

SESHA

APRENDER A MEDITAR

La práctica de la Atención Eficiente
al alcance de todo el mundo

Prólogo de Sergi Torres

Autoconocimiento

DIANA

I

MEDITACIÓN. ASPECTOS TEÓRICOS

MEDITACIÓN.

ASPECTOS TEÓRICOS

GENERALIDADES DE LA MEDITACIÓN

La Meditación suele usarse en el lenguaje coloquial como un tipo de análisis meditado y profundo, algo parecido a la reflexión que lleva a consultar por la noche con la almohada. La interpretación occidentalizada del término está bastante alejada de su significado oriental. Para la mayoría de las tradiciones orientales, la Meditación se asocia directamente con la Atención, de tal manera que la Meditación es el adiestramiento eficiente de la Atención. La Meditación es un entorno cognitivo donde la mente conoce, como lo hace también la razón, pero conduce a comprensiones superiores. La Meditación es la expresión natural de una mente madura.

La Meditación ha sido practicada durante milenios en Oriente. Crea una conexión con las causas primeras o metafísicas y tiende un puente para acercarse a ellas. De pequeños, nuestras certezas apenas son fruto de necesidades prácticamente inconscientes. En la adolescencia, las certezas se afirman, pero responden a las hormonas. De mayores, con la experiencia que lleva a la madurez, las comprensiones se hacen firmes. Sin embargo, casi nadie en vida logra responder a la causa del nacimiento, la adolescencia y la madurez. Se requiere de una mente excepcional para sondear los terrenos metafísicos. La educación de la mente para lograr el encuentro con Lo Real se construye con la práctica meditativa; el encuentro ocurre en el estado de Meditación.

GENERALIDADES DE LA ATENCIÓN

Nuestro camino de la práctica meditativa empieza y termina con la Atención. La Atención es el corazón que bombea saber a la mente. La Atención *vivifica la existencia* de aquello que ilumina. Imagina la Atención como la linterna que soporta en su casco un minero. Cuando el obrero se sume en las profundas cavernas queda envuelto de oscuridad. La linterna ilumina la fracción de las rocas a las que dirige su cabeza, dejando a oscuras los demás resquicios de la cueva.

Por ello es posible afirmar rotundamente que se conoce mientras hay Atención. Conocer es *avivar la existencia* de lo percibido. De no haber Atención nada se conoce, aunque exista. La Atención es una actividad tan primigenia que de ella depende saber que la vida es vida, o que su ausencia es muerte. La Atención está presente en todas las actividades que el ser humano desarrolla, de manera similar a como el espacio está resguardado en todos los volúmenes.

Sin embargo, ¿existen diversos tipos de Atención? La respuesta parece ser afirmativa. Permanecer distraído mientras se realiza una tarea importante no es indicativo de que no haya Atención, sino que es señal de que la Atención se ha deslizado, por ejemplo, a la fantasía, a otro evento o simplemente al sueño. La Atención es capaz de proveer *consciencia* sobre eventos no prioritarios. Pasa de *avivar la existencia* de la autopista por la cual se circula, a *vivificar la existencia* de una llamada entrante del móvil. También permite pasar de escuchar música a deslizarse en reflexiones inútiles o caer en el sueño. La Atención no responde exclusivamente a la voluntad, si así fuera bastaría con no querer pensar o sentir para impedir la aparición de cualquier contenido mental invasivo.

Por ello es necesario establecer los cánones que delimiten el grado de eficiencia de la Atención, para definir los distintos niveles de *vivificación de la existencia* que otorga la Conciencia. Es importante la siguiente idea: la Atención eficiente sitúa a quien conoce en el Presente, pero una Atención Ineficiente* lleva a la distracción, a la fantasía o el

* Los términos *Eficiencia* y *Eficacia*, con los cuales dotaremos a la Atención

sueño. La Meditación, y en general la práctica meditativa, tiene que ver con los niveles de Atención más eficientes.

