

DANDAPANI

EL PODER DE LA CONCENTRACIÓN ABSOLUTA

Herramientas prácticas para curarse de la
distracción y vivir con alegría y propósito

Traducción de Victoria Simó

Autoconocimiento

DIANA

CAPÍTULO 1

Las bases de la mente enfocada

LECCIÓN

1.1

La vida enfocada en un propósito

No hay nada tan importante como saber quién eres, qué camino estás recorriendo y adónde te lleva.

GURUDEVA

Un día de invierno frío y ventoso, caminábamos a toda prisa en dirección a un restaurante de Múnich. Si bien me encanta pasear por esa antigua ciudad bávara, mi favorita de toda Alemania, estaba ansioso por escapar del frío. Poco después llegamos a nuestro destino y la calidez del pintoresco local, con sus envejecidos suelos de madera, nos envolvió como un abrazo de bienvenida. Nos abrimos paso a una mesa del rincón, colgamos las voluminosas prendas invernales en el respaldo de las sillas, pedimos vino y proseguimos la conversación que manteníamos de camino hacia allí.

Estaba pasando unas horas con uno de mis amigos más queridos, Moritz, un empresario alemán al que conocía desde hacía años. Alargó la mano hacia su vaso de vino, tomó un sorbo, lo devolvió a la mesa y me preguntó:

—Si conocer el propósito vital de uno es tan importante como dices, trascendental, de hecho, ¿por qué siempre hablas de la mente y de la concentración? ¿Por qué no empiezas por enseñar a las personas a encontrar su propósito en la vida?

La silla de madera crujió cuando me incliné hacia delante para responder:

—Descubrimos nuestro propósito vital a través de la mente. Para hacerlo, tenemos que entender el funcionamiento de la mente y dominarla, además de poseer la capacidad de focalizarla. Solo entonces somos capaces de mantener el estado de autorreflexión sostenido en el tiempo que hace falta para concluir de manera clara y definitiva cuál es nuestro propósito vital. Así pues, aunque podría parecer que el propósito vital es el punto de partida, la realidad es muy distinta.

Proseguí:

—Cuando le pregunto a alguien qué le pide a la vida, por lo general la gente responde con una u otra versión de «ser feliz». A menudo oyes a los padres decirles a sus hijos: «Solo queremos que seas feliz». Uno no debería perseguir la felicidad. En vez de eso, debería encontrar un estilo de vida que generase felicidad como efecto colateral. Por ejemplo, estoy tomando una copa de vino con uno de mis mejores amigos en mi ciudad favorita de Alemania y eso me hace feliz. La clave es tomar un buen vino con un amigo muy querido en Alemania.

Moritz se rio y respondió diciendo:

—¡Brindo por eso!

—¡Salud! —sonreí cuando entrechocamos las copas.

Hacía calor en el interior, pero allí sentado, junto a la ventana, notaba cómo el frío hacía lo posible por colarse a través del cristal.

—Se trata de un proceso secuencial —le expliqué—. Tener una idea clara de cómo funcionan los mecanismos internos de la mente es, junto con la capacidad de concentrarse, la base de lo que hace falta para descubrir el propósito vital. El propósito define nuestras prioridades y las prioridades marcan el estilo de vida que deberíamos adoptar. La consecuencia de llevar una vida definida por el propósito es la felicidad.

Moritz respondió:

—Vaya, cuando lo explicas así, parece lógico empezar por entender la mente y aprender a concentrarse.

—Cuando somos capaces de llevar una vida concentrada en el propósito, nos sentimos realizados.

Este libro te presenta las ideas y las herramientas fundamentales para entender y sacar partido de la mente y del poder de la concentración absoluta. Comprender esos dos aspectos —la mente y cómo focalizarla— te permitirá iniciar el proceso de descubrir tu propósito vital y, con posterioridad, definir tus prioridades y centrarte en ellas, algo que, a su vez, te capacitará para disfrutar de una vida de propósito y alegría. En los próximos capítulos aprenderemos, entre otras cosas, a saber utilizar esas destrezas para vivir en el presente, así como para superar muchas de las dolencias que asolan nuestra mente: preocupación, miedo, ansiedad y estrés.

