

Manual de transformación para la paz interior

Ramiro
Calle



Luciérnaga

Ramiro Calle

MANUAL DE
TRANSFORMACIÓN
PARA LA PAZ
INTERIOR



Ediciones
Luciérnaga

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).

Diríjase 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.

© del texto: Ramiro Calle, 2021.

© Imagen de cubierta: Shutterstock / Nezabudkina

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: abril de 2022

© Edicions 62, S.A, 2022

Ediciones Luciérnaga

Av. Diagonal 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-19164-03-2

Depósito legal: B. 279-2022

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

ÍNDICE

Capítulo I. Urge cambiar la mente	13
Capítulo II. ¿Por qué girar la mente?	21
Capítulo III. Las funciones de la mente	33
Capítulo IV. La atención y el entendimiento correcto . .	43
Capítulo V. La otra mente	53
Capítulo VI. Las tendencias insanas y los torturadores internos y obstáculos	59
Capítulo VII. El control del pensamiento	69
Capítulo VIII. Las cuatro sendas	75
Capítulo IX. El autodesenmascaramiento	93
Capítulo X. Gran falsario: el ego	97
Capítulo XI. Los cuatro estados sublimes	101
Capítulo XII. El trabajo consciente sobre el cuerpo . .	121
Capítulo XIII. La meditación	125
Capítulo XIV. Factores de iluminación	133
<i>Conclusiones</i>	139
<i>Epílogo. Saltar fuera de la propia sombra</i>	143
<i>Apéndice. La exploración interior, por Antonio García Martínez</i>	147

CAPÍTULO I

URGE CAMBIAR LA MENTE

«Era un hombre que se sentía muy atormentado, tanto es así que decidió visitar a un sabio y le dijo:

»—Señor, por favor, ayúdame a liberarme.

»Y el mentor repuso:

»—¿Y quién te ata, sino tu propia mente?»

Todos nos enfrentamos a infinidad de adversidades. En realidad, de uno u otro modo, no hay un día sin alguna dificultad, pero dependiendo de cómo estén nuestra mente y nuestra actitud, tomamos las cosas de una u otra manera, pudiendo magnificarlas o minimizarlas. Por eso hay una enseñanza que reza: «Lo que a unos debilita a otros fortalece; lo que a unos tanto afecta a otros deja indiferentes». La actitud es cómo enfocamos las cosas y cómo reaccionamos a ellas. Por eso es tan importante aprender a relativizar y no añadir sufrimiento al sufrimiento. Para ello algo tiene que modificarse en la mente, algo de verdad tiene que cambiar. A menudo les recuerdo a mis alumnos: «Urge cambiar la mente». La transformación interior compete a muchos aspectos del ser humano, pero, sin duda, la gran

mayoría pasan por el cambio de la mente, sus estrechos puntos de vista, sus viejos patrones, sus estereotipados modelos y sus cristalizadas reacciones.

La mente es muy compleja y es causa de libertad o de esclavitud. Puede facilitarte la vida o complicártela en grado sumo. No es gratuita la afirmación yóguica que dice: «De la mente parten dos caminos: uno hacia el paraíso (interior) y otro hacia el infierno (exterior)». O aquella otra no menos acertada: «La mente es casa de alegría o dolor». Hay un cuento que me gusta recordar en mis talleres:

Una buena mente:

«Cuatro almas iban a encarnar y entonces Dios se reúne con ellas y les pregunta qué quieren para su vida. Una se adelanta y dice:

»—Señor, lo que quiero es riqueza, mucha riqueza.

»Otra alma dice:

»—Yo, señor, lo que deseo es poder, mucho poder.

»La tercera alma afirma:

»—Quiero viajar continuamente, conocer todos los rincones del planeta y sus gentes.

»La cuarta alma se queda silenciosa y pensativa.

»—Bueno, y tú, ¿qué quieres? —le pregunta Dios.

»Y ella responde:

»—Yo, señor, lo único que deseo es una buena mente».

Una buena mente. Es el mayor regalo. Proporciona lucidez, sosiego, acción correcta. Puedes tenerlo todo, pero si tienes una mala mente —inquieta, atormentada, enemiga—, no tienes absolutamente nada.

