



Introducción



Pocas cosas afectan más a nuestra vida que la facultad de la atención. Si no podemos centrar nuestra atención, ya sea a causa de la agitación o de la inactividad, no podremos hacer nada bien. No podremos estudiar, escuchar, conversar con los demás, trabajar, jugar, ni siquiera dormir bien si nuestra atención está debilitada. Y la atención de muchos de nosotros está debilitada la mayor parte del tiempo.

A las personas cuya atención está por debajo de lo normal se les diagnostica desorden por deficiencia en la atención o hiperactividad (DDAH), cuyo tratamiento más común consiste en fármacos. La popularidad del Ritalin o tratamientos similares ha aumentado de forma exponencial en los últimos años, y la producción y el consumo de tales fármacos en Estados Unidos es cinco veces mayor que en el resto del mundo. Los efectos secundarios negativos de los tratamientos farmacológicos para el DDAH se consideran un precio bajo, que es necesario pagar para suprimir los síntomas de los desórdenes en la atención. El planteamiento materialista para el tratamiento del DDAH es muy rentable para los fabricantes de dichos fármacos, pero es profundamente empobrecedor para los individuos que confían en ellos. Mientras que nuestra cultura proclama «Di NO a las drogas», cuando hay que tratar los desórdenes de la atención el mensaje es «Apúntate a la solución rápida».

Esto no significa que los fármacos no puedan ser una ayuda en el tratamiento del DDAH. Ciertamente pueden serlo, como muchos han corroborado a través de su propia experiencia. Pueden incluso ser especialmente importantes en algún momento, sobre todo cuando se trata de combatir síntomas graves. Pero no *curan*. Simplemente suprimen los síntomas mientras generan efectos secundarios negativos, e incluso, aunque no creen



adicción, es posible que generen una dependencia, quizá para toda la vida. Así pues, en casos clínicos, los fármacos pueden desempeñar un papel importante dentro de un contexto de intervención más amplio. Pero cuanto antes podamos alejar a los niños, los adolescentes y los adultos de la dependencia, y proporcionarles métodos para mantener por sí solos el equilibrio en la atención, tanto mejor.

Nuestra facultad de atención nos afecta de múltiples formas. Nuestra percepción de la realidad está estrechamente relacionada con aquello en lo que centramos la atención. Solamente lo que merece nuestra atención nos parece real, mientras que aquello que ignoramos, independientemente de que pueda ser más o menos importante, parece desvanecerse por su insignificancia. El filósofo norteamericano y pionero de la psicología moderna, William James, ya destacó este punto hace más de un siglo: «De momento, aquello a lo que prestamos atención es la realidad».¹ Obviamente, no estaba sugiriendo que las cosas no existan cuando las ignoramos; muchas cosas de las que no nos damos cuenta ejercen una poderosa influencia en nuestra vida y en el mundo en general. Pero, al ignorarlas, no las estamos incluyendo en *nuestra* realidad. Realmente, no las registramos como existentes en absoluto.

Cada cual elige, por la forma en que presta atención a las cosas, el universo en el que vive y la gente a la que conoce. Pero para la mayoría, esta «elección» es inconsciente, así que no es una elección en absoluto. Cuando pensamos acerca de quiénes somos, es imposible que recordemos todo lo que hemos experimentado, todos los comportamientos y cualidades que hemos manifestado. Aquello que nos viene a la mente cuando nos preguntamos «¿Quién soy yo?» son todas aquellas cosas a las que hemos prestado atención a lo largo de los años. Ocurre lo mismo con nuestras impresiones sobre los demás. La realidad que se presenta ante nosotros no es tanto lo que está ahí afuera como esos aspectos del mundo en los que nos hemos fijado.

La atención es siempre muy selectiva. Si uno se considera materialista, probablemente prestará atención, sobre todo, a los objetos y acontecimientos físicos. Todo lo no físico parece «inmaterial», en el sentido de que realmente da la impresión de no existir, excepto quizá si se lo considera un resultado de la mate-



ria y la energía. Pero si uno cree que es espiritual y religioso, es probable que haya prestado atención a cosas menos tangibles. Dios, la salvación del alma, la conciencia, el amor, el libre albedrío y la causalidad puramente espiritual pueden parecer más reales que las partículas elementales y los campos de energía. Incluso me atrevería a decir que si fuéramos capaces de centrar la atención a voluntad, podríamos escoger el universo en el que creyéramos vivir.