Imagina que la Atención es un edificio con planta baja y cuatro pisos más. De igual manera la Atención *aviva la existencia* de cinco modalidades de realidad, según el nivel de Eficiencia con que se conozca. En nuestro ejemplo, el ascensor puede ir alternativamente a cualquiera de las cinco plantas. Situado en cualquiera de ellas, la ilumina completamente. Asimismo, la Eficiencia de la Atención *vivifica la existencia* de cualquiera de los cinco estados de Conciencia* que pueden presentarse. Cada estado de Conciencia dota a lo conocido con características cognitivas propias. Así, si el ascensor se detiene en el bajo, dicha planta se ilumina por completo. Es decir, la Atención puede deslizarse al sueño y emerge el estado Onírico. Pero cuando el ascensor sube al primer nivel, la planta baja se apaga y se enciende la primera. De este modo, el estado Onírico desaparece y emerge la Vigilia, y así sucesivamente con los estados de conciencia restantes.

Algunas escuelas psicológicas** estudian la Atención asociándola a estados de Conciencia. Sin embargo, la academia occidental establece oficialmente tan solo dos estados de Conciencia: Onírico y de Vigilia; es decir, la *consciencia aviva la existencia* de realidades relacionándola a dos protocolos cognitivos diferentes.

de categorías, serán analizados concienzudamente en apartados posteriores del libro.

* Más adelante nos adentraremos en los cinco estados de Conciencia que planteamos, según el nivel de Eficiencia cognitiva que se produzca al conocer.

** La psicología y la neuropsicología establecen diversas modalidades de atención: atención selectiva, atención sostenida, atención alternante y atención dividida. No profundizaremos en ellas, pues se asocian todas al estado de Conciencia de Vigilia sintiente, donde la mente produce exclusivamente pensamientos y sentimientos en los que el *sujeto* se diferencia cognitivamente de lo conocido. El Advaita trata prioritariamente la Atención Eficiente y sus repercusiones comportamentales y cognitivas asociadas a los estados superiores de Conciencia y a los *testigos* asociados a cada uno de ellos.

TABLA 1. ESTADOS DE CONCIENCIA

ESTADOS DE CONCIENCIA	
Sistema Advaita	Psicología
Meditación no-dual	Vigilia
Concentración no-dual	
Concentración	
Vigilia sintiente	
Sueño	Sueño

Más adelante analizaremos los estados de Conciencia y sus características propias. Por ahora, tan solo se muestra su diferencia según se estudie la Atención desde la psicología occidental o desde el Advaita.

El Advaita, a diferencia de la psicología, analiza la vigilia con sumo detalle, logrando identificar en ella tres modalidades de Eficiencia cognitiva. La Meditación* corresponde al entorno de un saber más eficiente.

MODELO MORAL VS. MODELO COGNITIVO

Nuestra herencia griega busca la excelencia como base del comportamiento. Parecerse a los dioses era la máxima de aquella época. La tradición erigió una ética que categoriza el comportamiento humano. Nacen las acciones correctas respecto de aquellas que no lo son. Es la religión cristiana quien posteriormente adopta estas ideas propiciando una moral que castiga lo malo y bendice lo bueno. A lo largo de dos mil años hemos acusado semejante despropósito, resignados por la culpa y el castigo. Cuántas veces oí amenazas acerca de que no cumplir con ciertos deberes lleva al pecado. Decenas de generaciones viviendo con el temor al infierno. En la educación, la moral obligando a otro tanto: construir un ente social mediante imposición y disciplina. Las leyes

* El concepto de No-dualidad será estudiado más adelante en un capítulo aparte y también en el anexo III.

desbordan a la ciudadanía; la constitución impulsa leyes que con el paso del tiempo se hacen caducas. La moral es tan relativa como las propias opiniones de quienes la erigen.

Sin embargo, meditar no forma parte de un contexto religioso, como tampoco lo forma reflexionar o intuir. La Atención que *aviva el fuego de la existencia* es esencial para el logro de cualquier realización personal estable. Han comentado diversos autores que la oración es similar a la Meditación. Es complejo validar dicha afirmación, pues los contextos que definen ambas prácticas tienen puntos en común y otros completamente antagónicos.