Hasta tal punto se han percatado todas las antiguas enseñanzas espirituales de que la mente puede ser un gran problema, que han concebido y ensayado toda clase de métodos para cuidarla, estabilizarla, eliminar lo peor de ella y potenciar lo mejor.

Como la mente es el fundamento de todo y todo se fundamenta en la mente, y como la mente es el mundo y el mundo es la mente, he comenzado esta obra abordando ese misterio llamado mente, que para algunas personas es un enemigo y para otras, un aliado, pero que, en cualquier caso, tiene que ser examinada, conocida y renovada si algo de verdad se quiere cambiar en uno mismo en la senda de la automejora y la armonía.

La mente es una herramienta que se nos entrega y que tenemos que aprender a utilizar, encauzar y, hasta donde sea posible, dominar. El antiguo adagio hindú reza: «La mente es muy buena sierva, pero muy mala ama». Desde niños nos deberían enseñar a examinar, conocer y utilizar la mente, y, sobre todo —ya que hay métodos para ello—, a sanarla. Pero la mente humana es muy compleja. Sus mecanismos son muy sofisticados, y a veces indómitos y confusos. Muchas personas malogran o arruinan sus vidas debido a una mente discolada y caótica, donde imperan las actitudes inadecuadas y las tendencias insanas. ¡Cuántas personas se convierten en sus peores enemigas porque su mente está dominada por el dragón de los celos o el demonio de la envidia, el rencor o la cólera! La mente es como una espada de doble filo y hay que saber desenvolverse con ella. Fácil no es, pero contamos con muchas enseñanzas

y técnicas para ir consiguiendo un «giro» de esta y actitudes más equilibradas. Así como de acuerdo a como estén situadas las bisagras de una puerta, esta abrirá hacia dentro o hacia fuera, de acuerdo a la actitud de la mente, las situaciones se tomarán de una u otra manera. Una actitud adecuada debe estar construida con pilares tales como la atención libre de prejuicios, el sosiego, la ecuanimidad y la lucidez. De la auténtica lucidez nacerá la compasión.

Hay un proceso que se ha denominado de «cristalización» o «fosilización». Del mismo modo que cuando un miembro se escayola, al principio el yeso está blando, pero luego se torna muy rígido, así sucede con muchos aspectos de la mente y de la psiquis de la persona. Entonces creencias, experiencias, patrones, puntos de vista, actitudes y patrones se cristalizan y forman una especie de bloque rígido, muy difícilmente moldeable, pero aun así no pierde su capacidad de plasticidad, o estaríamos perdidos y no habría modo de sanear la mente y mejorar la calidad de vida psíquica. A este material hay que añadir frustraciones, experiencias traumáticas, represiones e inhibiciones, complejos y heridas psíquicas. Todo ello es como un asfixiante fardo que se nos impone y nos roba la independencia mental, la libertad interna y la paz interior. Nos introduce en un surco repetitivo de consciencia —como cuando se engancha un disco de vinilo— y angosta nuestra visión, impide una cognición clara y falsea la percepción, pues uno vive a la sombra de miedos, apegos y odios. Esa mente que se anquilosa

pierde su frescura y su continuada capacidad de aprendizaje, y se convierte en causa de sufrimiento y limitación, es la que hay que conocer para poderla transformar. Incluso las ideas se tornan muy repetitivas y nos apartan del momento presente, volviéndose a veces parásitas y obsesivas. Hay una historia zen extraordinaria. Un discípulo le pregunta al maestro:

«—¿Hago bien en no tener ideas?

»Y el mentor responde:

»—Allá tú si quieres seguir con esa idea de las no ideas».