La atención tiene también un impacto profundo en el carácter y el comportamiento ético. James creía que la capacidad para fijar una atención dispersa, una y otra vez, es la verdadera raíz del juicio, el carácter y la voluntad. Los contemplativos cristianos han sabido desde hace siglos que una mente dispersa cae fácilmente en la tentación que conduce al pecado. Y los budistas han reconocido que una mente proclive a la distracción sucumbe fácilmente a miles de aflicciones mentales que conducen a comportamientos perjudiciales. Si podemos apartar nuestra mente de las tentaciones negativas, tendremos una buena oportunidad de vencerlas.

James afirmó también que los genios de todo tipo sobresalen por su capacidad de mantener voluntariamente la atención. Sólo hay que pensar en los grandes músicos, matemáticos, científicos y filósofos a lo largo de la historia. Parece que todos ellos han tenido una capacidad extraordinaria para centrar su atención y mantener un alto grado de claridad durante largos períodos de tiempo. Una mente capaz de mantener este estado de alerta equilibrada es un terreno fértil para que emerjan todo tipo de asociaciones e ideas originales. ¿Será quizá el «genio» un potencial que todos tenemos, cada uno con nuestra propia y singular capacidad para la creatividad, y quizá bastaría el poder de la atención sostenida para descubrirlo? Una mente centrada puede ayudar a que la chispa de la creatividad aflore en la superficie de la conciencia. Por el contrario, una mente constantemente apresada en las distracciones puede apartarse definitivamente de su potencial creativo. Con toda seguridad, si pudiéramos reforzar nuestra facultad de atención, nuestras vidas mejorarían sensiblemente.





La plasticidad de la atención

Aunque durante el pasado siglo se llevaron a cabo muchos estudios sobre diversos aspectos de la atención, muy poco se sabe sobre su plasticidad, es decir, sobre hasta qué punto puede ser reforzada con una práctica adecuada. Dada la enorme importancia de la atención en todos los aspectos de la vida, esta laguna no deja de sorprender.

Una de las razones que podrían explicar la falta de investigación en este campo puede ser la idea generalizada de que el nivel de nuestra atención es inflexible. William James escribió:

Poseer una capacidad de atención firme es, sin ninguna duda, una gran ventaja. Quienes la tienen pueden trabajar más rápidamente y con un menor desgaste nervioso. Me inclino a pensar que quienes no la tienen de manera natural pueden, por medio de ejercicios y disciplina, alcanzar buenos niveles. El nivel máximo de atención es probablemente una característica fija en cada individuo.²

James reconoció la gran importancia de la capacidad para mantener voluntariamente la atención en un tema escogido y declaró que una educación que pudiera mejorar de manera efectiva esta facultad sería *la educación par excellence*.³ Pero fracasó cuando llegó el momento de proporcionar instrucciones prácticas para alcanzar este objetivo.

Mientras nuestra mente continúe oscilando compulsivamente entre la agitación y la inactividad, pasando de un desequilibrio de la atención a otro, nunca descubriremos las profundidades de la conciencia humana. ¿Puede la mente liberarse de forma definitiva de aflicciones emocionales como el deseo, la hostilidad, la depresión, la envidia y el orgullo? Sabemos que la mente tiene poderes curativos que a veces se atribuyen al «efecto placebo», así como también la capacidad de provocar enfermedades. ¿Qué otros poderes yacen dormidos en la conciencia humana y qué podemos hacer para despertarlos? Los contemplativos han planteado estas preguntas a lo largo de la historia, y centrar la atención ha sido una herramienta crucial para explorar la respuesta.

En el mundo moderno gozamos de un acceso sin preceden-



tes a muchas y muy ricas tradiciones de investigación meditativa. Las tradiciones budista e hinduista, que nacieron en la India clásica, hicieron avances singulares en el campo del desarrollo de la atención. Los métodos para el ejercicio de la atención que se describen en este libro derivan de esta herencia contemplativa y comprenden varios tipos de práctica de la meditación. Aunque las técnicas que aquí se exponen derivan de las tradiciones budistas de la India y Tíbet, resultarán accesibles y benéficas para cualquiera que se comprometa con ellas, sean cuales sean sus inclinaciones religiosas o ideológicas. Como ocurre con cualquier técnica, como tocar el piano o aprender un deporte, los ejercicios, la repetición y el hábito a lo largo del tiempo desarrollan capacidades que ahora parecen fuera de nuestro alcance.