Compartiré contigo un proceso paso a paso por el cuál podrás entender cómo funciona la mente, para que sepas controlarla y dirigirla. También aprenderás a enfocarla. Además, te voy a ofrecer una serie de herramientas sencillas y prácticas, pero muy efectivas, que te permitirán desarrollar la capacidad de controlar tu mente y concentrarte. Aprenderás modos de aplicar esos recursos de manera sencilla y sistemática en la vida cotidiana para seguir progresando hacia las metas que deseas alcanzar. No esperes controlar plenamente las herramientas para cuando alcances el final del libro; más bien deberías aspirar a entender su funcionamiento en profundidad y a contar con técnicas para aplicarlas en todos los aspectos de tu vida. Será la constancia en su aplicación a lo largo de las próximas semanas y meses la que determinará el grado de beneficio que obtengas de ellas. Con el tiempo, de aplicarlas con regularidad, descubrirás que tus patrones mentales y tus hábitos empiezan a transformarse y habrás construido un estilo de vida distinto.

La capacidad de concentrarse es una de las grandes bazas con las que cuenta la humanidad. Es una pieza central de todo logro y empeño, porque el poder de focalizar el pensamiento es lo que permite al ser humano materializar sus objetivos vitales.

La gente, por lo general, desea experimentar una u otra versión de felicidad, dicha, iluminación u otros sentimientos constructivos, pero

no saben cómo generar esos estados en sí mismos, porque nadie les ha enseñado que la clave para crear la vida que desean es la concentración. Por ende, poca gente ha podido aprender a aprovechar y dirigir el poder de la concentración como herramienta de manifestación.

Llegados a este punto, muchos preguntarán: «¿Necesito vivir concentrado?».

Mi respuesta es: «No. Por supuesto que no. Vivir concentrado es una elección y todos podemos decidir si deseamos hacerlo o no. Se trata de tu vida y tú eliges cómo vivirla. Dicho esto, también es cierto que vivir concentrado te permite disfrutar de una existencia más gratificante.

Si tienes este libro en las manos, por algo será, y espero que sea porque algo en tu interior te dice que llevar una vida centrada o focalizada en un propósito mejorará su calidad y le aportará más sentido.

¿En qué se diferencian una vida con foco de una existencia concentrada en un propósito? Una vida con foco es aquella que te permite ofrecer atención plena a aquellas personas o empresas con las que sea que te comprometas. Estás presente en todas tus experiencias y, en consecuencia, disfrutas de una vida más gratificante, si bien tus experiencias no vienen impulsadas por un propósito global. La existencia concentrada en un propósito, en cambio, es aquella en la que tu meta define tus prioridades, y dichas prioridades determinan el objeto de tu concentración. Vives desde la intención. Tomas decisiones sabias cada día de tu vida basadas en tu propósito vital: con quién pasas el rato, a qué dedicas el tiempo, qué música escuchas, qué libros lees, a qué espectáculos asistes, lo que comes y demás. Otorgas toda tu atención a la persona o la empresa con la que estás comprometido, pero la elección de esa persona o empresa obedece a una intención.

El objetivo de este libro, básicamente, es ayudarte a llevar una vida con foco o una existencia concentrada en un propósito y a cosechar sus infinitos beneficios.

LECCIÓN

1.2

Tomar las riendas

Podemos elegir a qué prestamos atención en esta vida. La decisión no siempre es fácil. En ocasiones, por no decir casi siempre, resulta extremadamente difícil, pero tenemos elección.

Cuando vivía en el monasterio como monje hindú, conocí a un hombre procedente de la nación insular de Mauricio que sonreía sin cesar. Pasó unos meses con nosotros llevando a cabo algo parecido a unas prácticas y durante ese tiempo llegué a conocerlo. Un día le pregunté:

—¿Por qué siempre sonríes?

Él me miró y dijo:

—Mi padre murió cuando yo era joven. Mi madre viuda tuvo que criarnos a mis hermanos y a mí en soledad y no nadábamos en la abundancia. Cada mañana mi madre nos despertaba, nos ponía en fila y nos hacía reír durante cinco minutos. Así empezábamos la jornada.

