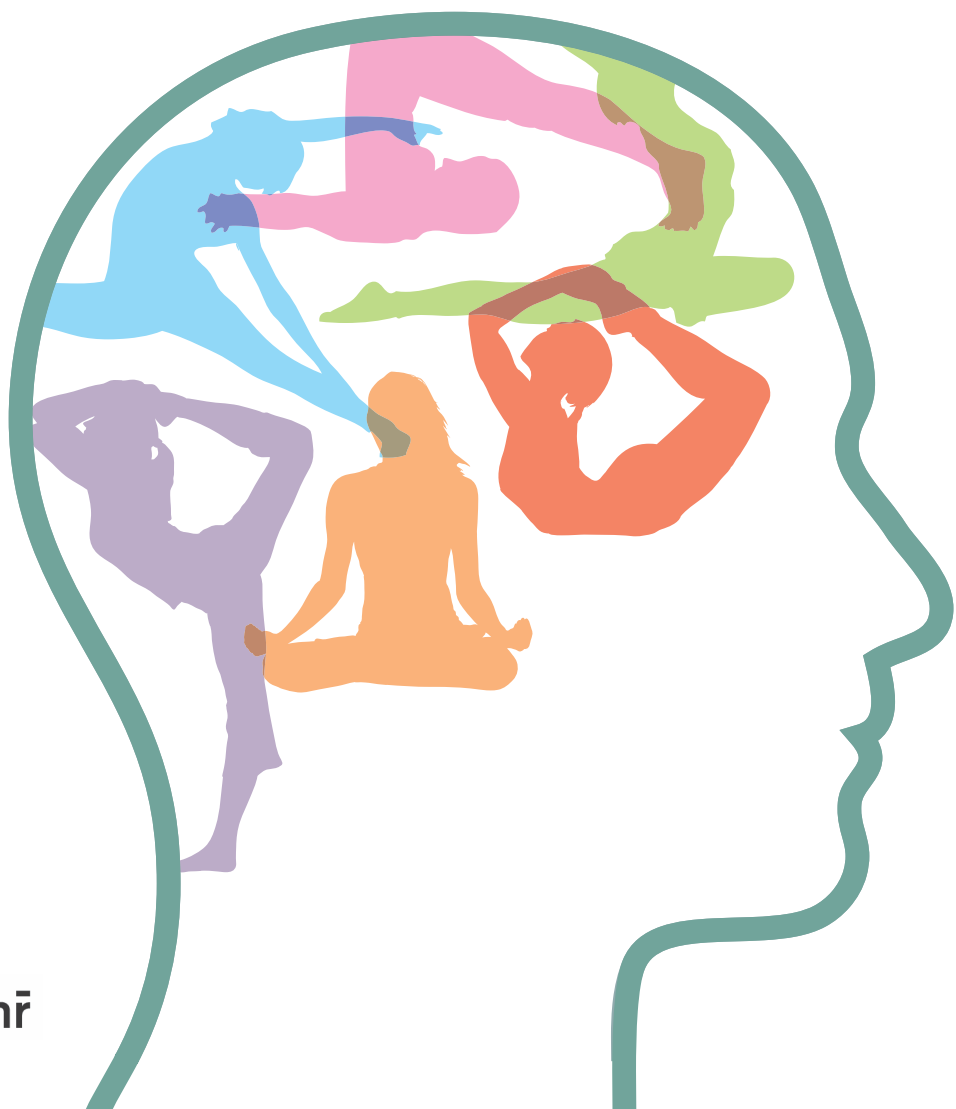


RAMIRO A. CALLE

RECOBRAR LA MENTE

EN TIEMPOS DIFÍCILES



RAMIRO A. CALLE

RECOBRAR LA MENTE EN TIEMPOS DIFÍCILES

m̄r ediciones martínez roca

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

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

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

© 2014, Ramiro A. Calle

© 2014, Ediciones Planeta Madrid, S. A.

Ediciones Martínez Roca es un sello editorial de Ediciones Planeta Madrid, S. A.