El punto de partida no importa, puesto que cualquiera puede beneficiarse de la educación de la atención. Mi objetivo en este libro es proporcionar herramientas para reforzar la atención independientemente de dónde se halle cada uno en el desarrollo de la misma. A un nivel básico, estos métodos pueden ser de utilidad para prevenir y tratar el DDAH, que provoca que incluso las tareas más comunes se conviertan en grandes cargas. Quienes tengan una capacidad inicial mayor, pueden utilizar los métodos aquí expuestos para mantener mejor la atención en la vida diaria y mejorar en su práctica profesional, su salud física y su bienestar emocional. Finalmente, este libro contiene métodos rigurosos para perfeccionar la facultad de atención a niveles inimaginables e inexplorados en el mundo moderno, y serán de especial utilidad para los contemplativos que busquen desvelar los misterios de la mente.

Especialmente en las etapas avanzadas, este libro hace referencia en ocasiones a temas que dan por supuesto, bien un conocimiento, bien una inclinación a examinar aspectos doctrinales que tienen que ver con la educación de la atención en el contexto budista. Puesto que, en parte, he escrito este libro para disipar la confusión entre los budistas contemporáneos sobre cómo Buda y sus comentaristas posteriores enseñaron el *shamatha* y las implicaciones prácticas de tal confusión, los lectores no budistas quizá piensen que este debate es tangencial respecto de sus preocupaciones. No hay que ser budista para practicar el *shamatha*, y por tanto no hay ningún inconveniente en que el

lector pase por alto esas discusiones. No obstante, siempre se puede sacar algún provecho del examen de las divergencias que han aflorado a lo largo de los dos mil quinientos años de historia de esta disciplina.

Diez etapas en el desarrollo de la atención

Como marco para el desarrollo gradual de la atención, he escogido la descripción más completa y detallada que he podido encontrar en toda la literatura contemplativa: las diez etapas descritas por Kamalashila, budista contemplativo en la India del siglo XVII, en su trabajo clásico *Etapas de la meditación*.

En un debate histórico que tuvo lugar en el Tíbet, Kamalashila defendió que para purificar a fondo la mente se requería entrenamiento en tres ámbitos: la ética, la atención y la visión contemplativa. Algunos toques de visión interior son necesarios, pero tras la felicidad pasajera de tales experiencias meditativas, los trapos sucios de la mente aún estarán por lavar. Para ello, la visión contemplativa debe apoyarse en un alto nivel de equilibrio en la atención, y esto exige un entrenamiento sistemático.

Este camino se señala con ciertos hitos. Si recurrimos al esquema de Kamalashila, siempre sabremos dónde estamos, qué es lo que deberíamos estar haciendo y qué debemos buscar. Las diez etapas del desarrollo de la atención son:

1. Atención orientada
2. Atención continua
3. Atención resurgente
4. Atención rigurosa
5. Atención adiestrada
6. Atención pacificada
7. Atención totalmente pacificada
8. Atención centrada en un punto
9. Atención equilibrada
10. *Shamatha*

Estas diez etapas son consecutivas. Empiezan con una mente incapaz de centrar la atención durante más de unos pocos se-



gundos y culminan en un estado de estabilidad y claridad sublime que se puede mantener durante horas. Se progresa de una etapa a otra al ir venciendo progresivamente las formas cada vez más sutiles de dos tipos de obstáculos: agitación mental e inactividad. El éxito en el cumplimiento de cada etapa viene determinado por criterios específicos y va acompañado de un signo evidente.

Tres técnicas

Para guiar la meditación a lo largo de estas diez etapas, he escogido tres técnicas de entre las enseñanzas budistas cuya efectividad en el mundo moderno he podido constatar. Estas tres técnicas son la base de las tres partes de este libro. En las cuatro primeras etapas, se puede practicar el método que parezca más fácil. En la quinta, la mente ya es relativamente estable y se puede pasar a la práctica de técnicas más sutiles.