No tengo palabras para expresar hasta qué punto me impactó esa historia. Esa mujer, ante la pérdida de su marido y la necesidad de mantener a sus hijos y a sí misma, decidió cómo iba a afrontar el día. Eligió en qué aspecto de la vida quería que se concentraran sus hijos. Decidió qué faceta de la existencia iba a grabar en sus maleables subconscientes a primera hora de la mañana. No podía imaginar entonces que sus acciones se transmitirían como una onda a través del ancho mundo hasta llegar a Hawái a través del ejemplo viviente de su hijo y aparecerían un día publicadas en un libro.

Nelson Mandela pasó veintisiete años en la cárcel antes de ser liberado, derrocar el sistema racista del *apartheid* en Sudáfrica y convertirse en presidente. Su experiencia es la impagable lección de una persona que decidió en qué iba a concentrarse mientras estaba preso.

Ambos casos son ejemplos de personas que tomaron las riendas de su mente y eligieron conscientemente cuál iba a ser el foco de su vida. No podemos permitir que el entorno determine en qué nos concentramos. El resultado sería desastroso. Debemos tomar las riendas del foco de nuestra vida en función de nuestro deseo. Tampoco podemos dejar que lo haga nuestra mente, porque la mente no discrimina entre lo que es bueno para nosotros y lo que no.

Si mi mente supiera lo que es bueno para mí, todo iría de maravilla. Cada vez que estoy a punto de zamparme un plato de patatas fritas, mi mente diría: «Come tres patatas fritas y luego esta ensalada, que es más sana». Pero mi mente no dice eso. Mi mente dice: «Claro, adelante. Toma un plato de patatas fritas y añade doble ración de ketchup, porque están riquísimas». Y luego: «¿Qué tal si incluyes también unos aros de cebolla?».

Si no la entrenas para que discrimine entre ambas cosas, la mente no es capaz de discernir lo que te conviene y lo que no. Una vez que hayas enseñado y programado tu mente para que sea capaz de decidir con sabiduría lo que te enriquece física, mental, emocional y espiritualmente, tomarás mejores decisiones vitales.

Hubo un tiempo en que la gente aceptó la idea de que fumar era bueno. Lo creían, les decían a sus mentes que fumar era bueno y fumaron hasta la muerte. De haber sabido la mente que fumar les estaba perjudicando, les habría dicho: «¡Idiota! Fumar mata. Deja de hacerlo. Vas a acabar con tu vida». Pero no lo hacía porque, a menos que le proporcionas a la mente la información correcta, esta no posee la capacidad de orientarte en la dirección adecuada.

Dicho esto, existe una parte de la mente que sí sabe lo que te conviene. Es la mente supraconsciente.

LOS TRES ESTADOS DE LA MENTE

Para entender mejor cómo funciona la mente, imagínala en tres niveles. Este libro no explica en profundidad los distintos estados mentales, pero me gustaría ofrecerte una introducción sencilla, ya que te ayudará a entender muchas de las explicaciones que encontrarás en el libro.

Nos vamos a referir a los tres estados mentales como la mente consciente, la subconsciente y la supraconsciente. Para entenderlo mejor, imagina la mente como un edificio de tres pisos; el supraconsciente estaría en el piso más alto, el subconsciente en el centro y la mente consciente en la planta baja. Veamos las características de cada uno de estos estados mentales.

La mente consciente es la que se relaciona con el exterior; está pendiente del entorno y permanece vinculada a los cinco sentidos. Es nuestra parte instintiva y a menudo me refiero a ella como la mente instintiva. Gobierna, por ejemplo, el hambre y la sed, las facultades básicas de percepción y movimiento, la procreación, los procesos de pensamiento impulsivo y demás.

La mente subconsciente es el intelecto. En ella residen la razón y el pensamiento lógico. Se podría decir que la mente subconsciente es nuestro «disco duro». Registra todas las experiencias de la mente consciente, tanto si el sujeto las recuerda como si no. Además de eso, almacena sensaciones y patrones de conducta, y también gobierna los procesos fisiológicos involuntarios.