C/ Josefa Valcárcel, 42, 28027 Madrid

www.mrediciones.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: marzo de 2014

ISBN: 978-84-270-4101-1

Depósito legal: M. 1.869-2014

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Artes Gráficas Huertas, S. A

Impreso en España-Printed in Spain

ÍNDICE

<i>Introducción</i>	13
1 El gran misterio de la mente	19
2 De la mente condicionada y confusa a la mente clara y quieta	41
3 El camino de la atención	53
4 La transformación de la mente	61
5 La mente: ¿enemiga o aliada?	77
6 Salud mental y amor consciente	83
7 Relajación profunda y autoinmersión	95
8 La meditación	105
9 El alcance de la meditación	113
10 Técnicas de meditación	125

APÉNDICES

I Las enseñanzas del guerrero espiritual	157
II Narraciones místicas de la India	177
<i>Agradecimientos</i>	191

I

EL GRAN MISTERIO DE LA MENTE

¿Hay algo más que la mente? Cuando uno investiga en la mente (pero no académicamente, no de acuerdo con los especialistas o científicos, sino de modo personal, directo, sobre la propia mente) se da cuenta del gran misterio que es, qué gran enigma. Por un lado parece todo, por otro, parece nada. Si sentimos el cuerpo es gracias a la mente; mediante la mente conocemos y reconocemos, y es por la mente que pensamos, recordamos, percibimos, imaginamos y nos es dado relacionarnos con los demás. Pero cuando estamos en el sueño profundo, ¿dónde está la mente?; cuando entramos en meditación total, ¿dónde está la mente? Parece todo y es nada, o parece nada y es todo. Cuanto más se la busca, menos se la encuentra; cuando no se la busca, siempre está presente. Tiene un gran poder, no cabe duda, y cuando se pone a hacer de las suyas es un gran problema. Puede ser una gran amiga, pero a menudo se muestra hostil e indócil. Puede proporcionar mucha felicidad propia y ajena, pero con frecuencia procura dolor y malestar. No es de extrañar que en la India haya dos adagios muy significativos a propósito de la mente. Uno dice: «La misma mente que te ata es la mente que te libera». El otro reza: «La misma espada que puede salvarte la vida puede quitártela». Quizá el

problema no sea la mente sino nuestra incapacidad para aprender a manejarla, orientarla, cultivarla adecuadamente y sacarle sus mejores frutos. También se dice: «La mente es cielo o infierno, jardín o estercolero». ¿De qué depende? La respuesta es: del que posee la mente. Es cierto que la mente ha entrado en su propia dinámica, a menudo enojosa y nociva; que es heredera de nuestra psicología infantil y de cómo fue formada, y más frecuentemente deformada; es cierto que la mente de ahora es el producto o resultado del pasado, pero también lo es que está en nuestras manos reeducarla, cambiarla, darle un giro. La mente no está cerrada; no es una película acabada. De ser así, ninguna técnica de autorrealización tendría la menor oportunidad. Pero la mente es desarrollable, mejorable, purificable y factible de ser puesta al servicio de la evolución interior y el perfeccionamiento. Claro que solo algunos seres humanos se deciden a hacerlo. Los restantes siguen aceptando una mente semidesarrollada, crepuscular, en continuo deterioro.

La mente es una gema preciosa solo en potencia. La mente es una orquídea espléndida, solo en proyecto. Lo que la mente termine siendo dependerá del trabajo que se lleve a cabo con ella. Este trabajo nadie puede realizarlo por nosotros. Nadie puede purificar la mente por nosotros. La mente es un gran misterio, sí, pero cada uno puede revelarlo por sí mismo. Si en el mundo hay tantos problemas, desencuentros y horrores, es porque los problemas, desencuentros y horrores comienzan en la mente. Si no aprendemos a solucionar los problemas en la mente, ¿cómo podremos solucionarlos en el exterior? Mentes conflictivas, neuróticas y ávidas hacen una sociedad conflictiva, neurótica y ávida. Debemos aprender a bregar con nuestra mente. Es insatisfactoria e indócil, pero puede volverse dócil y dichosa. La mente admite una radical transformación. Tal