La modalidad más antigua e importante de yoga se llama *radja-yoga*, o sea «yoga real» o «yoga supremo», porque apunta de modo directo a la mente para ir disipando su lado neurótico y oscuro, e ir despertando su lado más fructífero. Con la atención y entrega con la que un buen jardinero cuida sus orquídeas, así hay que atender la mente. No es fácil, porque la mente arrastra tanto códigos evolutivos como la propia historia personal, y todos ellos son condicionamientos que roban la independencia mental y la paz interior. La mente es muy escurridiza y engañosa. Arrastra códigos de auto-desarrollo y otros que frustran la marcha hacia la plenitud. La mente, como dicen los antiguos textos, puede labrar libertad o esclavitud. Hay que conocerla para poder sacar lo más constructivo de ella. No es una actitud egoísta, sino altruista, porque cuanto mejor este-mos con nuestra mente, mejor será la relación con los demás. Una mente sana es sumamente importante, la mejor aliada. He conocido yoguis que durante años

han observado su mente para conocer todos sus mecanismos.

Si en última instancia todo se vive con la mente y en su escenario de luces y sombras todo se representa, entenderemos cuán esencial es cuidarla. Hay una contaminación mucho peor que la ambiental, y es la mental. Por eso hay que limpiar e higienizar la mente; a través de la meditación y otras prácticas milenarias podemos modificar sus enfoques negativos y obtener otros claros y lúcidos. Por eso insistimos en ello: si tu mente no te gusta, cámbiala; si tu mente te causa sufrimiento inútil, cámbiala; si tu mente no te ayuda lo suficiente en el viaje de la vida, cámbiala. Desde muy antaño, los seres humanos descubrieron que padecían un problema común: la mente. Por eso comenzaron a concebir, ensayar, experimentar enseñanzas y métodos para poder superar los patrones que causan sufrimiento y poder cultivar los que originan bienestar.

Si en cierto modo, así como pensamos así somos, es decir, somos también el resultado de los pensamientos, tenemos que aprender a seleccionar los pensamientos sanos y desechar los insanos, del mismo modo que hay que aprender a calmar la mente y esclarecerla, pues, así, lo que salga de ella será más positivo y saludable. En un antiguo texto titulado Amritabindu Upanishad, se nos señala:

La mente es para la persona la causa de su esclavitud o de su liberación; cuando se apega a los objetos de los sentidos es causa de esclavitud; cuando no tiene relación con los objetos, lo es de liberación.

Precisamente muchas técnicas de meditación ayudan a ello y logran que la mente se calme y vaya saneándose. De una mente en calma surge entendimiento claro y ecuánime. En el mismo texto se nos aconseja:

Se debe recoger la mente en el corazón hasta que se silencie: lo cual es conocimiento y meditación, en tanto que lo demás es saber libresco. Como la manteca está escondida en la leche, así habita la sabiduría en cada uno de los seres. Es necesario manifestarla a través de la mente capaz de percibirla.

Pero es tanta la ignorancia acumulada en la mente que no es fácil liberarse de ella y solo a medida que la autotransformación se va consiguiendo, surge la paz interior estable y nos liberamos de innumerables condicionamientos que son causa de inarmonía e inquietud. En el *Dyanabindu Upanishad*, otro precioso texto hindú muy antiguo, leemos:

Alta como una montaña, larga como mil leguas, la ignorancia acumulada durante la vida solo puede ser destruida por la práctica de la meditación; no hay otro medio posible.

En la senda del yoga, el practicante va logrando el dominio y saneamiento, así como la transformación de la mente, mediante el esfuerzo por estabilizarla y el cultivo del desapego. Así como mediante el desarrollo de la benevolencia y la ecuanimidad. Desempeña también un papel importante el adiestramiento del discernimiento puro. Este permite ver esa realidad que antes

pasaba desapercibida y que cuando se aprehende provoca una honda transformación conducente a la paz interior. Uno deja de ocuparse y preocuparse de lo superfluo y se orienta hacia lo esencial. Eso sería lo que llamaba Buda estimarse a uno mismo, que es vigilarse bien y propender hacia lo sustancial, donde ocupa un lugar prioritario la paz interior. En un texto titulado *Atma Bodha* se nos dice:

De entre todas las causas, la sabiduría es la única que proporciona la libertad perfecta. Así como sin fuego no hay conocimiento posible, la libertad perfecta no puede lograrse sin sabiduría.