

Susan Blackmore

El **zen** y el
arte
de la **conciencia**



PAIDÓS CONTEXTOS

Índice

Portada

Agradecimientos

Cayendo en el zen

El problema de la conciencia

Capítulo I. ¿Soy consciente ahora?

Capítulo II. ¿De qué era consciente hace un instante?

Capítulo III. ¿Quién formula la pregunta?

Capítulo IV. ¿Dónde está esto?

Capítulo V. ¿Cómo surge el pensamiento?

Capítulo VI. No existe el tiempo. ¿Qué es la memoria?

Capítulo VII. ¿Cuándo estás tú?

Capítulo VIII. ¿Estás aquí ahora?

Capítulo IX. ¿Qué estoy haciendo?

Capítulo X. ¿Qué sucede a continuación?

Ser consciente

Respuesta de un maestro zen

Otras lecturas

Notas

Créditos

Agradecimientos

Quiero dar las gracias a las muchas personas que han contribuido, en formas de las que tal vez no son conscientes, a la escritura de este libro. Muchos leyeron bocetos tempranos y ofrecieron comentarios y sugerencias útiles. Otros me inspiraron con su comprensión.

Mi agradecimiento a Reb Anderson, Stephen Batchelor, Guy Claxton, Peter Coonradt, John Crook, Peter y Elizabeth Fenwick, Mike Finch, Adam Hart-Davis, Mike Luetchford, Jack Petranker, Emily Troscianko, y a Mandy Little, mi agente, y Marsha Filion, mi editor en Oneworld.



Cayendo en el zen

PENSAR EN EL NO PENSAMIENTO

Pensar es divertido. De hecho, podríamos decir que pensar es la alegría de mi vida. Pero pensar claramente es difícil, y a la mayoría de nosotros no nos han enseñado cómo hacerlo.

Las ciencias necesitan de un pensamiento claro, y los científicos tienen que construir argumentos lógicos, pensar críticamente, formular preguntas incómodas y encontrar los errores en los argumentos de los demás, pero de algún modo se espera que lo hagan sin ningún tipo de entrenamiento mental previo. Ciertamente, los cursos de ciencias no empiezan con una sesión para apaciguar la mente.

Tal vez no tenga importancia. Si eres inteligente y agudo es posible alejar pensamientos no deseados por un tiempo, realizar grandes saltos intelectuales o llevar a cabo minuciosos experimentos, aun con una mente confusa, pero algunas preguntas exigen un planteamiento diferente. Entre ellas se encuentran las que yo formulé aquí; preguntas que se ciernen sobre lo obvio —«¿Qué es esto?», «¿Dónde está esto?»—; aquellas que giran sobre sí mismas, como «¿Quién formula la pregunta?»; o aquellas que preguntan acerca de la naturaleza de la propia mente que pregunta. Todas ellas requieren una claridad mental que no es necesaria para la mayoría de las preguntas científicas. Parecen exigir a un tiempo la capacidad de pensar y de abstenerse de pensar.

Abstenerse de pensar es, precisamente, la habilidad que se enseña en meditación. En muchas tradiciones se rechaza un excesivo pensamiento, y con buenas razones, porque frecuentemente las personas aprehenden ideas intelectualmente, pero fracasan a la hora de ponerlas en práctica. Tal vez comprendan un concepto difícil, pero no alteran su visión del mundo. Así, por ejemplo, a menudo los maestros budistas castigan a sus estudiantes por pensar demasiado. Por otro lado, utilizar la meditación para pensar no es completamente desconocido en la práctica budista, y es evidente que el propio Buda era un pensador profundo. En cualquier caso, mi objetivo aquí no ha sido alcanzar la iluminación o trascender el sufrimiento, sino explorar diez preguntas difíciles; y para este propósito necesitaba combinar el pensamiento con el no pensamiento.

Además de mi ciencia he explorado muchos puntos de vista alternativos, desde la brujería al espiritismo y de la teosofía a los chakras, pero a pesar de su atractivo superficial todos se revelaron profundamente insatisfactorios. Es cierto que ofrecían respuestas, pero éstas eran dogmáticas y confusas; no se ajustaban a la comprensión científica y tampoco conducían a nuevos descubrimientos. Y lo peor de todo, sus

doctrinas no cambiaban en respuesta al cambio, sino que permanecían rígidamente dependientes de libros antiguos o de las afirmaciones de sus defensores. Esto fue así hasta que tropecé con el zen. Me alentaron a albergar la «Gran Duda», me dijeron «¡Investiga!» y me enseñaron cómo hacerlo.

El zen es una rama del budismo que empezó como «chan» en la China del siglo XVII y más tarde se extendió hacia el este para ser conocida como zen en Japón. Aunque basado en las enseñanzas y palabras del Buda histórico, el zen pone menos énfasis en la teoría y el estudio de los textos que otras ramas del budismo, y al mismo tiempo destaca la práctica de la meditación como medio para lograr una experiencia directa de la propia naturaleza.

Tal vez sea ésta la razón por la que, desde su aparición en Occidente a finales del siglo XIX, el zen ha atraído a académicos, filósofos y otros pensadores que disfrutaban de sus extrañas paradojas y que no quieren implicarse en prácticas religiosas o creencias dogmáticas.

Como la ciencia, el zen te exige plantear preguntas, aplicar disciplinados métodos de investigación y derribar las ideas que no se ajustan a los descubrimientos. De hecho, el zen se parece a la ciencia en cuanto que es más un conjunto de técnicas que un cuerpo de dogmas. El zen tiene sus doctrinas y la ciencia sus teorías, pero en ambos casos se trata de intentos temporales de comprender el universo, pendientes de una investigación más profunda y de descubrimientos ulteriores. El zen no te pide que creas en algo o que tengas una fe ciega, sino que trabajes duro para descubrir las cosas por ti mismo.

Yo no soy budista. No me he unido a las órdenes budistas, no he adoptado ninguna creencia religiosa ni he asumido los votos formales. Lo digo ahora porque no quiero que nadie piense que escribo con engaños. Nada de lo que diga aquí debe tomarse como las palabras de un budista zen. En lugar de eso, soy una persona con una mente inquieta que ha tropezado con el zen y ha descubierto su inmensa utilidad. Me ha empujado cada vez más hacia el tipo de preguntas que siempre me he planteado, incluidas aquellas que he elegido abordar aquí. Son el tipo de preguntas que se aplican a la propia mente que formula la pregunta.

Este libro es una exploración de diez de mis preguntas favoritas y el lugar al que me han llevado. Es también mi intento de comprobar si la observación de la propia mente puede contribuir a una ciencia de la conciencia. Aportar nuestra experiencia personal a la ciencia es algo que se desdeña decididamente en buena parte de la ciencia; y ello por buenas razones. Si pretendes descubrir la verdad acerca del movimiento planetario, el genoma humano o la eficacia de una nueva medicina, las creencias personales son un obstáculo, no una ayuda. Sin embargo, tal vez esto no sea cierto en todas las ciencias. Cuando nuestra creciente comprensión del cerebro nos acerca al problema de la conciencia, quizá sea el momento para que la propia experiencia del científico sea bienvenida como parte de la ciencia misma, aunque sólo sea como guía para teorizar o

proporcionar una mejor descripción de lo que necesita ser explicado. Este libro describe mi propio intento de combinar ciencia y práctica personal en la investigación de la conciencia.

Explicaré los métodos de investigación que he utilizado y cómo aprendí a practicarlos antes de centrarme en las preguntas, pero si prefieres ir directamente a ellas no dudes en hacerlo.