Para superar las cuatro primeras etapas, recomiendo *prestar atención plena a la respiración*; podemos encontrar variantes de esta práctica en el zen, el *vipassana* y el budismo tibetano. Prestar atención plena a la respiración significa ser consciente de las sensaciones implicadas en la respiración, dirigiendo de nuevo la atención hacia ellas cada vez que la mente se disperse.

Al empezar con la quinta etapa, recomiendo el método que podemos denominar *asentar la mente en su estado natural*. Mediante esta técnica, se dirige la atención a las experiencias mentales, a todos los acontecimientos, pensamientos, imágenes mentales y emociones que vienen a la mente. Este método se deriva del *dzogchen* o tradición de la «Gran Perfección», pero también se halla en otras tradiciones budistas.

Con las instrucciones para la octava etapa, y las siguientes, del entrenamiento de la atención, progresamos hacia la práctica aún más sutil de mantener la conciencia de la propia conciencia. La técnica se llama *shamatha sin objeto*. Aquí no se trata tanto de un ejercicio para *desarrollar* la estabilidad y la intensidad de la atención como para *descubrir* la quietud y la luminosidad inherentes a la propia conciencia. El cultivo de la atención plena a la respiración puede ser de ayuda para cualquier perso-





na, incluso para quienes quieran prevenir o tratar el déficit de atención o los desórdenes por hiperactividad. Mucha gente considera que el segundo ejercicio, asentar la mente en su estado natural, es el más difícil, pero algunos practicantes de meditación llegan a ello de forma natural. Del mismo modo, la práctica de la conciencia de la conciencia es aún más sutil, pero puede ser óptima desde el comienzo para quienes se sientan fuertemente atraídos por ella.

Cada persona puede utilizar cualquiera de los tres métodos para avanzar a lo largo de las diez etapas del desarrollo de la atención o puede seguir la secuencia descrita en este libro. La velocidad a la que progrese dependerá del nivel de su compromiso y del grado de apoyo que su estilo de vida o su entorno le proporcionen.

Interludios

Intercalados con mis explicaciones de las diez etapas, he insertado unos «interludios» o prácticas auxiliares que complementan el cultivo de la atención. Tras la explicación de cada una de las cuatro primeras etapas, he insertado un interludio sobre el cultivo de una de las cuatro cualidades del corazón: *amor-amabilidad, compasión, alegría empática y ecuanimidad*. Estos ejercicios contribuyen de forma especial a equilibrar las emociones y abrir el corazón. Si sabemos cómo trabajar inteligentemente con nuestras emociones, podremos evitar muchos obstáculos que, de otro modo, podrían entorpecer la consecución de una atención centrada.

Entre las explicaciones de la quinta y la novena etapas, he insertado interludios sobre prácticas diurnas y nocturnas de sueño lúcido (derivadas de la investigación científica moderna) y de sueño yóguico (procedentes del budismo tibetano). Estos ejercicios están diseñados para reforzar la conciencia plena de día y de noche, porque si la atención sólo estuviera centrada durante el tiempo que dedicamos a la meditación formal, los beneficios serían mínimos.

Uno de los mayores beneficios de la poderosa facultad de atención es que nos capacita para cultivar con éxito otras cuali-



dades positivas. Con la poderosa herramienta de la atención centrada, podremos arrancar de raíz malos hábitos antes intratables, como comportamientos adictivos o pensamientos y emociones dañinos. Podremos utilizarla para desarrollar un estado de apertura del corazón hacia los demás y, sobre esa base, experimentar profundos acercamientos a la naturaleza de la mente y de la realidad que alterarán radicalmente nuestra relación con el resto del mundo.

Objetivos y expectativas

La mayoría de las personas sentirá que su vida mejora notablemente sólo con la culminación de la segunda de las diez etapas. Este nivel de desarrollo requiere algún esfuerzo, pero incluso quienes tienen una vida muy ocupada, con una carrera profesional y compromisos familiares, pueden alcanzarlo siempre que estén dispuestos a dedicar algún tiempo a la meditación. Se podrá mejorar así radicalmente la calidad de todas las actividades y se adquirirá una mayor resistencia frente a los factores emocionales y físicos de estrés. Si éste es el objetivo, no hay ningún inconveniente en que se utilicen las técnicas de este libro para tal propósito.