como es ahora, también podría ser de otra forma. Todas las facultades de la mente pueden desarrollarse, pero lo más importante y prometedor es que se pueden modificar los cimientos de la mente y proporcionarle una nueva manera de vivenciar, mirar, relacionarse. No hay que ser triunfalistas. No es un trabajo rápido ni fácil, pero la mente del año próximo será como nosotros vayamos haciéndola a cada momento. Recogeremos la mente que cultivemos, como ahora hemos recogido la mente que hemos permitido. Todo está en la mente, en el sentido de que en última instancia todo (placer y dolor, alegría y descontento, paz o inquietud) lo experimentamos a través de la mente. Si recibimos una mala noticia o nos enfrentamos a una contradicción sentimos tristeza dentro de nuestra mente; si algún acontecimiento nos es propicio sentimos alegría dentro de nuestra mente. La mente nos permite sentir. La fuente del sentimiento está dentro de nosotros. La mente amplía o atenúa. El mismo acontecimiento puede dañar mucho a una persona y poco a otra; la misma situación, a una la hiere y a otra la deja indiferente. La mente hace su juego: hasta que no nos manejamos con ella y la conocemos, sigue sus leyes. Puede ser tan contradictoria y extemporánea que estando sano te hace creer que estás enfermo, o siendo rico te hace comportarte como un mendigo. Ejerce su tiranía. De su grado de reactividad y de su modo de tomar las cosas depende cómo estas nos afecten. Hay una historia del Buda. A veces la gente aviesa le insultaba, pero nunca nadie le vio perder la semisonrisa y la calma. Sorprendidos, sus mismos discípulos le preguntaron un día: «Señor, ¿cómo permaneces tan tranquilo ante los que te insultan?». El Buda repuso: «Ellos me insultan, sí, pero yo no recojo el insulto». Si la mente nos domina, estamos perdidos. Impone su atmósfera enrarecida de miedos, paranoias, distorsiones. Si la

mente está a nuestro servicio, se torna un instrumento muy poderoso para el crecimiento interior y la libertad interna. La mente puede ser un hervidero de dudas, incertidumbre, infelicidad; también puede ser un manantial de alegría y satisfacción. Por esta razón no debe extrañarnos que los sabios de la India hayan concebido y ensayado decenas de métodos para controlar, purificar y aquietar la mente. Nadie como ellos ha investigado tanto en este sentido. La psicología occidental está en pañales al lado de esta psicología experiencial y personal de los yoguis indios. Hay un texto que incluye nada menos que ciento doce métodos para el desarrollo y control de la mente. Si todo pasa por el espacio de la mente, si todo se interpreta en el escenario mental, es obvio que hay que poner orden en la mente.

Poner orden en la mente es uno de los objetivos de las prácticas de entrenamiento mental porque el desorden engendra posterior desorden y partiendo de la mente se proyecta sobre el exterior, engendrando situaciones babélicas. Cuando hay desorden, hay insatisfacción, incertidumbre, ansiedad y dolor. El desorden proviene de tantas contradicciones internas, enfoques incorrectos, aferramientos a puntos de vista, conflictos subconscientes, hábitos coagulados, situaciones inacabadas, frustraciones indigeridas, traumas insuperados y heridas aún abiertas. El desorden es visión incorrecta, confusión, caos, ofuscación. Nada hermoso puede surgir de este desorden. En el desorden anidan el apego, la agresividad, el autoengaño y los tóxicos mentales que a su vez generan más desorden. No hay belleza en el desorden, ni mucho menos armonía, ni por supuesto tranquilidad. Si consideramos que la mente es el órgano de cognición, percepción e ideación, entre otras funciones, nos daremos cuenta de que desde el desorden, tanto la cognición

como la ideación o la percepción serán desordenadas, creando más caos, más confusión. Los seres humanos vivimos inmersos en nuestro núcleo caótico y confusional. Nos hemos convertido en enemigos de los otros y en enemigos de nosotros mismos. Mientras nos sigamos identificando con las negatividades de nuestra mente no seremos de verdadero provecho ni para nosotros ni para los demás. Esas negatividades son un lastre, nos anclan e impiden el progreso interno. Pero tan identificados estamos con ellas que nos las creemos, las hacemos propias, nos imantan. Hay muchos impedimentos en la mente: avidez, aversión, autoengaños, ignorancia, celos, agresividad, juicios equivocados, enfoques incorrectos, falsas interpretaciones, egocentrismo y tantos otros. No hay belleza, no hay compasión, no hay amor. Nosotros, que nos preocupamos por limpiar nuestra habitación o nuestro hogar, que nos afanamos por vestir adecuadamente y que atendemos a la higiene del cuerpo, ¿cómo es posible que seamos tan despreocupados con nuestra mente y hagamos de ella un estercolero? Un estercolero que llevamos siempre con nosotros. Un almacén de odios, dudas, afanes neuróticos, afán de posesividad, resentimientos y otras negatividades que conforman nuestra cárcel mental.