CALMAR LA MENTE

Formular estas diez preguntas zen requiere y estimula una mente en calma. Pero las mentes tienden a no estar en calma. De hecho, tienden a precipitarse, llenas de pensamientos superpuestos, empujadas aquí y allá por respuestas emocionales, irritadas por melodías que van y vienen, y saltando normalmente de una cosa a otra. No es posible abordar una cuestión con firmeza y profundidad con una mente inquieta.

¿Cómo puede, entonces, calmarse la mente? La meditación es la respuesta obvia, y es el método que he utilizado aquí. Aprender a meditar significa nada menos que aprender a sentarse inmóvil y prestar atención, permanecer relajado y alerta, sin dejarse atrapar por la cadena del pensamiento, las emociones o las conversaciones interiores. Aprendí a meditar en parte debido a la curiosidad y en parte porque el dolor y la confusión de la vida me asolaban, y el pensamiento y la meditación podían serme de ayuda.

Más tarde descubrí que en el zen hay técnicas para entrenar la mente en la observación pura, y atenerse resueltamente a la formulación de preguntas; preguntas que son difíciles. En un primer momento, el método zen de investigación parecía muy alejado de mi ciencia, e incluso contrario a ella, pero poco a poco llegué a comprender hasta qué punto ambos métodos eran compatibles.

En la década de 1970, siendo estudiante, descubrí la práctica de meditación conocida como zazen, definida generalmente como «sentarse». Asumí que permanecer inmóvil y sentada, alerta y relajada, sin hacer nada, sería fácil, pero pronto aprendí cuán difícil era. Mi intención era perseverar, pero, como le ocurre a tanta gente, no logré establecer un hábito regular de meditación. Más tarde, en 1980, acudí a las clases nocturnas impartidas por John Crook, distinguido profesor universitario y maestro zen, en el sótano de su casa de Bristol. John era un maestro con el que podía sentirme cómoda; no estaba ante un misterioso maestro oriental con la cabeza afeitada, sino ante un práctico profesor inglés que se había formado con monjes y maestros zen y que ahora adaptaba su comprensión a occidentales como yo. A veces lo que permanece en la mente son las cosas más extrañas. Recuerdo estar sentada allí una noche con un grupo de meditadores novatos, esforzándome por estar cómoda, sentada con las piernas cruzadas y observando la pared desnuda frente a mí según la convención zen, cuando él dijo que nuestras mentes debían estar tan apaciguadas que pudiéramos oír a una cochinilla

arrastrándose por el suelo. De algún modo me aferré a aquello y quise ser capaz de oír a la cochinilla. Supongo que la idea me hizo advertir la confusión que había en mi mente. No había silencio en el que escuchar un sonido tan insignificante.



Un par de años más tarde fui a mi primer retiro en la granja de John en Gales central. Maenllwyd (pronunciado man-thloyd) es una pequeña y sólida casa de piedra erigida junto a una pequeña cuenca o valle, justo en la frontera del páramo. Las ovejas pastan alrededor, entre el brezo y las rocas grises, balando y mascando hierba. Situada al final de unos cuantos kilómetros de duro camino serpenteante entre los campos, la casa no tiene electricidad, ni agua, ni teléfono, ni siquiera cobertura para telefonía móvil. Hace frío allí, incluso en verano; las vistas son desoladas, y la aldea más cercana está muchos kilómetros más abajo, en el valle.

En la casa hay muebles antiguos, decorados con cráneos y huesos de oveja; está iluminada por lámparas de aceite y calentada por un antiguo fogón que arroja humo cuando el viento sopla en la dirección equivocada. Las comidas se hacen en silencio en lo que fuera un pequeño granero, y encima, sobre plataformas de madera, duermen quienes participan en el retiro. Al otro lado del patio accidentado y sin pavimentar, con su barro y los rediles de las ovejas, hay otro granero que se ha convertido en sala de meditación.

Cuando acudí a mi primer retiro en 1982, las cañerías estaban congeladas, el tejado necesitaba una reparación urgente y el viento soplabla directamente sobre el granero donde dormíamos. Las lechuzas se posaban en él y los murciélagos dormían colgados justo encima de nosotros. Aquel enero, había cuatro metros de nieve en lo profundo del valle y un quitanieves se había abierto camino hasta la granja más cercana. Fue allí donde dejamos nuestros coches y atravesamos a pie los campos. A mí me dieron un bastón de caminante para ayudarme, ya que estaba embarazada de ocho meses de mi primera hija, Emily.

Meditamos durante muchas horas al día, en sesiones de treinta minutos con breves pausas entre ellas, acurrucados bajo nuestras mantas en la casa helada, con nuestro aliento convertido visiblemente en vapor en el aire frío. Añoramos los períodos de trabajo donde podías entrar en calor partiendo leña, sacudiendo alfombras o cortando verduras en la cocina, junto al fogón. Allí tuve la oportunidad que había deseado: apartarme y contemplarme a mí misma y mi vida antes de la maternidad. Pero también había ido mucho más lejos de lo que había previsto. Tal vez esperaba que, con una semana de práctica, la meditación se haría fácil y rápidamente me transformaría en un ser superior o incluso en alguien iluminado. En lugar de ello, las largas horas sentada hicieron aflorar la horrible confusión de mi mente; las visiones, los temores, la ira y el resentimiento, la culpa, las preocupaciones y la perplejidad.

Entonces comprendí la necesidad de una mente apaciguada. Nos dijeron que calmar la mente es el punto de partida de toda meditación, pero que puede ser un arduo camino. Nos dijeron cosas aún más inquietantes; que lo que estamos buscando está aquí y ahora, que no hay nada por lo que esforzarse, y que al llegar advertiremos que no había ningún lugar donde ir; que independientemente de lo duro que trabajemos, y hay que trabajar muy duro, al final nos daremos cuenta de que no había que hacer nada.

Para explicar el método zen con mayor claridad, John solía decir: «Déjalo llegar. Déjalo estar. Déjalo ir». Esto quiere decir más o menos que cuando las ideas, las emociones o las inquietudes afloran en la meditación, no hay que combatir las, no hay que identificarse con ellas, no hay que alejarlas o apegarse a ellas, tan sólo es preciso atravesar el amable proceso una y otra vez: dejar que surjan en la mente, dejar que sean lo que son sin someterlas a elaboración alguna, y dejar que se desvanezcan a su debido tiempo. Entonces no provocan inquietud y la mente permanece tranquila, no importa lo hermosas o terribles que sean.

Prestar atención y no aferrarse parece algo simple y muy fácil. Pero no lo es, como descubrí enseguida. Hora tras hora, los participantes en el retiro, sentados en nuestros cojines, tratábamos de calmar la mente; no aferrarse, prestar atención. Una y otra vez mi mente se deslizaba hacia pensamientos del pasado o del futuro; hacia conversaciones imaginarias con otras personas; repasaba algo que había hecho para hacerlo parecer mejor; planeaba enmiendas a acciones por las que me sentía mal. «Déjalo ir...» Una y otra vez caía en un duermevela y las grietas en el yeso del antiguo muro frente a mí se transformaban en espantosas visiones de horror, guerra, tortura y sufrimiento; una y otra vez, repetidamente. «Déjalo ir...» Un día John dijo: «Recordad que sólo estáis vosotros y el muro, y que el muro no lo hace».



El mindfulness suele describirse como «estar en el momento presente». La primera vez que oí esta idea, en una reunión sobre budismo y psicología, pensé que era muy extraña porque indudablemente yo ya estaba en el momento presente, ¿no es verdad? ¿En qué otro lugar podría estar? Pero entonces empecé a preguntarme a mí misma: «¿Estoy en el momento presente ahora?» y advertí algo muy curioso: la respuesta siempre era «sí», pero me invadía la peculiar sensación de que tal vez hace un instante no estaba presente en absoluto. En cierto modo era como despertar. Pero si se trataba de eso, ¿despertar de qué?

