

3

El diálogo mental... y no tan mental

EL SILENCIO INTERIOR

Cuidamos de nuestro cuerpo para lograr mayor bienestar y salud física, y en cambio no cuidamos de nuestra mente. Nos pasamos el día hablándonos a nosotros mismos, retransmitiéndonos en directo la vida. O sea, nuestra inteligencia se maneja gracias al lenguaje. Dime la calidad de tu lenguaje interior, y te diré cómo eres. El filósofo José Antonio Marina lo explica con las siguientes palabras: «Apostillamos lo que nos sucede. Nos contamos nuestra propia vida, y podemos hacer-

lo bien o mal. Hay personas que se cuentan todo lo que les sucede como una historia de fracaso personal, o de culpabilidad. Otras, por el contrario, echan la culpa de todo a los demás. Un individuo susceptible encuentra en todo una ofensa».

No podemos dejar de pensar, sólo faltaría (aunque algunos protagonistas de la actualidad parecen hacerlo), pero podemos gestionar mejor nuestros pensamientos gracias a la meditación. Se trata de usar la mente, no de ser usados por ella. Aunque parezca mentira, tenemos cada día entre cuarenta mil y sesenta mil pensamientos. Se comportan de manera anárquica y caprichosa sin que nosotros los controlemos. Si no hacemos un esfuerzo, la inercia nos lleva a pasarnos la vida esclavizados por el libre discurrir de nuestra mente: «un mono loco», según el budismo. Si eso nos ocurre en vacaciones, es decir, si no somos capaces de desconectar de esa cháchara incesante, lamentablemente nuestro cuerpo regresará a casa relajado, pero no así nuestra mente. Porque la mente, ya se sabe, suele ser obsesiva. Habremos pasado las vacaciones dando vueltas a las cosas, anticipando el futuro, recordando el pasado, y nos habremos perdido lo único que de verdad existe: el momento presente, el aquí y el ahora. El paisaje, por ejemplo. Si mientras miramos el paisaje estamos haciendo planes, nos lo estamos perdiendo —sea el paisaje físico o humano.

Hagamos una prueba. Si nos quedamos unos minutos en silencio, cerramos los ojos e intentamos ser conscientes de los pensamientos que nos asaltan —o sea, si meditamos—, nos daremos cuenta de lo que pasa en nuestra cabeza durante todo el día: es como tener dentro una radio siempre enchufada, que prácticamente emite el mismo programa un día tras otro, porque tenemos casi el mismo patrón de pensamientos un día tras otro. Los meditadores expertos, cuando observan su mente como si fuese una película, llegan a la conclusión, según afirma el monje budista y profesor de meditación Juan Manzanera, de que no somos nuestros pensamientos, «al igual que las olas del mar no son el mar». Quizá no lleguemos tan lejos, pero al menos lograremos ecuanimidad con respecto a ellos. A veces nuestros pensamientos están equivocados.

Si nos fijamos más aún, nos daremos cuenta de que hay un instante muy breve entre pensamiento y pensamiento en que no sucede nada, en que no pensamos nada, en que no oímos nada. Ése es el silencio interior, y los que se han dedicado a ello con ahínco son capaces de rescatar este silencio y prolongarlo casi a su antojo. Eso se consigue mediante la meditación, que es una práctica estrechamente vinculada a la actividad espiritual, pero que no se adscribe a una religión en concreto. De hecho, una de las grandezas de la meditación es, precisamente,

que forma parte del lecho común de la mayoría de religiones. Para todas ellas, la meditación es una manera no sólo de concentrar la mente en una única cosa, sino de conectar con algo más allá de la realidad sensible, con eso que cada ser humano tiene de divino. El budismo, por ejemplo, que no podemos definirlo como una religión, sino más bien como una filosofía, dice que mediante la meditación descubrimos no sólo que formamos parte de un universo interconectado, sino que, además, ese universo interconectado está, en su totalidad, dentro de cada uno de nosotros.

En mi novela *El silencio* (El Aleph) he intentado explicar con detalle el concepto de silencio interior. Si bien como he dicho se trata de una novela, *El silencio* puede leerse también como una introducción a la meditación. La protagonista, Umiko, una joven japonesa enferma de cáncer, es profesora de meditación e intenta enseñar a meditar al narrador. Antes de tomar la decisión de ir a vivir a la isla de Formentera, donde transcurre la historia, Umiko pasó un año y medio recluida en un monasterio zen de su Japón natal, y allí aprendió todo lo relacionado con la práctica meditativa. Si bien es cierto que Umiko no salió del monasterio precisamente feliz, una de las primeras cosas que le explica al narrador es que la meditación es una vía para alcanzar la felicidad. «En todos y cada uno de nosotros está toda la felicidad; lo úni-

co que nos impide disfrutarla es la propia mente: las creencias limitantes, los miedos, los deseos, las expectativas». Y continúa diciendo que «vamos por la vida percibiendo la realidad como agua del río mezclada con barro», mientras que mediante la meditación conseguimos separar el barro y ver el agua clara. En sus torpes inicios, al intentar fijar la atención en una sola cosa —por ejemplo, la entrada y la salida del aire— el narrador se da cuenta de lo lejos que está de conseguirlo: perdemos la atención entre seis y doce veces por minuto. Ante las dificultades a las que se enfrenta el narrador, Umiko le recomienda que no se deje apabullar por los pensamientos que lo asaltan. «Ahora desfilan muchas cosas por tu mente», le dice, «pero si no les das importancia irán decreciendo hasta conseguir una mente clara, que será como un espejo de lo que te rodea».

En esta misma dirección, Juan Manzanera, cuya sabiduría es fruto de años viviendo en Nepal y en India como discípulo de un lama, asevera: «El silencio interior no es una consecuencia de haber reprimido los pensamientos, sino de ir más allá de ellos». Como Umiko, Manzanera también asegura que cuando dejamos de nutrir a los pensamientos, ellos mismos se van. Igual que las nubes que cruzan el cielo: sin recrearse en ellas, el azul las deja pasar, hasta que desaparecen.