Detengámonos a ver qué somos. Es interesante que nos preguntemos por nuestra vida interior, ya que siempre la llevamos encima y con nosotros estará hasta que la muerte sobrevenga. Mirémonos, exploremos, averigüemos, sondeemos. Somos un cúmulo impresionante; somos una descomunal masa de códigos, tendencias, impulsos, reacciones... como un pozo sin fondo. Por un lado somos herederos de la larga, inmensa, desenfrenada evolución de la especie, con todos sus códigos e impulsos prehumanos y cavernícolas; por otro, de nuestra propia psicología que se ha ido formando desde que fuimos con-

cebidos, es decir, de nuestra propia historia personal. Somos, pues, el producto o resultado de toda la dinámica de la evolución de la especie y de nuestra propia psicología de años. Todo ello nos enriquece por un lado, pero nos limita, controla y empobrece por otro. Todo ello vive, siente, opta por nosotros. La vida nos vive, la biología nos dirige; la psicología nos controla con sus hilos invisibles, a menudo ciegos. Todo ello representa mecanicidad, esquemas, hábitos coagulados y viejos patrones de conducta. ¿De verdad somos libres? Solo desde nuestros condicionamientos..., ¡y son tantos!

Hay una historia que no me resisto a contar. Los cuentos indios dicen en pocas palabras más que volúmenes enteros.

Un buscador occidental partió para la India en busca de un maestro. No halló ninguno que le mereciera confianza. Pero en un pueblecito le dijeron que había un ermitaño en la cima de una montaña y que al parecer era un hombre muy sabio. El occidental emprendió viaje hacia la montaña y comenzó a trepar por una de sus sendas en busca del ermitaño. De pronto, he aquí que el ermitaño bajaba por la senda y estaba próximo a cruzarse con él. Llevaba un saco a la espalda. En el mismo momento en que ambos hombres se cruzaban, el ermitaño clavó sus profundos ojos en los del buscador occidental. Se hizo un silencio perfecto. El ermitaño, sin dejar de mirar al occidental, dejó el saco en el suelo unos instantes, y luego lo recogió y partió sin decir palabra.

El occidental comprendió. Había recibido la gran enseñanza. Es necesario dejar el fardo del pasado, aunque luego se recoja, pero se recogerá con una actitud muy diferente. Para hallar la completa libertad interior y recobrar la mente original

de inocencia y calma profunda es necesario liberarse hasta donde sea posible de los condicionamientos de la especie por un lado, y de los condicionamientos psicológicos por otro. Este misterio que es la mente está apuntalado por unos y otros condicionamientos. La mente es una bandera a merced del viento de dichas acumulaciones. Si queremos penetrar en el laberíntico y sinuoso universo de la mente entendamos un poco los condicionamientos que, algunos desde la noche de los tiempos, la determinan.

Decimos mi miedo, mi sentimiento de soledad, mi agresividad, mi angustia o mis celos. Decimos mi anhelo de vida, mi avidez, mi ira, mi ignorancia. Pero en realidad es el miedo, el sentimiento de soledad, la agresividad, la angustia, el anhelo de vida, la avidez, la ira y la ignorancia de la humanidad. Como ello se filtra por mi cerebro y por mi mente, le damos el marchamo de mío; como lo experimentamos individualmente, lo marcamos con el signo de la autorreferencia. Incluso algunos de esos impulsos, miedos, celos o instintos agresivos son códigos prehumanos que quizá tuvieron su razón de ser para el mamut o el diplodocus, pero que ya deberían ser o son obsoletos. Jugaron su papel en la evolución de la especie, pero lo que una vez sirvió, después puede ser un obstáculo. Esos códigos están en la célula. En el ser humano se han fortalecido y sofisticado mucho más que en el animal, apuntalados por el pensamiento. Así, la ira y el miedo son más naturales e instintivos en el animal, lo mismo que los celos o la angustia, pero en el ser humano, estimulados por el pensamiento, toman caracteres más enraizados y diferentes. Hay que transformar el pensamiento y limpiar la célula. Donde hay angustia, miedo, celos y odio no puede haber paz. Hay que recobrar una mente sin autodefensas ni heridas ni conductas aprendidas ni reactiva-

des desproporcionadas y anómalas. Es difícil..., pero no imposible.