Me pregunté si intentar estar presente durante más tiempo aportaría algún tipo de continuidad a cada instante. Pues la sensación de continuidad, que yo había dado por sentada sin pensar ni siquiera en ella, parecía amenazada por la sospecha de que me

ausentaba con frecuencia. ¿Y dónde estaba yo si no era ahí? ¿Era la vida ordinaria una especie de sueño del que se podía despertar? Surgieron todo tipo de preguntas y no supe qué hacer con ellas.

También era sumamente consciente de mi propia mente confusa. En aquel momento vivíamos en Alemania, donde mi marido trabajaba mientras yo permanecía en casa con mis dos hijos pequeños e intentaba aprender alemán. Anhelaba encontrar tiempo para mí y poder dedicarme a escribir. Me sentía aislada, infeliz y, por encima de todo, irreal. Nada parecía vivo o animado. Nuestro piso en la pintoresca ciudad de Tübingen daba a un hermoso parque, y yo solía mirar los árboles, pellizcándome para hacerlos parecer reales, sintiéndome culpable por no apreciarlos. No me gustaba esa irrealidad. Sentía que no estaba verdaderamente ahí. Evidentemente, no estaba «en el momento presente».

Así pues, cuando oí hablar del mindfulness en aquella reunión, decidí probarlo. «Muy bien —me dije—. ¿Durante cuánto tiempo he de intentarlo? ¿Una hora? ¿Un día?» Pero eso significaría no entender la cuestión. Si realmente quería estar en el momento presente, sólo podía hacerlo ahora, y en el instante siguiente, y en el siguiente. Así pues, empecé.

El efecto fue inesperado e inquietante. Estar en el momento presente, que como perspectiva no parecía implicar ningún problema, era aterrador en la práctica. Significaba renunciar a muchas cosas; de hecho, prácticamente a todo. Significaba que no iba a pensar en el momento siguiente, que no iba a sumergirme en lo que acababa de hacer, no pensar en lo que podría haber dicho en su lugar, no imaginar una conversación que podría tener más tarde, no esperar con impaciencia la comida, no esperar con impaciencia los fines de semana, o las vacaciones o... cualquier cosa. Sin embargo, la idea se había apoderado de mí y seguí practicándola. De hecho, practiqué durante siete semanas.

La mayor parte del proceso parecía tener que ver con renunciar y dejar ir. Cuando mi mente se deslizaba del mundo circundante a pensamientos sobre el pasado o el futuro, una vocecita en mi interior decía: «Vuelve al momento presente» o «Quédate aquí» o «Déjalo ir». Recordaba a John diciendo: «Déjalo llegar. Déjalo estar. Déjalo ir». Ahora lo estaba haciendo de verdad, no en un retiro o en una meditación sentada, sino en cada instante de cada día. Había que desprenderse de todo, aparte de lo que estaba justo ahí, brotando en el momento presente. Me encontré a mí misma diciendo: «Déjalo» o simplemente «Deja...», permaneciendo plenamente presente, aquí y ahora.

Hay algo realmente horrible en tener que desprenderse de tantas cosas. A veces, en la cama, por la noche, quería rendirme —abandonarme a alguna fácil fantasía sexual o especulación agradable—, pero la vocecita seguía diciendo: «Deja...». Entonces empezaban a pasar cosas extrañas. En primer lugar, había asumido (sin pensar mucho en ello) que todos esos interminables pensamientos acerca de lo que acababa de hacer y lo que me disponía a hacer eran necesarios para vivir mi complicada vida. Ahora descubría

que no. Me sorprendía haber malgastado tanta energía mental cuando se requiere tan poca. Por poner un ejemplo sencillo, descubrí que podía repasar en un destello una serie de pensamientos como «Creo que haré un guiso de judías blancas para la cena. Tengo tomates y zanahorias en casa, pero he de recordar que tengo que salir a comprar algo de brócoli antes de que anochezca», y luego dejarlo y seguir recordando que tenía que salir y traer el brócoli más tarde. ¿Por qué malgastaba tanto esfuerzo antes?

Otra curiosidad fue descubrir que el momento presente siempre estaba bien. Esta extraña pero liberadora idea se insinuó en mí gradualmente. Una y otra vez advertí que mis problemas estaban en los pensamientos de los que me desprendía, no en la situación inmediata. Aun cuando la situación inmediata fuera difícil, las dificultades siempre concernían al pasado o al futuro. Por ejemplo, me molestaba que una vez más el combustible para la calefacción se agotara y yo tuviera que bajar tres plantas con la lata hasta el sótano para traer más, pero los escalones delante de mí y la visión de mis pies bajando las escaleras estaba bien. Podía aburrirme o ponerme nerviosa tratando de encajar con las otras madres en el jardín de infancia, pero el sonido de los niños jugando y la puerta del jardín de infancia estaban bien. Podía correr para subirme a un autobús, preocupada por qué sucedería y cómo me disculparía si lo perdía, pero al correr, los pies y las escenas que se sucedían estaban bien.

Evidentemente, hay que afrontar las situaciones difíciles, pero curiosamente, incluso éstas parecían más fáciles, y no más arduas, cuando prestaba atención al instante presente. Al enfrentarme a una situación vital especialmente difícil, anotaba los pros y los contras y los evaluaba. Y esto lo hacía de una forma completamente nueva: pensaba en las probables consecuencias de cada decisión sucesivamente, prestando una intensa atención a cada elemento de la lista. Entonces me decidía por uno de ellos, sin atormentarme o tratar de volver a pensarlo. Me apegaba a lo que había elegido.

Desprenderte de lo que has hecho inmediatamente después resulta enormemente liberador, pero, en términos convencionales, es bastante inquietante. Un temor natural consiste en pensar que te comportarás de manera estúpida, que harás el ridículo, que harás algo peligroso o, más inquietante aún, que abandonarás toda responsabilidad moral. Curiosamente, esto no parecía suceder. En realidad, el cuerpo parecía seguir haciendo cosas relevantes y sensatas, aparentemente sin el tormento que había asumido como esencial. Una y otra vez descubrí que mi mente había evaluado las opciones, había elegido una, la había llevado a cabo y había pasado a otra cosa. No necesitaba preocuparme por cada decisión, o preguntar si había hecho lo «correcto». Ya había pasado.

Ser capaz de actuar y pasar a otra cosa parece querer decir que abandonamos toda responsabilidad, y sin embargo las acciones responsables siguen aconteciendo. Esta interesante paradoja vuelve a surgir en algunas de las preguntas. Otras paradojas tienen que ver con el yo. Ahora mismo, en este instante, las cosas están sucediendo, pero cuando no hay pensamientos acerca del pasado y el futuro, la sensación de que hay

alguien que las experimenta o realiza es escasa. Aunque esta perspectiva me habría asustado si alguien me hubiera hablado de ella, en la práctica era como si me quitaran un peso del que antes no había sido consciente, o como el alivio que se siente cuando cesa un sonido horrible cuya molestia no habíamos advertido.

Había peligros. Recuerdo cómo una vez, al cruzar una carretera de montaña con mi hijo de 2 años de la mano, no fui capaz de evaluar la velocidad de los coches. En el instante presente estaban congelados, y el siguiente momento no estaba en mi mente. Decidí que había ido demasiado lejos. No sabía qué ocurriría si lo llevaba aún más lejos, si me desprendía aún más de mi mente. No sabía si continuar con este tipo de práctica durante toda la vida era factible o deseable, aunque hay muchos que así lo defienden. Sólo sé que trabajé duramente en ello durante siete semanas y luego lo dejé. De hecho, todo el proceso parecía llegar naturalmente a su fin.