El modelo moral se sustenta en el bien y el mal. La educación moral se sustenta en castigar el mal para incrementar el bien. La enconada lucha de lo bueno contra lo malo. El comportamiento humano, según este modelo, ha de tener un sesgo que propicie la bondad y favorezca el nacimiento de los valores que siempre la acompañan. En resumen, se educa a los niños en un trasfondo moral para que la mente se mueva en un cauce predeterminado sobre el cual se la obliga a actuar y a pensar.

El gran dilema de este modelo es la ausencia de una moral universal. No existe un conjunto de propuestas éticas universales. La ausencia de universalidad lleva a interpretaciones personales y grupales tan válidas como absurdas que modelan el comportamiento en varias direcciones. El delirio de los modelos morales se sitúa en el establecimiento de prioridades cambiantes, como las propias opiniones que se tienen sobre qué es lo bueno o qué es lo malo.

El modelo cognitivo del Advaita no está basado en categorizar las acciones entre los segmentos de lo bueno y lo malo. No busca convertir a las personas en buenas, sino en atentas. Estar atento es el más eficiente cauce en el que puede modelarse y fluir la mente y el comportamiento. Cuando se sitúa ahí, se convierte en un faro que conduce la mente a la excelencia. La Atención Eficiente en sí misma favorece y desarrolla los factores humanos superiores, ofreciendo un entorno adecuado para gestionar y desarrollar las más altas capacidades.

TABLA 2. MODELO MORAL VS. MODELO COGNITIVO

	MODELO	
	MORAL	COGNITIVO
ESCUELA	Occidente	Advaita
REFERENCIA	Bueno vs. malo	La Atención Eficiente vs. Intencionada

La Ética confluye en la normativización que establece qué es correcto y qué no. Mientras que en el Advaita, la Atención Eficiente, por sí misma, se convierte en la base del comportamiento humano.

El Advaita no usufructúa los recursos éticos, como eje del *desarrollo* personal; valora la Atención como razón de ser del pensamiento y la acción. Pero, ante todo, impulsa el proceso de una Atención Eficiente. Analicemos la diferencia entre los conceptos de Eficiencia y Eficacia.

EFICACIA Y EFICIENCIA COGNITIVAS

Para el Advaita, la Atención se convierte en el eje del más sofisticado procesamiento mental. Sin Atención no se logra conocer, se imposibilita *vivificar la existencia* de aquello que percibimos; desaparece a los ojos el bello lago que adorna un paisaje, o el rumor del mar mientras se pasea por sus playas.

De acuerdo a los planteamientos previos, la práctica meditativa no plantea cuán buena o mala es una acción, sino cuán eficiente o eficaz es.

Eficacia cognitiva

Has adquirido, por ejemplo, el compromiso de hacer un examen. Horas previas de análisis, memorización y resolución de problemas. A todo ello, se suma el estrés de necesitar una nota mínima o la tensión que entraña el hecho en sí mismo. Finalmente llega el momento. Se hace acopio de fuerzas para enfrentarse al fatídico suceso. Pasados los días el resultado salta a la vista y termina el proceso, para bien o para mal. Hemos logrado el objetivo: presentar y pasar el examen. Sin embargo,

el gasto empleado para lograrlo ha sido alto, incluso infame. A ello lo llamamos Eficacia, a la obtención de un logro que requiere un alto pago ya sea de energía o de tiempo.

Solemos ser eficaces en el logro de nuestras metas. Tarde o temprano coronamos la mayoría de ellas, pero siempre dejando en ello parte de la piel en forma de esfuerzo, tensión o estrés. Suelo preguntarme si ir al colegio durante tantos años realmente valió la pena. Su disciplina en parte me formó y en parte me deformó. Me socialicé y aprendí nuevas cosas que enaltecen mi naturaleza personal, pero ¿a qué precio? Por ninguna razón volvería a aquella cárcel.

¿Cuántas actividades diarias reportan Eficacia en tu día a día? Si eres medianamente observador de tus procesos personales advertirás que casi todo lo que haces cuesta algún tipo de esfuerzo o genera un amago de estrés.

Eficiencia cognitiva

Hay actividades y saberes que son totalmente compatibles con la naturaleza personal. La abstracción matemática o metafísica, por ejemplo, son actividades que en mí se logran desarrollar sin ningún tipo de esfuerzo. Caminar por la montaña o hacer rompecabezas es algo que puedo hacer prolongadamente sin que me genere un acúmulo progresivo de cansancio. Escuchar música o practicar Meditación me nace del alma, no imprimo en estas actividades el más mínimo esfuerzo ni me causa tensión el hacerlas.