Sin embargo, como ya he mencionado, este libro es también una guía para las personas que quieran ir más allá de lo que se consideran niveles normales de atención. Para la mayoría, alcanzar la tercera etapa requerirá un mayor compromiso que el dedicar una o dos horas diarias a la meditación en medio del ajetreo diario. Los que dediquen semanas o meses a la práctica rigurosa en un entorno adecuado podrán alcanzar etapas más avanzadas del desarrollo de la atención. Progresar más allá de la cuarta etapa requiere un compromiso vocacional con este aprendizaje, que puede significar una práctica a tiempo completo durante meses o años.

Si se consigue culminar las diez etapas del desarrollo de la atención que se describen en este libro, los beneficios serán realmente enormes. A la altura de la novena etapa, la mente está finalmente agudizada, liberada incluso de los menores desequilibrios. Se dice que entonces es posible concentrarse sin

esfuerzo y sin distraerse en el objeto elegido durante cuatro horas o más. Tradicionalmente, se aconseja a los meditadores que practiquen inicialmente en sesiones de veinticuatro minutos, que es la dieciseisava parte de un día completo. Al final del aprendizaje, debería ser posible mantener la atención con una claridad sin precedentes durante un tiempo diez veces superior.

Según la tradición oral tibetana, entre los meditadores que están bien cualificados para iniciarse en esta disciplina, aquellos que poseen unas facultades más «refinadas» pueden completar las diez etapas en tres meses, los que tienen facultades «medias» necesitarán seis; y los que tienen capacidades «bajas» pueden precisar nueve. Tales cálculos están basados en el supuesto de que los meditadores están viviendo en un contexto contemplativo y se dedican noche y día a la disciplina. La clasificación de facultades en refinadas, medias o bajas se refiere al nivel de talento y equilibrio de la atención con el que cada individuo afronta el aprendizaje. Del mismo modo que algunas personas están naturalmente dotadas para la música, el atletismo o las matemáticas, también hay quienes están capacitados en grado excepcional, con una estabilidad e intensidad de la atención que los coloca en muy buena posición para empezar a practicar. Otros, quizá, tendrán un extraordinario nivel de entusiasmo y una gran dedicación al aprendizaje, y eso les será de gran utilidad durante los largos meses de duro trabajo que implica este período de prácticas.

A la mayoría de los lectores de este libro, este nivel de aprendizaje profesional podrá parecerles desalentador e irrealizable, pero compáreselo con el entrenamiento de los atletas olímpicos. Sólo un reducido número de individuos dispone del tiempo, la capacidad y la vocación para dedicarse a un entrenamiento que puede parecer, a primera vista, escasamente relevante si se compara con la diversidad de problemas prácticos a que la humanidad se enfrenta hoy en día. Pero la investigación sobre atletas profesionales ha proporcionado datos muy valiosos para el gran público sobre la dieta, el ejercicio y la motivación humana. Mientras que el entrenamiento de los atletas olímpicos se centra primordialmente en conseguir la excelencia física, este entrenamiento de la atención está relacionado con la consecución de niveles óptimos en el funcionamiento de la atención.

Cuando se ha alcanzado la novena etapa, el meditador está maduro para una ruptura especial, que supondrá un cambio radical en su sistema nervioso y un giro fundamental de su consciencia. Entonces estará equilibrado para alcanzar el *shamatha*: la mente será entonces en extremo servicial, susceptible de ser utilizada de mil maneras, y el cuerpo adquirirá un grado sin precedentes de flexibilidad y ligereza. Es un logro remarcable, que no se parece a nada de lo que se ha experimentado antes.

Desde los tiempos de Buda, cuando alguien pregunta a los adeptos budistas acerca de la naturaleza de su práctica, éstos siempre responden: «Ven y verás». En 1992, cuando los neurocientíficos que estudiaban los efectos de la práctica avanzada de la meditación en un grupo de retiro tibetano explicaron por qué querían examinar los efectos neuronales y conductuales de la meditación, uno de los monjes respondió: «Si de verdad quieren entender los efectos de la meditación, gustosamente les enseñaré a meditar. Solamente a través de la propia experiencia podrán ustedes conocer los efectos de esta práctica».

Empecemos ahora a trabajar en la primera etapa, utilizando la técnica de la atención plena a la respiración.