Por último, advertí el simple hecho de que en lugar de ser una tarea rutinaria, sentarse a meditar suponía un maravilloso alivio. Era mucho más fácil sentarse y estar atento al instante presente que apresurarse, cuidar de los niños, conducir o escribir cartas mientras se presta atención al instante presente. Así pues, a partir de entonces, y aunque renuncié a la práctica del mindfulness intensivo, medité todos los días. Y por último, al fin, las cosas volvieron a parecer reales otra vez. Los árboles estaban aquí, eran vívidos y estaban vivos. Los gritos de los chicos eran inmediatos y estaban llenos de energía, y yo estaba allí, con ellos y con lo que estuvieran haciendo. Creía ser menos el yo que antes había pensado ser, pero me sentía (o alguien se sentía) mucho más viva.



PRÁCTICA CONTINUADA

Nunca he vuelto a trabajar con la intensidad con que lo hice todos esos años, pero he practicado el mindfulness intermitentemente, y sigo meditando todos los días. Como el mindfulness, las destrezas de la meditación pueden perderse fácilmente, o quedar enterradas. Así pues, es importante seguir practicando si queremos plantear preguntas con una mente tranquila y despejada. Casi todos los que meditan regularmente afirman que tienen, o han tenido, problemas para establecer una práctica diaria regular. En mi caso, el encuentro con el mindfulness lo hizo posible, pero algunas sugerencias y recomendaciones de los demás me ayudaron mucho. Así pues, las transmito por si son de alguna utilidad.

Lo más importante es no esperar demasiado de ti mismo. Por ejemplo, la organización Meditación Trascendental recomienda dos períodos de veinte minutos al día. Se espera que los budistas tibetanos practiquen dos veces al día y emprendan visualizaciones para invocar el mindfulness, la compasión o una nueva percepción al inicio de sesiones de una hora. Las sesiones zen suelen durar media hora, pero los practicantes

serios realizan muchas sesiones al día intercalando breves descansos. Esto es fácil en los retiros, o en reuniones inspiradoras, y si acudes a una estarás tentado de pensar que puedes mantenerlo, pero es una fracción considerable de un día ajetreado, y si no lo consigues, acabarás sintiéndote mal y abandonándolo del todo.

Personalmente no estoy preparada para ofrecer todo ese tiempo al margen de los retiros, ni quiero atormentarme cada día pensando en si podré sentarme o no. Así que medito quince minutos diarios, en cuanto me despierto, a menudo con mi pareja, y eso me conviene. Parece establecer cambios graduales a los que doy la bienvenida, y después de todo es mejor que nada. Resulta obvio que apaciguar la mente se hace cada vez más fácil. Podrás hacer más de lo que yo hago y probablemente eso te requerirá una práctica más profunda, pero estoy segura de que algo es mejor que nada, y que practicar diariamente es mejor que hacerlo de manera intermitente.

Una vez recibí una gran ayuda de alguien que me dijo esto: «Comprométete a sentarte en tu cojín cada día. Eso es todo; si quieres parar a los tres segundos está bien». Este extraño consejo me pareció extremadamente útil y ése es el alcance de mi compromiso actual. De hecho, raras son las ocasiones en las que me siento sólo durante unos segundos; por ejemplo, si me he quedado dormida y he de tomar un tren, o cuando ha ocurrido alguna crisis. Más a menudo, si no me apetece sentarme, me fuerzo a ir hacia el cojín, esperando durar sólo unos pocos minutos, y entonces, de algún modo, una vez que estoy ahí, resulta muy agradable. Cinco minutos pasan como por ensalmo, o incluso quince. En todo caso me he apegado a mi compromiso con una práctica regular que se profundiza gradualmente.

He descrito parte de mi propia práctica porque puede ser relevante para comprender el modo en que he formulado las preguntas. Debería ser evidente que he aprendido cierta variedad de destrezas a lo largo de los años, y que algunas de ellas, aunque no todas, forman parte del entrenamiento zen tradicional. Este libro aborda cómo he utilizado esas técnicas para enfrentarme a diez preguntas difíciles; podríamos decir, utilizando la conciencia para observarse a sí misma.



LAS PREGUNTAS

Las preguntas surgieron de modos diversos y las abordé en épocas y lugares diferentes. Algunas tienen raíces intelectuales muy hondas y emergieron a partir de mis estudios científicos. Por ejemplo, la primera pregunta, «¿Soy consciente ahora?», es un punto de partida obvio cuando te enfrentas intelectualmente al misterio de la conciencia. Sin embargo, incluso esta sencilla pregunta empieza a ejercer efectos extraños si persistimos en su formulación.

La segunda, «¿Qué había en mi conciencia hace un instante?», se inspiró en el efecto ejercido por la primera pregunta en los estudiantes que siguieron mi curso de conciencia. A fin de que observaran su propia experiencia además de estudiar teoría, les di una serie de preguntas como ejercicios semanales. Tenían que responder las preguntas muchas veces al día durante toda la semana, mientras yo hacía otro tanto. Sus exploraciones y dificultades fueron una gran fuente de inspiración para mí; trabajé en esas preguntas una y otra vez en los años venideros.

En cambio, algunas de las preguntas son clásicas cuestiones budistas. Una procede de la tradición mahamudra del budismo tibetano; es «¿Qué diferencia hay entre la mente en calma y la mente que se mueve en el pensamiento?», junto a la pregunta relacionada «¿Cómo surge el pensamiento?». Con los años he realizado tres retiros formales mahamudra con John en Maenllwyd, y esta pregunta pertenece a una de las series que él utiliza. Descubrí que esas preguntas me rondaban, así que un año decidí abordar la serie mahamudra yo sola.

Lo hice en un retiro solitario en Maenllwyd. Llevaba un tiempo considerando que los retiros formales eran fastidiosos, con tanta gente y tan poco espacio concedido al sueño. Quería meditar sola en las montañas, a mi propio ritmo, aunque la perspectiva fuera un poco inquietante. En aquel momento ya conocía bien a John. Habíamos realizado cursos juntos en la universidad, formado un grupo de estudiosos interesado en el budismo, y yo había estado en Maenllwyd muchas veces. Así pues, en muchas ocasiones John me dejaba la casa para mí sola. Me llevé suficiente comida y otras provisiones y permanecí allí cinco o seis días completamente sola. Siempre iba en verano, por lo que no tenía que preocuparme por luchar con lámparas de aceite o arriesgarme a prender fuego al lugar con velas no atendidas. En casa tenía un caprichoso fogón, así que pude arreglármelas con las manías del antiguo Rayburn. Dejé la leche y el yogur en el arroyo, las otras provisiones en cajas a prueba de roedores, y me las apañé bastante bien.

Antes de llegar diseñé una rutina diaria, con períodos de meditación sentada de unos treinta minutos, separados por breves intervalos de descanso —aunque también daba un paseo por la tarde para subir a las colinas—, y descansos para las comidas y para hacer trabajos para John, como segar la alta hierba o cortar madera. No llevé ningún material de lectura salvo las pocas páginas del texto mahamudra, e intenté permanecer en el instante presente tanto como me fue posible. Debo decir que en cierto modo estar completamente sola en las montañas es una experiencia abrumadora, pero permite una práctica intensa.



Las dos preguntas finales son clásicos koans zen. En el zen hay una larga tradición de historias koan, a menudo cuentos de extrañas interacciones entre monjes y maestros, con finales desconcertantes o giros intelectualmente absurdos. En un ejemplo clásico, el maestro Hui Neng pregunta a un monje: «Sin pensar en el bien o en el mal, muéstrame tu rostro original antes de que nacieran tu padre y tu madre».