La Eficiencia tiene que ver con aquellas respuestas comportamentales y cognitivas que logran un objetivo específico, pero no generan más gasto y tiempo que el absolutamente necesario. Por ejemplo, cuando un animal acecha a otro lo hace de manera eficiente, sin malgastar la energía en su movimiento. La naturaleza es profundamente eficiente en sus procesos. El humano es altamente eficiente en aquellas actividades en las que puede fácilmente concentrarse. Siendo así, la concentración* es uno de los primeros indicadores claros de la Eficiencia cognitiva.

* La concentración es una facultad cognitiva muy interesante; se convierte en uno de los pilares de los estados superiores de Conciencia. Su análisis está reservado para

La Eficiencia cognitiva lleva a actuar sin generar cansancio. Promueve la obtención de metas sin el más mínimo gasto de estrés o consumo energético del sistema nervioso. Meditar es una actividad sustentada en la expresión eficiente de las más altas capacidades cognitivas. En la práctica meditativa, la Atención pasa por fases de Eficiencia que reportan la aparición de estados de Conciencia superiores. Puedes pasar de la *inconsciencia* del sueño a los más altos estados extáticos de Conciencia, dependiendo de la Eficiencia que ofrece la Atención.

¿Cómo detectar la Atención Eficiente en la vida cotidiana? Poder acercarnos a la sombra del árbol permite soportar los calores del verano. Reaccionar mediante la Atención Eficiente posibilita mayores certezas y con ello la toma de decisiones coherentes. Daremos paso al análisis de las habilidades, como correlación de la Atención Eficiente. Veremos más adelante cómo la Meditación representa la suma de las más exquisitas habilidades cognitivas.

HÁBITOS Y HABILIDADES

De adolescente fui poco diestro en bailar. En cambio, se me daban muy bien las matemáticas. Bailar era parte del currículo educativo, una actividad obligatoria. Una vez a la semana buscaba dónde esconderme, enfermar o pasar inadvertido. Sin embargo, compensaban las matemáticas, poseían un lenguaje que entendía sin esfuerzo alguno.

Hay tareas en las que fluímos libremente y otras que aprisionan como los barrotes de una cárcel. Las manualidades siempre me gustaron, podía pasar horas enteras desaparecido del mundo y de mí mismo. Recuerdo también las clases de química en el colegio, eran martes y jueves, dos horas seguidas cada día. Estaba en el punto de mira de la profesora, me era imposible salir de su continuo escrutinio, eran los minutos más lentos que recuerdo.

otros momentos, cuando hayamos desarrollado teóricamente los conceptos necesarios que permitan hilvanar las ideas centrales en las que se sostiene la Meditación.

Los hábitos

El Advaita plantea que se nace no solamente con herencia física, sino también psicológica. Los hábitos son tendencias que imprimen una dirección específica ya aprendida, como un cauce donde discurren las respuestas a los estímulos diarios. Un hábito permite reaccionar más rápidamente. Es el tipo de respuesta más apropiada para evolucionar ante un entorno competitivo. Los hábitos son las respuestas comportamentales más utilizadas por el colectivo humano.

El hábito automatiza la respuesta y su refuerzo fagocita otros hábitos, llevando fácilmente a la obsesión. Dicha automatización conduce a la pérdida de decisiones *conscientes*. Las obsesiones acercan a descripciones patológicas del comportamiento.

La personalidad es la suma de los hábitos más frecuentes que, si bien nos impulsan a reaccionar, no favorecen la espontaneidad; por refuerzo, finalmente, el hábito conduce a respuestas condicionadas.

El tipo de comida o la forma de vestir son ejemplos habituales frecuentes. También lo es la manera en que cada quien gestiona sus emociones, siguiendo caminos previamente conocidos. Los hábitos están en todas las actividades de la vida, de tal forma que los que son más frecuentes conforman la personalidad.