Además de los condicionamientos de la especie, además de esas memorias ancestrales que se remontan a millones de años, están los condicionamientos de la propia psicología. Una mente perturbada es el reflejo de una psicología no menos perturbada. La alteración de la superficie de la mente no es otra cosa que la punta del iceberg, el reflejo de las corrientes y mareas en lo profundo de la psique. Desde que somos concebidos en el vientre materno comenzamos a recibir experiencias. Desde que nacemos, somos la diana de influencias, vivencias, puntos de vista, adoctrinamientos y un largo sinfín de frustraciones, contradicciones, traumas, represiones e inhibiciones, además de todo tipo de experiencias, muchas de ellas dolorosas. Todo ello acumulándose a la vez que el ego se va recreando en una densa e inextricable burocracia mediante la identificación con el cuerpo, la imagen, la personalidad, los puntos de vista, los logros, las metas y tantas otras vigas que mantienen un ego simiesco, robusto, compulsivo, coleccionista, ladino y asfixiante. Lo que los psicólogos occidentales han venido en llamar inconsciente lo conocían hace cinco mil años los yoguis, comoquiera que lo llamaran. En el trasfondo de la mente, en la trastienda de la psique, se han ido acumulando toda clase de vivencias, experiencias, traumas. Un inmenso material que de poder alinearse daría varias veces la vuelta al mundo. Y todo ello caótico, desordenado, incoherente y confuso. Hay graves contradicciones profundas, conflictos inconscientes, luchas de tendencias y de intereses, caos. Es como una biblioteca con millones de ejemplares y manuscritos desordenados, polvorientos e inextricables. También están los patrones de conducta que se caen de viejos, los hábitos carcelarios de la mente, los resquemores

aprendidos, una larga serie de reactividades sobre reactividades, y todas esas creaciones que provoca la propia mente y que son un juego de luces y sombras. Y cada uno de nosotros, más allá de lo que sospechamos, estamos movidos por los hilos de todo este material ciego e incongruente que nos piensa, nos vive, nos impulsa y nos controla. ¡Y creemos que somos libres! Todo ese fango empaña la mente; todas esas corrientes internas provocan ese enojoso charloteo mental que no cesa en la superficie de la mente, pero cuyas raíces están muy hondas; todo ese núcleo caótico nos hace extraordinariamente mecánicos. La mente está herida; el cerebro se deteriora. Una mente tan estigmatizada y condicionada no es una mente creativa, bella, fresca, ni inteligente en el verdadero sentido de la palabra. Es una mente repetitiva hasta el hastío, operando siempre en su mismo surco de conciencia, comiéndose y reconcomiéndose a sí misma, desertizándose.

Hay otra historia que tiene como protagonista a un perro.

Un perro va husmeando por la calle y se encuentra un hueso totalmente seco, de hace semanas, sin ninguna sustancia. Comienza a roerlo y roerlo, se hace una herida en las encías y se deleita con su propia sangre creyendo que le está sacando toda la sustancia al hueso.

Así es la mente, que se reengolfa en sus condicionamientos, en sus repetitividads y en un circuito cerrado siempre con las mismas memorias, expectativas y todo el rumiar fatigante al que la mente común es adicta. Así utilizamos una energía preciosa y un órgano que puede ser de gran ayuda en la evolución interior. La mente que origina sus propias creaciones se las cree; nos identificamos con todos los procesos psicometales y el

espectador se torna espectáculo. Ya no hay observador, ni testigo, ni paz, ni armonía. Como hoja a merced del viento, estamos a merced de las corrientes subterráneas de la psique que modifican caprichosamente la sustancia mental. Los pensamientos desordenados, las ideaciones innecesarias, nos abordan, nos toman, nos embotan, nos esclavizan. Vivimos en una mente muy ruidosa, pero hay una mente pura, silente, perceptiva y apacible que se puede recobrar. No se obtiene gratuitamente; la hemos perdido hace mucho. Hay que ganarla. No sobreviene por el solo hecho de desealarla; hay que poner los medios para recuperarla. Podemos tener un buen comienzo si empezamos a adiestrarnos en mantenernos en la energía del observador, sin dejarnos desbordar tanto por la corriente centrífuga de los pensamientos. El espectador deja de ser zarandeado por el espectáculo. La energía del observador mira los cambios de la mente. Comienza a haber alguna independencia con respecto a la mecanicidad mental. Esa película imparable de la mente ruidosa es una interferencia entre el que ve y lo visto; es una franja de autoengaño, ilusión e interpretación. Si se activa la energía del observador, esta es como una luz que hace una fisura de claridad en la niebla de la mente. La visión se aclara; la mente comienza a percibir el aquí y el ahora, sin tanto griterío inútil y molesto. Una mente perceptiva aprende, madura, crece. Una mente en su mecanicidad se deteriora, se degrada, pierde vitalidad. La percepción clara y atenta renueva la mente, mejora la calidad de conciencia y nos relaciona en plenitud con los seres vivos y la naturaleza. Solo la perceptividad plena evita esa franja perturbadora y distorsionante de luces y sombras que se interpone entre el que observa y lo observado. En la mente caótica no se revela la claridad, ni mucho menos cualquier experiencia real de ser.