En uno de mis favoritos, un monje exhausto llega a la puerta de un monasterio, después de un largo viaje por las montañas, para encontrarse con un dedo que le apunta y la pregunta: «¿Qué es esto y cómo ha llegado aquí?».

Los koans se utilizan para liberar al estudiante del apego o la complacencia, para inspirar una nueva visión o motivar la «gran duda». El profesor de John, Sheng Yen, insiste en que «la gran fe, la gran duda y la gran determinación airada» constituyen la base de la práctica zen. Los koans pueden inspirar todo esto, como yo misma aprendí en una serie de retiros koan, donde se trabajaba la misma pregunta durante toda una semana. Descubrí que los koans eran muy poderosos, razón por la que han sobrevivido a través de los siglos y aún resultan útiles para personas como tú y yo, en culturas inmensamente diferentes a aquella en la que fueron concebidos.

Algunas de las otras preguntas me han obsesionado durante mucho tiempo, tanto si surgieron de mi trabajo científico como de la meditación. Un día decidí darles un empuje sistemático y llevarlas tan lejos como fuera posible en un tiempo limitado. Así pues, me concedí una semana de retiro solitario en casa.

Tenemos un jardín bastante grande, con plantas, un huerto pequeño, un invernadero y un cenador de madera; en realidad es más bien un extraño cobertizo. Está forrado con cortinas de terciopelo descolorido, y con una estera, un cojín, un taburete de meditación y otras pocas cosas, se transformó fácilmente en una cabaña de meditación. En aquel momento estábamos a mediados del invierno y no quería congelarme, por lo que me llevé un hervidor, utensilios para tomar el té, una botella de agua caliente y otras comodidades. Aunque dormía en casa, decidí resueltamente evitar el teléfono, el correo electrónico, las cartas o cualquier otra distracción cuando me fuera a casa por la noche; permanecía en el jardín todo el día.

Me impuse una sencilla rutina de períodos de media hora sentada separados por breves descansos, o períodos de intenso y atento paseo por el jardín. El primer día lo dediqué a apaciguar la mente, y a continuación me planteé una pregunta cada día. En un día, consistente en seis horas de meditación, pude hacer un progreso considerable con una de las preguntas y registrar lo que había sucedido. Evidentemente, había estado trabajando en las preguntas de muchas formas durante muchos años, pero resultó útil concentrar mis esfuerzos de esta manera. Cuando escribía el libro volví muchas veces al cobertizo por espacio de un día o más para imprimir un nuevo impulso a las preguntas.

Aunque las preguntas y las situaciones diferían ampliamente, he adoptado un método de investigación que (aunque tal vez no se adecue a otros) permite que mi ciencia y mi práctica zen se iluminen mutuamente.

En la mayoría de los casos, el método que utilizo es algo parecido a esto. Tras elegir la pregunta con la que voy a trabajar, olvido todo lo relativo a ella y me limito a sentarme y permitir que la mente se calme un poco. Una vez que los pensamientos se han ralentizado (quizá después de quince o veinte minutos), empiezo a aplicar una leve presión; concentrándome más intensamente en el instante presente, por ejemplo. Permanezco sentada un rato, dejando que la mente se estabilice en un estado alerta y receptivo. Estoy despierta, dispuesta a la concentración, pero con muy pocas distracciones. Es posible tener una mente absolutamente despejada, sin ningún pensamiento en absoluto, pero aún no soy muy buena en esto y, por fortuna, no es enteramente necesario para este tipo de pensamiento. Mientras la mente esté abierta, receptiva, calmada y uniforme —y se haya desalojado fácilmente toda distracción— estoy preparada para la pregunta.

Ignoro cómo se produce, pero en cierto momento la pregunta aflora. Ha estado almacenada ahí, esperando a ser formulada, y ahora surge. Así pues, la abordo, y lo hago de forma plenamente sistemática. Algunas preguntas conducen a un enorme árbol frondoso de exigentes posibilidades. Por ejemplo, «No existe el tiempo. ¿Qué es la memoria?» sólo consta de ocho palabras, pero abre todo un mundo de posibles líneas para explorar. Puedes estar de acuerdo con la afirmación y formular la pregunta; no estar de acuerdo con la afirmación y formular la pregunta; explorar el tiempo; explorar la memoria; o utilizarla como una apertura a la atemporalidad. Normalmente abordo las tareas obvias en primer lugar, memorizo la estructura y empiezo por las ramas, una tras otra. Cada una lleva a otras, y requiere una considerable práctica (aunque muy poco tiempo) mantener el plan trazado en la mente mientras se exploran las ramas. Pero ésta es la alegría de pensar, y me encanta.



Otras preguntas requieren menos planificación y más experiencia directa. Por ejemplo, «¿Qué diferencia hay entre la mente en reposo y la mente que se mueve en el pensamiento?» es una pregunta realmente letal (imagino que por eso se incluye en el entrenamiento mahamudra). Tras la primera lectura, parece una pregunta que debe tener una respuesta, pero entonces adviertes que para responderla debes estar familiarizado con la mente en reposo, cosa nada fácil. A continuación debes ser capaz de observar la mente moviéndose en el pensamiento; algo difícil en un sentido completamente diferente. Luego se supone que tienes que compararlas. En ese momento la pregunta en sí misma ya no parece importante, y sí lo es en cambio el trabajo preliminar de investigación.

He dicho que formular las preguntas requiere y estimula una mente apaciguada, y estos ejemplos explican por qué. Una mente calmada es necesaria para el tipo de pensamiento determinado y sistemático del que hablo; de otro modo, uno se distrae y

pierde el camino. Las propias preguntas provocan una calma mayor, no porque el pensamiento en sí mismo induzca al sosiego (no lo hace), sino por el tema elegido. Una pregunta como «¿Dónde está esta experiencia?» requiere una firme experiencia para ser abordada. Preguntas como «¿Quién formula esta pregunta?» o «¿Soy consciente ahora?» pueden vencer el pensamiento lógico y arrojar la mente al vacío.

Explico esto en parte para mostrar cómo he abordado las diez preguntas, pero también para aclarar que mi planteamiento no es el que se defiende en la mayor parte del entrenamiento zen. De hecho, en el zen a menudo nos recuerdan que «el pensamiento es el enemigo» y en general se desalienta todo tipo de pensamiento. Pensé mucho porque era la mejor herramienta disponible para explorar las diez preguntas, y porque este tipo de pensamiento constituye un puente entre mi ciencia y mi práctica zen. Me he atrevido a llamarlas «preguntas zen» porque creo que todas ellas apuntan al corazón del esfuerzo de zen: exponer la naturaleza del yo y de la mente, y realizar la no dualidad.



El problema de la conciencia

Se dice que la conciencia es el mayor misterio que aborda la ciencia en la actualidad. El misterio es tan antiguo como la propia filosofía y nunca ha sido resuelto de modo satisfactorio; se trata, bajo una u otra forma, del problema mente-cuerpo; el conocido problema del dualismo.

El problema es el siguiente: toma el objeto que deseas; puede ser un bolígrafo o un libro, o una copa de vino si tienes una a mano mientras lees (yo la tengo mientras escribo). Ahora obsérvalo intensamente. Parece imposible no creer que se trata de un objeto físico real que habita en un mundo físico real, en el tiempo y el espacio, y con propiedades y leyes que se aplican a todos. Al fin y al cabo, la copa de vino se comporta de forma predecible; si la dejas caer, se estrellará contra el suelo y provocará un desastre; si se la ofreces a otra persona, te dirá «Gracias» y coincidirá contigo en que es una copa de burdeos de 2005 con un intenso sabor afrutado y un toque de tanino. Es difícil explicar todo esto sin asumir el mundo físico que contiene el vino real.