Las habilidades

Hay ríos en los que el agua al fluir no hace ruido. Su superficie se asemeja a un espejo, parece inmóvil, aunque bajo la superficie el líquido está en movimiento. Así es la mente cuando ofrece su forma más diestra de respuesta comportamental, a la que denominamos habilidad.

De joven trabajé como programador de ordenadores. Era una tarea que a mi modo de ver era sencilla. Analizaba la problemática de una empresa y usaba los códigos de programación para solucionarla. Pasar horas enteras sin que la Atención se distrajera en otros pensamientos hacía del trabajo algo muy productivo, lo que favorecía llevar varias empresas al mismo tiempo. Programar era una habilidad que me permitía fluir sin interferir con pensamientos innecesarios, induciendo, en este caso, a nivel cognitivo una respuesta eficiente.

La ejecución de una habilidad no reporta cansancio. El nivel de selección y ordenamiento de la información que se trata mediante la habilidad lleva a una expresión más inteligente. El análisis de los problemas y las dificultades diarias adquiere un matiz diferente cuando se mantiene el equilibrio, ya que la mente es más diestra en procesar la información y tomar finalmente decisiones.

La habilidad es la expresión más eficiente para desarrollar cualquier actividad. Las habilidades pueden ser tanto físicas como cognitivas o psicológicas; permiten el alto desempeño en el deporte, como también la creatividad o una correcta socialización. Una Atención Eficiente lleva al desarrollo de las habilidades.

La Meditación es la expresión de un tipo especial de habilidad cognitiva que permite posarse ininterrumpidamente en el Presente,* sin que intervengan contenidos mentales irrelevantes. Desafortunadamente, los criterios a los que responde el tipo de vida que suele llevarse están enmarcados más con los hábitos que con las habilidades.

Descubrir las propias habilidades o las de los niños es algo profundamente interesante, pues se convierten en mecanismos de acción y cognición altamente eficientes en los campos donde el individuo se desempeña. A su vez, un campo de actividad se emparenta con muchos otros, por ejemplo, la sensibilidad plástica puede emparentarse con la dulzura y esta con la compasión, creando tentáculos prácticamente ilimitados en múltiples campos de conducta.

LA CONCENTRACIÓN

Damos paso al estudio de un tema sumamente interesante. Todas, absolutamente todas las personas nos hemos concentrado** en algún

* El Presente es una idea fundamental en la práctica meditativa. Lo analizaremos con detalle en el siguiente bloque teórico. Allí estudiaremos los diversos tipos de Presente que existen y que en ocasiones hacen que el término sea mal interpretado al usar un significado por otro.

** La Concentración suele definirse como una focalización de la Atención, tal

momento; es decir, la Concentración es una actividad prácticamente universal.

La Concentración se asemeja a un filtro que impide a partículas de cierto tamaño no deseado cruzar por un tamiz. Si concentrado observas la televisión, el tamiz impedirá que aparezcan las formas y los colores de las paredes, el tacto del propio sillón donde te sientas, el gusto de la saliva o de la comida que ingieres, junto con la ausencia de aquellos sonidos que no forman parte del espectáculo. Si haces un deporte mientras te concentras, el tamiz cognitivo, además de lo comentado previamente, impide, según sea el caso, la aparición de recuerdos innecesarios o de efectos sensoriales que en ese momento no necesitas.

Por ello la Concentración* favorece el aprendizaje, pues tamiza lo conocido, impidiendo que la información irrelevante brote a la luz de la *consciencia*. Es frecuente en los músicos entrar en un entorno de continua Concentración al que llaman coloquialmente «la zona». Existe un modelo psicológico relativamente actual, el Flow, basado en el comportamiento estable que produce mantenerse en la Concentración.

La Concentración es sinónimo de una Atención Eficiente. La característica más notoria de la Atención Eficiente es la aparición de la Concentración. Sin embargo, hay estados cognitivos aún más eficientes, como la Meditación. Cuando el tamiz cognitivo impide la aparición de información innecesaria, la suma de eventos relevantes conforma un ambiente al que se le denomina Presente. Es imposible hablar de Meditación sin hablar del Presente, por ello abordaremos ahora mismo su análisis.

como una lupa desvía los rayos del sol agolpándolos en una región y aumentando así su luminosidad. El Advaita usa otro tipo de análisis y de definición, ofreciendo a la Concentración un estatus mucho mayor del que suele otorgarle la academia.