La mente supraconsciente, según la describe Gurudeva, es «la mente de luz, la inteligencia omnisciente del alma». En su nivel más profundo, el supraconsciente se podría describir como la conciencia espiritual o no dual. El supraconsciente es la fuente de la creatividad, la intuición o las experiencias espirituales trascendentes, entre otras cosas.

Visualizando estos tres estados mentales como un edificio de tres pisos podemos sacar las siguientes conclusiones. Para grabar algo en la mente subconsciente, la experiencia tendrá que pasar antes por la men-

te consciente (hay que pasar por la planta baja para llegar a la primera). La intuición, que procede de la mente supraconsciente, debe pasar por el subconsciente para llegar a la mente consciente y que nosotros la percibamos. Un subconsciente atestado impediría que la intuición se abriese paso.

De estos tres estados mentales, tan solo el supraconsciente sabe lo que te conviene. Alberga, al fin y al cabo, la inteligencia omnisciente del alma. Eso supone un problema, porque la mayoría de nosotros funcionamos desde el consciente y el subconsciente, al margen de algún que otro destello de sabiduría intuitiva procedente de la mente supraconsciente.

La mente subconsciente no sabe lo que es bueno para ti a menos que le hayas enseñado a discernirlo. Para entrenarla, primero debes lograr una buena comprensión y control de la mente en general. A continuación tienes que recabar la información adecuada, asimilarla, sacar conclusiones diáfanas y dirigirlas al subconsciente de manera organizada, para que este pueda gobernar tu conducta a través de esas conclusiones. Es entonces cuando la mente subconsciente se convierte en un valiosísimo recurso. Un subconsciente despejado que trabaja en armonía con el supraconsciente es un poder inmenso al que tú puedes acceder.

En el mundo actual, el tsunami de información que nos azota a diario arrasa el paisaje mismo de nuestra mente subconsciente. El subconsciente agoniza de indigestión informativa, lo que provoca incapacidad de tomar decisiones (incluidas las más sencillas), confusión, cavilación excesiva, ansiedad, estrés y otros síntomas. Consumimos información con más rapidez que un muerto de hambre devoraría comida, pero no nos concedemos tiempo para procesar esa información ni para la fase crucial de extraer conclusiones diáfanas. Esa manera de proceder debilita el subconsciente. Abundan cada vez más las personas que sencillamente son incapaces de tomar decisiones o de saber siquiera qué desean en la vida.

En cualquier momento del día, tu conciencia funciona en uno de esos tres estados mentales (aprenderemos más sobre la conciencia en

el capítulo 3). Tus reacciones y actuaciones ante las experiencias de la vida dependen del estado mental que domine tu conciencia en ese momento. En última instancia, deberías ser capaz de controlar en qué región de tu mente opera tu conciencia.

Para tomar las riendas de tu vida, no deberías permitir que el entorno ni, por el amor de Dios, «el Universo» decida el rumbo de tu existencia. A todas las personas que dicen: «El Universo me mostrará el camino», les aseguro que Júpiter, Plutón y Urano no se dedican a discurrir cómo resolver las dificultades que les plantea el día a día. La mente es una herramienta. Tú eres la encargada de manejarla. Depende de ti comprender cómo funciona y concentrarte en crear la vida que deseas.

Cuanto antes asimiles estas enseñanzas, más tiempo tendrás para aplicarlas y cosechar sus beneficios. Aunque solo te quedara una década de vida, podrías igualmente sacar partido de estas ideas y disfrutar de la mejor década de tu existencia. Es uno de los regalos más maravillosos que te puedes ofrecer, así como un don increíble para compartir con otras personas. A medida que te enriqueces y te conviertes en una versión mejor de tu persona, enriqueces a todo aquel que se relaciona contigo.

Recuerdo que, a los pocos meses de entrar en el monasterio, me embargó una tristeza considerable, ya que llevaba mucho tiempo sin hablar con mi familia. Los echaba de menos. Ser monje en mi tradición implicaba entre otras cosas no poder mantener contacto con las personas que conocíamos de nuestra vida anterior. Un día me acerqué al despacho de Gurudeva para contarle lo que estaba sintiendo.

