

Controlando la mente de mono

Madhur Gupta



Yongey Mingyur Rinpoche, PHOTO CREDIT: 28dmc Lama

Yongey Mingyur Rinpoche: el valor de la meditación en la vida diaria

El monje budista, Yongey Mingyur Rinpoche, cree que la meditación en la vida diaria es lo que se necesita para alcanzar la iluminación. Ha trabajado por años vinculando la meditación a la vida humana con instituciones como la Universidad de Wisconsin por pedido del Dalai Lama, cuyos resultados fueron publicados en las revistas *National Geographic* y *Time*. Con estudios de seguimiento llevados a cabo en la Universidad de Harvard, MIT, y otros

centros importantes de investigación, este lama está convencido de que practicar técnicas de meditación compactas puede darnos una absoluta claridad de la mente, ¡algo que necesitan urgentemente todos los artistas!

En este texto, él nos habla acerca de sencillas técnicas cotidianas de meditación especialmente benéficas para artistas y semejantes.

¿De acuerdo con usted, cuál es la definición de meditación?

La definición de la meditación es la conciencia [*awareness*], es la continuidad de la conciencia. Reconocer tu propia conciencia y estar con ella continuamente; esa es la esencia de la meditación.

¿Qué es lo que uno obtiene a través de la meditación?

Por favor, cuéntenos acerca de «la mente de mono» y el controlarla.

Con la meditación básica, en general, nuestra mente se vuelve más flexible y maleable. Normalmente, nuestra mente no es libre; no queremos estar enojados, pero nos enojamos, no queremos preocuparnos, pero la preocupación viene, no queremos estar molestos pero sucede. Sin embargo, mediante la meditación hacemos a nuestras mentes más accesibles.

Una mente que no puede ser libre siempre está creando problemas, es a lo que llamamos «mente de mono» (o el mono). Un ejemplo de la mente de mono: no quiero comprar zapatos; tengo suficientes zapatos, pero cuando veo la tienda de zapatos... ¡los compro! El sólo pelear con esa mente no funciona. Peleas contra el mono y entonces el mono se convierte en tu enemigo... ¡Pero si escuchas al mono, tu casa estará llena de zapatos!

Ahora, lo que hacemos con la meditación es ser amigos de la mente de mono. El mono siempre está inquieto, quiere hacer algo, siempre quiere tener un trabajo. Puedes darle un trabajo a la mente de mono. Normalmente esta mente te da un trabajo a ti, ese es el problema, ¡ahora tú le puedes dar trabajo a la mente de mono! Ahora tú te conviertes en el jefe y eres más libre y la mente de mono se convierte en tu empleada. ¡Pero cuál es el trabajo?: ¡La meditación!

Dirás: «¡Ey mono, observa la respiración!» El mono dirá: «¡Oh, sí!», y será consciente del trabajo. Ahora, no le des trabajo de tiempo completo, sólo de medio tiempo, porque la mente de mono no tiene el hábito de trabajar tiempo completo para ti. Eventualmente, el mono trabajará tiempo completo. Entonces tu mente desarrollará paz, claridad, conciencia y así sucesivamente. Ese es el resultado de la meditación.

Cuéntanos acerca de la meditación a través de la música.

Al hablar del sonido, o de la música, deja que tu mente esté en sincronía con tus oídos. Abre tus oídos y deja que el sonido venga hacia ti. Y sólo escucha y sé presente en el sonido. Eso es la meditación cuando se aplica la conciencia en el sonido. Estar en el presente mientras escuchas la música. Algunas veces nosotros escuchamos música, pero la mente

divaga, brincando y haciendo muchos comentarios. Ahora, cuando sabes que puedes estar en el presente, entonces una sensación de no-juicio o una sensación de libertad te harán conectar más con la música.

¿Uno debe ser religioso o espiritual para meditar?

No hay necesidad de convertirse en religioso para meditar. La espiritualidad depende del concepto de, es algo interno y con un mayor sentido. Así que cuando meditas, automáticamente te vuelves más espiritual. La meditación es una práctica espiritual. Pertenecer a cualquier religión no es algo que esté conectado con la meditación.

¿Cómo es útil la meditación para los practicantes de las artes performativas?

Además de la técnica de música que ya he mencionado, yo recomendaría a los bailarines que estén presentes en lo que están haciendo, cuando están creando arte. Deben de entrenar su mente para estar completamente presentes y dejar que la creatividad venga a ellos. Si la mente no está en el presente, entonces tú saltaras de un lado a otro en el escenario, pero le faltará alma.

Para los músicos también, tienen que creer que no hay pasado, ni futuro. La misma creatividad perfecta empezará a fluir si estás en el presente, de otra manera se convertirá en un trabajo, y el artista en un mero artesano en vez de ser un progenitor del arte atemporal.