* La Concentración es una actividad cognitiva tan importante que la analizaremos más adelante como base de uno de los cinco estados de Conciencia que el Advaita promulga.

EL PRESENTE

Has visto cómo la mirada perdida es común en los viajeros de cualquier metro. A veces es interesante observar la cara de algún comensal en un restaurante. Aunque esté acompañado sus ojos suelen situarse sin enfocar a ningún sitio. Si los miras con detalle, están algo más vidriosos, síntoma de que la mente divaga. En este caso, la Atención *vivifica la existencia* de ideas que alejan del sabor de la comida o de la compañía que se comparte.

El Presente tiene que ver con el conjunto de acontecimientos tamizados que deben ser conocidos en un momento dado y evitan dar acceso a elementos distractores. En nuestro ejemplo del viajero en metro, el Presente corresponde a los acontecimientos o los recuerdos tamizados que el pasajero conoce mientras va en ruta y que le permiten estar en lo que acontece. En nuestro comensal, el Presente se asocia a los sabores tamizados que la comida imprime, o los recuerdos tamizados que se asocian al momento y al entorno que los sentidos detectan. En cualquiera de los dos casos, las informaciones que constituyen un instante cualquiera pueden ser miles. Cuando la mente escoge la información relevante sobre la innecesaria, la información imprescindible sobre la tóxica, entonces experimenta el Presente.

Es importante no confundir el término Presente que usamos en un nivel cognitivo en este texto con alguna de sus acepciones. La más común es el presente termodinámico. Este tiene que ver exclusivamente con el marco temporal en el que suceden los acontecimientos. El presente termodinámico se asocia específicamente a la medición de los acontecimientos llegados del pasado y que van en dirección al futuro. El quiebre de pasado a futuro se llama presente y lo mide un reloj.

El segundo alcance del concepto tiene que ver con el presente cognitivo. Se refiere exclusivamente a la cognición, no a la variante del tiempo. Este tipo de presente conforma el ambiente donde fluyen los acontecimientos experimentados con Atención Eficiente, produciendo la *vivificación de sucesos* en los estados superiores de Conciencia. El

presente cognitivo conduce a la Eficiencia, magnificando la inteligencia y el aprendizaje, entre otras opciones.

Debido a que la Atención suele deslizarse sobre acontecimientos innecesarios, irrelevantes o superfluos que no forman parte del presente cognitivo, nace la distracción mental; la mente advierte informaciones innecesarias que entorpecen el conocimiento, produciendo duda, estrés físico o psicológico.

EL «YO»

Entramos en uno de los temas más espinosos que se asocian a la práctica meditativa, la idea que mayor rechazo produce al pensamiento occidental: la ausencia del «yo». Es una temática que se confronta con los axiomas más básicos de la psicología y la filosofía occidental.

La afirmación racionalista «pienso, luego existo» es la causante del problema que acometeremos. Los axiomas racionalistas se convirtieron en la base del sistema científico. Todos los procesos medibles y avalados por la razón se consideran irrefutables. La subjetividad y la emocionalidad se convierte en una actividad inoperante. La dialéctica, como proceso cognitivo que compara la percepción contrastándola con un elemento previamente existente, se convierte en el único camino lúcido que lleva al saber. El racionalismo establece claramente la distinción del *Sujeto* que conoce y el objeto conocido, ambos como entidades independientes. La cultura occidental se ha sostenido en este axioma, desde la Grecia antigua, pasando por el medioevo y el Renacimiento; la expresión psíquica del *Sujeto*, el «yo», campea como base de la individualidad.

El «yo» es el centro de una gigantesca cebolla psicológica. Cuando el «yo» conoce se llama *Sujeto*, diferenciándose de los objetos conocidos, al igual que se distingue de los demás *Sujetos*. Cuando se es niño, el «yo» es intrascendente, no produce identificación con la experiencia. Hacia los dos años y medio, el niño empieza a identificarse como un ser separado de los objetos. A medida que el sistema nervioso madura,