Le confesé:

—Gurudeva, estoy muy triste. Echo de menos a mi familia. Echo de menos a mis amigos, a mis parientes. Y a veces tengo la sensación de que haber entrado en el monasterio es una decisión demasiado egoísta, que no los estoy ayudando.

Él me escuchó paciente, prestándome atención plena, como hacía siempre, y luego hizo algo sumamente interesante. Extrajo un pañuelo de papel de una caja que tenía sobre el escritorio. Lo extendió sobre la mesa y dijo:

—Tú estás aquí, en el centro. Tu padre está en esta esquina, tu madre se encuentra en esta otra y en estas dos están tus hermanos.

Situó el dedo en el centro del pañuelo y empezó a elevarlo hacia el techo. Prosiguió:

—Tú te ubicas en el centro y a medida que elevas tu conciencia observa qué les pasa a los demás. Su conciencia se eleva también.

Según levantaba el centro del pañuelo, las esquinas se despegaban de la superficie del escritorio. Siguió hablando:

Estás conectado energéticamente con todos aquellos que forman parte de tu vida. A medida que elevas tu conciencia, elevas la suya también, así que invertir tiempo en tu propio crecimiento no es egoísta.

Fue una lección sencilla pero muy profunda. Grabó en mi mente la impresión indeleble de que el trabajo que yo lleve a cabo para convertirme en una versión mejor de mí no solo influye en mi vida, sino en la de todas las personas de mi entorno.

El hecho de estar vivo es la única razón que necesitas para tomar las riendas y disfrutar de la mejor existencia posible. Las ideas, las herramientas y los ejercicios de este libro son las enseñanzas básicas que precisas para conseguirlo.

LECCIÓN

1.3

El deseo, la energía suprema de la vida

Sin un deseo que nunca se apaga, no se consigue nada.

Napoleon Hill, místico del siglo xx, dijo en su libro *Piense y hágase rico*: «En la base de esta demanda de cosas nuevas y mejores está la cualidad que debemos tener para salir triunfantes: el propósito definido, el conocimiento de lo que queremos y el deseo ardiente de alcanzarlo».

Saber lo que quieres y albergar el deseo de alcanzarlo. Si acaso tienes claro que deseas focalizar tu vida, la pregunta que se desprende a continuación es: ¿con qué intensidad lo deseas? La mayoría no lo desea con el ardor suficiente y esta falta de intensidad es lo que, en definitiva, les impide vivir con foco. Eso se aplica a cualquier aspiración que tengamos.

Los hermanos Wright deseaban volar. Edison deseaba iluminar la noche por sus propios medios. Hillary y Norgay deseaban coronar el Everest. Rosa Parks deseaba la igualdad de derechos. Gandhi deseaba la independencia por medio de la no violencia. La lista de hombres y mujeres que canalizaron el poder del deseo para plasmarlo en el mundo real se prolonga más allá de los anales de la historia. El poder de un deseo que nunca se apaga es capaz de arrasar toda oposición y superar cualquier obstáculo. Es la fuerza que silencia las pomposas voces de los críticos y descreídos. Es el velo que nos ciega a cualquier obstáculo. La energía imparables que alienta el éxito.

Conocí a Gurudeva cuando tenía nueve años. Nuestro segundo encuentro se produjo cuando yo ya había cumplido los veintiuno. Lo primero que compartí con él en esa segunda reunión fue mi deseo de alcanzar la autorrealización, que era mi propósito vital. Después de revelárselo, le pregunté si él me ayudaría a conseguirlo.

Me miró a los ojos y me preguntó:

—¿A qué estarías dispuesto a renunciar para conseguirlo?

Respondí sin titubear y con una convicción que llevaba años consolidada:

—Sería capaz de renunciar a mi vida.

No vi duda en su semblante cuando escuchó mis palabras, aunque a mí me daba igual lo que pensara de mi respuesta. Mi deseo y lo que estaba dispuesto a entregar a cambio estaban por encima de cualquier otra disquisición. Tenía claro lo que quería y necesitaba un guía. Alguien que conociera a fondo mi meta y el camino que debía transitar para alcanzarla. Aceptarme o no como alumno dependía de él.