Pero ahora volvamos a nuestra propia experiencia. Alza la copa a la luz y disfruta del profundo y brillante rojo a través del cristal; álzala hasta tu nariz y aspira la mezcla única de aromas. Saborea el vino. Estas cualidades son lo que tú, y sólo tú, experimentas en la privacidad de tu propia mente. No sabes cómo tu vecino huele o saborea el vino, si ese rojo en particular tiene para él o ella el mismo aspecto que para ti, o incluso si su experiencia del rojo se asemeja a tu experiencia del azul (por plantear un viejo enigma filosófico). Es difícil pensar en ello sin asumir un mundo mental privado.



Los filósofos se refieren a estas realidades mentales privadas (la rojez del vino tinto, el aroma o el tacto de la copa en tu piel) como qualia. Algunos filósofos rechazan la existencia de qualia, pero incluso ellos están de acuerdo en que aquello a lo que aludimos cuando hablamos de «conciencia» es una experiencia subjetiva. Un famoso periódico preguntaba en 1970: «¿Qué se siente al ser un murciélago?». La respuesta es que no podemos saberlo, pero podemos estar de acuerdo en que si hay algo que se sienta murciélago, entonces el murciélago es consciente. Si nada se siente murciélago (o piedra

o bebé o copa de vino), entonces el murciélago no es consciente. Ser consciente significa tener experiencias subjetivas: decir que soy consciente significa que hay algo que se siente yo.

Así pues, estamos atrapados en dos cosas completamente diferentes: las cosas físicas en el mundo y las experiencias subjetivas. No coinciden. Parecen muy diferentes.

Podríamos aceptar que son diferentes y que el mundo consiste fundamentalmente en dos tipos de cosas. De ser así no estaríamos solos. De hecho, la creencia en el dualismo parece ser el estado natural del pensamiento humano en lo relativo al mundo. Ideas acerca de espíritus y almas, y reinos mentales trascendentes, están en documentos históricos que se remontan a miles de años atrás, y el dualismo prevalece en la mayoría de las sociedades que hoy sobreviven en el planeta.

Incluso en el rico y educado Occidente, los estudios realizados en la población general muestran que la mayoría de la gente es dualista: es decir, cree que mente y cuerpo están separados, o que poseen un yo interior situado por encima o más allá de la mera envoltura carnal. Es tan tentador...

Muchas personas también creen que su mente puede influir en su cuerpo. Aunque esto parece razonable, en realidad implica que ambos son entidades separadas. Por lo tanto, es una forma oculta de dualismo. Por otra parte, muchos creen que su espíritu, o alma, puede sobrevivir a la muerte del cuerpo físico. A menudo, este tipo de dualismo se vende como la forma «espiritual» de concebir el mundo, en oposición al punto de vista científico, de carácter «antiespiritual». Se fomenta en innumerables libros y revistas new age y del «cuerpo y mente», y se enfrenta al materialismo supuestamente despiadado de la ciencia. Sin embargo, afirmar que somos espirituales no nos hace serlo, y estas lucrativas perspectivas del mundo rara vez admiten las dificultades, y menos aún intentan solucionarlas, como pretenden tanto la ciencia como el zen.

La más célebre solución fallida es el «dualismo cartesiano» propuesto por el filósofo francés del siglo XVII René Descartes, quien pensaba que el cuerpo físico era una máquina inteligente hecha de materia física. En esto se adelantó a su tiempo, pero no podía explicar la conciencia y el libre albedrío, por lo que determinó que la mente era algo completamente diferente y estaba hecha de materia no física, mental, pensante. El eterno problema del dualismo cartesiano, que nunca ha sido resuelto, estriba en que si esas dos materias realmente son tan diferentes, no podrían interactuar una con otra. Y si no pueden interactuar, la teoría no puede explicar lo que tiene que ser explicado: que mi mente percibe lo que mis ojos y oídos físicos detectan, y que mis pensamientos parecen originar las acciones de mi cuerpo. Descartes creía que ambos interactuaban en la glándula pineal, pero no podía explicar cómo. Nadie podía hacerlo. Por lo tanto, el dualismo no nos sirve de ayuda. Es una forma de escabullirse.

Uno puede querer zafarse de este doloroso problema e intentar incluso desembarazarse de él. Hay dos direcciones obvias que pueden seguirse y ambas han sido intensamente exploradas. Por un lado podemos intentar el idealismo: la idea de que no

existe un mundo físico independiente, y que todo en el universo está hecho de pensamientos, ideas y conciencia. Pero entonces, ¿qué confiere al mundo físico sus propiedades estables, y por qué estamos todos de acuerdo en que la copa de vino se rompe cuando cae al suelo, o que pesa 27 gramos y está hecha de cristal con óxido de plomo? Por otra parte podemos intentar el materialismo: la idea de que no hay un mundo mental separado, que todo en el universo está compuesto de materia. La mayoría de los científicos (aunque no todos) afirman ser materialistas, pero entonces, ¿qué son nuestras experiencias subjetivas? ¿Cómo puede ser algo físico el exquisito sabor de este vino?



Esto nos conduce a una versión moderna del problema mente-cuerpo, llamado el «gran problema» de la conciencia: es decir, ¿cómo pueden los procesos físicos objetivos en el cerebro desencadenar la experiencia subjetiva? Los neurocientíficos están realizando enormes progresos en la comprensión de los procesos cerebrales objetivos; con escáneres cerebrales, electrodos implantados, modelos informáticos y otras vías investigan cómo funciona el cerebro. Podemos medir las conexiones eléctricas de las neuronas, el comportamiento químico de las sinapsis, el procesamiento de la información y los mecanismos de la visión, el oído y la memoria. Podemos ver cómo la información fluye a través de los sentidos, y cómo las respuestas se coordinan y se desarrollan las acciones.

Sin embargo, ¿qué pasa conmigo y mis experiencias conscientes? ¿Dónde encajo yo en este sistema integrado de inputs, outputs y múltiples sistemas de procesamiento paralelo? Lo extraño es que me siento en el centro de toda esta actividad, experimentando lo que llega a través de los sentidos y decidiendo qué hacer como respuesta, cuando de hecho el cerebro parece no tener necesidad de mí. No hay un lugar central o proceso donde yo pueda estar, y el cerebro parece capaz de hacer lo que hace sin un supervisor, un gestor o un sujeto interno de la experiencia. De hecho, cuanto más aprendemos sobre cómo funciona el cerebro, más nos da la impresión de que algo ha quedado fuera: eso de lo que más nos preocupamos, la «propia conciencia».



¿Existe realmente tal cosa? Esta pregunta divide el campo de los estudios sobre la conciencia más intensamente que ninguna otra. En principio, la práctica totalidad de los científicos y filósofos de la actualidad rechazan el dualismo. Sin embargo, muchos siguen creyendo que necesitamos una explicación especial para la conciencia y el aprendizaje comprensivo; la memoria y la percepción no bastan. Otros están convencidos de que

cuando comprendamos todos los procesos físicos no quedará nada sin responder —la conciencia habrá sido explicada—, y acusan al primer grupo de ser dualistas no declarados. Por lo tanto, el punto muerto no avanza.

NO DUALIDAD

La tentación de caer en el dualismo es tan fuerte que escapar de él y de la popular idea de que tenemos alma o espíritu ha constituido una rara perspectiva en la historia humana. Esta perspectiva no está confinada a la filosofía y la ciencia moderna: puede encontrarse en el corazón del misticismo cristiano, el sufismo, el advaita, el taoísmo y el budismo. Todas estas tradiciones afirman que la aparente dualidad del mundo es una ilusión, y que bajo la ilusión subyacente todo es uno.

