



ABANDONAR E IMPEDIR LAS ACTIVIDADES MENTALES PERJUDICIALES.

El primer entrenamiento del meditador consiste en aprender a volver la atención al objeto de referencia que haya escogido cada vez que se da cuenta de que la incomodidad física o los pensamientos le apartan del mismo. Al tener que volver una y otra vez al objeto de referencia voluntariamente escogido comprende que una parte de la mente funciona de forma involuntaria y que no se detiene en ningún momento lo que le produce cierta insatisfacción.

Después, el meditador aprende que mantener la atención en el objeto escogido supone un esfuerzo continuo y que cualquier fluctuación de la atención significa la intrusión de objetos no escogidos. Así mismo, aprende a discriminar entre cinco tipos de objetos intrusivos u obstáculos de la atención. Esos cinco obstáculos son la agitación, el sopor, la duda, la aversión y el deseo. Al conocerlos mejor, el meditador se da cuenta de que detecta esos obstáculos cada vez más cerca de su aparición.

En ese momento, el meditador es capaz de reconocer si su atención es la apropiada o no. Cuando la atención es inapropiada se da cuenta de que los obstáculos aumentan. Aumenta la búsqueda de la mente de gratificaciones sensoriales, aumentan las opiniones sobre lo que es uno mismo, lo que ha sido y lo que será, y aumenta la confusión sobre lo que tiene que hacer durante la meditación. Sin embargo, cuando la atención es apropiada se da cuenta de que los obstáculos disminuyen. Disminuyen los procesos de pensamiento, emocionales y sensoriales, y el meditador se va tranquilizando.

Otra cosa de la que se da cuenta el meditador es que, cuando la atención es la adecuada, no sólo los obstáculos que ya están en la mente pierden intensidad sino que el ritmo de aparición de obstáculos disminuye.

En esta fase, el meditador está confuso sobre quién es el que asiste a todo ese aluvión incesante de fenómenos físicos y mentales. Puede pensar: “yo tengo un yo” o “yo no tengo un yo”, o también, “es precisamente mediante el yo como percibo al yo” o “es precisamente mediante el yo como percibo el no-yo”, o incluso, “por medio del no-yo percibo al yo”. O puede tener una perspectiva de este tipo: “Mi verdadero yo, que es el resultado de las buenas y malas acciones, durará toda la eternidad”. Esta confusión es lo que Buda denomina “la prisión del punto de vista”.

El problema del “punto de vista” es la creencia en que yo soy el mismo todo el tiempo y que hay una parte de mí (el alma) que es inmortal. El yo es la creencia en que las cosas me pasan a mí, y proporciona la impresión de continuidad y coherencia ante el aluvión de datos que tiene que procesar el organismo en su adaptación al medio.



Desde el momento que adaptamos esta actitud ego centrada la experiencia se divide entre yo y no-yo quedando parte del yo oculto a la conciencia porque uno no puede ver su mirada. Desde esa posición no hay manera de observar la observación porque uno cree que el observador soy yo.

OBSERVACION

La atención apropiada, sin embargo, no se dirige a los fenómenos que van sucediéndose sino a la forma en que la mente se relaciona con los fenómenos, es decir, las características del observador o, mejor dicho, de la **observación**. Es decir, tanto observador como observado son objeto de una atención apropiada. Siempre habrá algo que observar porque la conciencia es una actividad, pero una actividad de la que el meditador va haciéndose consciente y, de esa manera, liberándose de su compulsión y reactividad.

RESTRICCION

Mediante la atención apropiada se puede detener el proceso de proliferación de fenómenos. Estos fenómenos son detectados cada vez más cerca del momento de su aparición. Cuando son detectados en el momento en que empieza una vibración en cualquiera de los sentidos (incluida la mente), antes de que se conceptualicen y se pongan en relación con el pasado y el futuro del yo, se detienen, se quedan sin alimento y tienden a desaparecer. Esa es la forma de contención o **restricción** de la proliferación de fenómenos.

USO

Así, se podrá discernir entre el **uso** apropiado de la vestimenta, la protección del cuerpo, y el uso inapropiado, la presunción; el uso apropiado de la comida, alimentar al organismo, y el uso inapropiado, empacharse o embriagarse; el uso apropiado del alojamiento, protegerse de las temperaturas excesivas y los depredadores, y el uso inadecuado, la ostentación; el uso adecuado de los medicamentos, la curación, y el uso inadecuado la narcotización.

ENDURECIMIENTO

El discernimiento del uso adecuado de lo necesario para la supervivencia mediante la observación y la restricción produce el **endurecimiento** del meditador. El meditador se fortalece ante las sensaciones físicas dolorosas y los pensamientos desapacibles.

EVITACION

Además, aprende la **evitación** de circunstancias y compañías potencialmente peligrosas. Aprende a no ponerse en situaciones que puedan conducirle a reproducir



conductas o pensamientos insanos y no dejarse inducir por personas cuyas intenciones no sean saludables.

ELIMINACION

Cuando el meditador es capaz de discernir las actividades mentales insanas no tolera su proliferación y así se produce la **eliminación** de los pensamientos sensuales, malignos, crueles y los estados mentales perjudiciales.

DESARROLLO

Además, cuando el meditador es capaz de discernir las actividades físicas y mentales insanas de las sanas, prefiere el **desarrollo** de las sanas como; la atención consciente, la indagación de la mente, la energía, la absorción, la tranquilidad, la concentración y la ecuanimidad.

Así es como el meditador consigue que desaparezcan estados perjudiciales e impide que aparezcan nuevas actividades perjudiciales.

Fernando Rodríguez Bornaetxea