A lo largo de los años siguientes lo vi poner a prueba mi deseo y convicción. Desafío tras desafío, prueba tras prueba, yo seguía decidido a unirme a su orden monástica, dedicar mi vida a aprender de él y trabajar para conseguir mi propósito. Tres años más tarde, mi búsqueda de la autorrealización me llevó a dejar a mi familia y el mundo que conocía desde mi nacimiento para recluirme en el monasterio hindú de mi maestro.

Este acto de renuncia implicaba no volver a comunicarme con mi familia, parientes, amigos ni conocidos. La música, el cine, el teatro, las bebidas, la comida, mis gustos personales... toda mi vida tal como la conocía iba a pasar a la historia. No me importaba lo más mínimo. Mi propósito vital eclipsaba cualquier otro deseo. Mi vida se iba a convertir en la canalización de todo anhelo hacia el deseo único de iluminación, la conquista espiritual definitiva para la filosofía hindú que yo profeso.

Todo se reduce a la intensidad con que anhelas lo que sea que quieras alcanzar. La intensidad de este deseo determina lo que estás dispuesto a hacer para conseguirlo y qué estás dispuesto a sacrificar

para emprender la búsqueda. En mi caso, estuve dispuesto a renunciar a mi vida para conseguir mi deseo.

Quiero dejar claro que, cuando hablo de perseguir un único deseo a expensas de todas las demás facetas de la vida, no estoy sugiriendo que yo nunca tuviera dudas ni me cuestionara el camino que había elegido. No pretendo dar la imagen de superhéroe o de un monje imperturbable, inmune a los embates de la vida. A menudo cedemos a la tentación de retratar a las personas que admiramos con brochazos de perfeccionismo y cualidades mesiánicas. Te aseguro que todos somos humanos, hasta el último de nosotros. Lloré, grité, cometí errores, vacilé, me desesperé, me sentí perdido, me cuestioné mi decisión y mucho más. Pero nunca dejé de perseguir mi propósito vital. Ese deseo todavía arde en mí; define lo que hago en la vida y dónde concentro mis energías.

Si alguien te dice que jamás se ha planteado renunciar a su deseo, te está vendiendo una isla tropical en el Ártico.

Durante una conversación con Joe de Sena, el fundador de Spartan Race —carreras de obstáculos al estilo militar diseñadas para poner a prueba la resistencia mental y física— le pregunté si alguna vez, en el transcurso de alguna de las carreras de alta resistencia en las que participa, se había planteado renunciar. Apenas había terminado de formular la frase cuando respondió:

—Todo el tiempo. Me planteo abandonar en todas y cada una de las carreras.

No pude dejar de admirar para mis adentros la sinceridad de su respuesta.

Te aseguro que representar ante los demás una vida desprovista de incertidumbre e imbuida de perfeccionismo no inspira esperanza; más bien ofrece la falsa imagen de que el camino al éxito no implica cierto dolor; una imagen que sumirá a los demás en la decepción cuando no sean capaces de alcanzar tales cotas. Los idealizados picos, agudos y descollantes, que la mayoría tiende a relacionar con el éxito no son sino una mínima parte de los profundos abismos por los que se arrastran los triunfadores la mayor parte del tiempo. Este libro narra

la historia y comparte las lecciones aprendidas por una persona normal que pasó de ser un niño despistado a un adulto capaz de vivir concentrado en sus compromisos vitales. No hay milagros, paseos sobre las aguas ni mares que se dividen. Tan solo el ardiente deseo de contar con un propósito claramente definido en un viaje con más valles que picos de camino a una vida con foco.

Hay que dejar de lado todo lo que no sea una fe absoluta en que el propio deseo se puede alcanzar. Solo una convicción semejante en un único anhelo acabará por extinguir la llama de la duda y abrir una senda hacia la manifestación de ese deseo.

Básicamente, tienes que quererlo. Debes desear con toda tu alma lo que andas buscando y creer de corazón que puedes conseguirlo, y lo conseguirás. Este deseo debe venir acompañado de una paciencia inquebrantable y de la aceptación de que la materialización del deseo podría demorarse décadas.

Citando de nuevo a Hill: «No hay nada, bueno ni malo, que la convicción sumada a un deseo ardiente no pueda hacer realidad. Esas cualidades están al alcance de todos».