Junto a esta idea a menudo aparece otra: que no existe un yo separado que actúa, por lo que comprender la no dualidad también implica renunciar al sentido de una acción personal, a ser el «ejecutor» de lo que acontece. Esto resulta difícil de aceptar, lo que probablemente explica por qué estas tradiciones son mucho menos populares que las grandes religiones teístas, aquellas que prometen el cielo y el infierno como recompensa a las acciones de almas individuales.

En el corazón de la enseñanza budista está la idea de que todas las formas aparentes están en realidad vacías de individualidad inherente o existencia independiente; y sin embargo, la propia vacuidad no es diferente de la forma. Esto se aplica a todo lo que experimentamos, incluyendo todas las sensaciones, percepciones, actos y conciencia, y es especialmente importante cuando lo aplicamos al yo. Una metáfora popular describe el yo como una colección de partes que componen un carro. Damos un nombre a la colección de partes, la llamamos carro, pero aceptamos que sólo hay ruedas, chasis, carrocería y otras partes. De modo similar, el cuerpo humano no es más que una colección de partes: corazón, pulmones, hígado, músculos, cerebro y nervios; no hay un yo añadido e independiente. Sin embargo, esto nos parece mucho más difícil de aceptar.



Junto a tal concepción está la idea de que, aunque esta colección de elementos lleva a cabo acciones, no existe un «ejecutor» o actor aparte de las acciones mismas. Ello queda maravillosamente claro en la sentencia budista «Las acciones existen, y también sus consecuencias, pero no la persona que actúa».

Todas las ramas del budismo asumen esta idea central, aunque parece haberse perdido en las versiones populares del budismo tibetano, que describe la reencarnación como si existiera una persona independiente que viviera muchas vidas. Buda parece

rechazar esta atractiva idea al decir: «Nadie se desprende de este conjunto de elementos, y nadie asume un nuevo conjunto de los mismos». En concreto, el chan y el zen afrontan esta realidad. Dogen, el maestro zen del siglo XIII y fundador del soto zen, dijo: «Estudiar la vía de Buda es estudiar tu propio yo. Estudiar tu propio yo es olvidar tu propio yo. Olvidar tu propio yo es permitir que el mundo objetivo prevalezca en ti». Así pues, esto es llegar a la conciencia no dual, o realizar la no dualidad.

Finalmente éste es el objetivo de las prácticas chan y zen. Tal vez sea ésta la razón por la que supe que había tropezado con algo especial cuando conocí el zen. Como la ciencia que había estado aprendiendo, y como los resultados de mi propio esfuerzo interior, rechazaba la opinión común de una mente que habita un cuerpo. En su lugar colocaba solamente un mundo, y preguntas y más preguntas.

La ciencia moderna y el budismo tal vez compartan el objetivo de comprender el mundo sin recurrir al dualismo, pero los métodos que utilizan son completamente diferentes y también sus objetivos. Mientras que la ciencia aboga por el pensamiento, la postulación de hipótesis y las pruebas experimentales, el budismo rechaza el pensamiento y se complace en la paradoja. Mientras que la ciencia apunta a la comprensión, la predicción y el control, la práctica budista apunta directamente a la realización de la no dualidad y la huida de la ilusión y el sufrimiento gracias a la iluminación. No sé si en última instancia estos objetivos son o no compatibles, pero me he propuesto trabajar en estas cuestiones asumiendo que pueden serlo, y que la práctica de la meditación tal vez contribuya a iluminar la ciencia.

LA CIENCIA DE LA CONCIENCIA

Como hemos visto, la mayoría de los científicos y de los filósofos están de acuerdo en que el problema de la conciencia tiene que ver con «cómo se siente uno», y por eso tratan de comprender cómo un cerebro físico objetivo puede originar una conciencia subjetiva. Intentan evitar el dualismo, y sin embargo esto resulta muy difícil.

A pesar de las diferencias existentes en las teorías de la conciencia, hay algunos supuestos subyacentes que la mayoría de los científicos asumen. Por ejemplo, creen que en cualquier instante de la experiencia despierta algunos de los procesos mentales son conscientes, pero la mayoría no lo son. Se dice que los primeros están «en la conciencia», «en la cognición», o que forman parte de los «contenidos de conciencia»; los otros están «fuera de la conciencia», «bajo el nivel de la percepción», o son «subconscientes» o «inconscientes». Si ésta es la forma correcta de pensar en la mente, entonces la ciencia tiene que explicar la diferencia, y de hecho muchos científicos lo intentan. En concreto, buscan las «correlaciones neurales de la conciencia», las funciones de la conciencia y la razón por la que ésta evolucionó.

Aunque ninguno de estos supuestos parece problemático, yo creo que sí lo son. Tomemos la idea de «contenidos de la conciencia». Esta expresión popular sencillamente indica el hecho aparentemente obvio de que a cada instante hay cosas de las que soy consciente y otras de las que no; y tal vez hay otras en una especie de zona crepuscular. A esto lo denominamos consciente, inconsciente, subconsciente, semiconsciente, preconsciente, etc. Ello implica que la conciencia es como un lugar o contenedor, que existen procesos que ocurren en el cerebro y son inconscientes hasta que «alcanzan» la conciencia.

Esto encaja bien con algunas metáforas comunes. Una de ellas es la idea de un «flujo de conciencia», idea procedente del psicólogo del siglo XIX William James, que afirmó que la conciencia no se percibe a sí misma dividida en fragmentos sino que parece fluir, como un río o corriente. Llegó a rechazar muchos supuestos acerca de la conciencia, pero su noción de flujo permaneció.



Otra metáfora común es la del «teatro de la conciencia». Me siento como si observara una serie de acontecimientos en mi propio escenario personal, iluminando algunos con el foco de mi atención, mientras otros merodean en las sombras, saltan al escenario reclamando atención o aparecen en mi conciencia y luego se escabullen hacia la oscuridad.

Muchas teorías se han construido a partir de los modelos de la representación teatral; la más conocida es la teoría del «área de trabajo global». Descrita en primer lugar por el psicólogo Bernard Baars, y posteriormente elaborada y examinada por otros investigadores, la idea básica consiste en que el cerebro se organiza en torno a un área de trabajo en la que la información importante se procesa en algo parecido a un escenario teatral. Los elementos procesados en esta zona de trabajo se difunden luego al resto del cerebro (inconsciente), y esta disponibilidad global es lo que los torna conscientes.

«¿Y qué hay de malo en ello?», podríamos preguntar. Creo que la respuesta depende de lo literalmente que asumamos la metáfora del teatro. El filósofo Dan Dennett señala los peligros de imaginar lo que llama el «teatro cartesiano». Sugiere que aunque casi todos los científicos y filósofos rechazan el dualismo cartesiano, muchos aún se apegan a metáforas que lo presuponen, incluyendo la del teatro. Nos imaginamos, dice Dennett, como una audiencia formada por una única persona, en nuestro teatro mental privado, donde nuestras experiencias advienen a nuestra conciencia y luego se desvanecen en un continuo flujo de pensamientos, ideas, percepciones, recuerdos y deseos. Pero ¿a qué puede corresponder esto en un cerebro real? No hay un lugar central en el cerebro donde «yo» pueda estar; se trata de millones de neuronas interconectadas

de miles de millones de formas. No hay una pantalla donde proyectar las visiones, no hay una sede central de mando donde «yo» pueda tomar mis decisiones, porque las decisiones se toman en todo el cerebro. Así pues, si imaginas un teatro, un flujo de experiencias y un observador, entonces estás condenado a no encontrarlos.

Dennett describe el yo como una «ilusión benigna del usuario» y sustituye el teatro por su teoría de los «borradores múltiples». Según esta teoría, el cerebro procesa acontecimientos de múltiples formas, en paralelo y en diferentes versiones. Ninguno de los borradores está «en la conciencia» o «fuera de la conciencia»; sólo aparecen cuando el sistema es investigado de algún modo, como al provocar una respuesta o formular una pregunta. Sólo entonces uno de los muchos borradores se asume como aquello de lo que la persona debe ser consciente. Por eso afirma que «no hay hechos fijos relativos al flujo de la conciencia independientemente de las investigaciones individuales».

La teoría de los múltiples borradores es difícil de comprender, quizá porque sus implicaciones son realmente profundas. Significa que si preguntamos «¿De qué era consciente hace un instante?», puede no haber una respuesta correcta: depende de lo que ocurra a continuación. De hecho, tal vez no haya respuesta a la pregunta «¿De qué era consciente entonces?» en la mayor parte de nuestra vida. Sólo cuando tenemos que ofrecer una respuesta a algo, o contestar una pregunta, concluiremos que somos conscientes de un ser o acontecimiento particular; entonces ese ser o acontecimiento pasa a los contenidos de conciencia, pero no lo habría hecho si no nos hubieran preguntado. Nunca estuvo «dentro» o «fuera» de algo llamado conciencia.

Dennett llama a quienes todavía creen en el teatro cartesiano «materialistas cartesianos»; afirman ser materialistas y no creer en identidades separadas ni en espeluznantes construcciones mentales, pero al incurrir en la imagería del teatro imaginan una imposibilidad.

No es una sorpresa que nadie admita ser un materialista cartesiano. Baars, por ejemplo, afirma que el área de trabajo global es una zona operativa real del cerebro, no un teatro cartesiano. Pero si es una parte del cerebro (o un proceso cerebral específico), el problema principal persiste: ¿cómo origina esta parte o proceso las experiencias subjetivas? ¿Por qué la transmisión global significa que la información se hace consciente?

Se trata sólo de un ejemplo, pero en toda discusión sobre la conciencia pueden hallarse briznas de materialismo cartesiano. Expresiones como «en la conciencia», «representado en la cognición» y «contenidos de conciencia» implican el materialismo cartesiano.

Las ideas de Dennett son muy conocidas, y también muy odiadas. Se le ha llamado el demonio de los estudios de la conciencia, y su libro *La conciencia explicada* fue ridiculizado como *La conciencia desechada*. La gente parece pensar que este tipo de materialismo es muy poco espiritual o incluso antiespiritual, y lo menos compatible con la práctica de la meditación o una perspectiva mística.

Yo no comparto estas críticas, porque lo que en realidad intenta Dennett es señalar algunas de las trampas en las que tan fácilmente caemos al pensar acerca de la conciencia, tal como el zen señala los engaños en que incurrimos. Creo que Dennett tiene razón al indicar las trampas, pero añadiría que la razón por la que caemos tan fácilmente en ellas es porque creemos que sabemos qué es la conciencia. Pensamos: «Soy consciente ahora, por lo que debo conocer cómo es mi propia conciencia, y nadie puede decirme otra cosa». Pero quizá no lo sabemos. Y si no lo sabemos, entonces esta imponente empresa científica tal vez intente explicar cosas equivocadas. Por eso sugiero volver a observar nuestras propias mentes, y por esa razón he pasado tanto tiempo dedicándome justamente a eso.



OBSERVAR EL MUNDO

La visión parece muy simple. Abrimos los ojos y está el mundo. Sin embargo, durante mucho tiempo los científicos han tenido presente cuán difícil es de explicar. Para empezar, movemos los ojos cinco o seis veces por segundo, fijándonos en algo y luego cambiando rápidamente, pero no lo advertimos, y el mundo parece estable. También podemos observar claramente sólo una diminuta zona alrededor del punto de fijación; sin embargo parece como si viéramos toda la escena visual de una vez. ¿Cómo tiene lugar este fenómeno?

La información entra por los ojos, a lo largo del nervio óptico, pasando a través de estaciones de tránsito en el cerebro medio hasta llegar al córtex cerebral. ¿Qué ocurre entonces? Es muy tentador pensar que una imagen aparece «en la conciencia» de modo que «yo» pueda verla, pero eso no explicaría nada. «Yo» sería otra personita que miraría la imagen, y entonces sería necesaria otra personita dentro de mí para mirar la imagen, y así sucesivamente en una regresión infinita.

La idea de un observador interior ha sido rechazada durante largo tiempo, pero la idea de una imagen interior es más persistente. Sin embargo, esto también es problemático. Supongamos que ahora mismo, mientras leemos este libro, todas las palabras se cambiaran por otras. ¿Lo advertiríamos? Claro que sí. Supongamos ahora que las palabras cambiaran mientras movemos los ojos. ¿Lo advertiríamos? O supongamos que cambiaran al parpadear. ¿Lo advertiríamos? La mayoría de la gente diría que sí, y se horrorizaría al descubrir que probablemente no lo advertiría.

Esto se conoce como «ceguera del cambio», y es sorprendente hasta qué punto pueden ser notables los cambios y no ser percibidos si suceden durante un parpadeo o un movimiento ocular. He realizado experimentos en los que los sujetos no lograban ver un osito de peluche apareciendo y desapareciendo en una silla porque la imagen se movía al

mismo tiempo que cambiaba. Otros investigadores han utilizado destellos grises entre los cambios o han hecho pruebas con sujetos utilizando videoclips. El psicólogo Richard Wiseman ha realizado una película en la que la mayoría de los objetos, y la ropa de la gente, cambia de color al variar los ángulos de cámara sin que nadie lo advierta. Es incluso posible que un actor sustituya a otro entre los cortes y que el espectador no detecte ninguna anomalía.

Es algo extraño. Creemos que tenemos una rica y detallada impresión del mundo cuando lo miramos, y que sabemos lo que tenemos delante de los ojos. Y sin embargo no nos percatamos de cambios enormes. ¿Por qué no?

Creo que lo que sucede es que nuestros falsos supuestos se ponen en jaque. Por ejemplo, es fácil asumir que mirar alrededor y observar el mundo significa que disfrutamos de una rica y detallada impresión visual dentro de nuestros cerebros. Pero si eso es cierto deberíamos advertir cuándo algo obvio cambia.

¿Sería posible que en realidad no creáramos una imagen rica y detallada del mundo? De hecho, si lo hiciéramos, esto equivaldría a cierto tipo de materialismo cartesiano, y la visión sería la representación en un inexistente teatro cartesiano. Pero ¿qué otra cosa podría ser la visión? Hay muchas nuevas teorías que tratan de abordar estos descubrimientos. Algunas sugieren que no hay representaciones internas en absoluto, otras sugieren representaciones temporales y efímeras, algunas aseguran que las experiencias visuales sobreviven mientras les prestamos atención, pero que a continuación regresan a la nada. La mayoría están de acuerdo en que la aparente continuidad del mundo visual no está realmente en nuestra mente sino en el propio mundo. En nuestra mente sólo hay retales y construcciones temporales que surgen y se desvanecen; obtenemos la ilusión de la continuidad y el detalle porque siempre podemos volver a mirar para comprobar cualquier detalle, por lo que jamás advertimos hasta qué punto la experiencia es fragmentaria.

La pregunta de si realmente construimos imágenes en la mente es importante para una de las ramas principales de la investigación de la conciencia, la búsqueda de los «correlatos neurales de la conciencia». La idea es tomar una experiencia consciente y tratar de descubrir qué procesos cerebrales se correlacionan con esa experiencia. Científicos como el premio Nobel Francis Crick y su colega Christof Koch han buscado los correlatos neurales de la «imagen vívida del mundo que vemos ante nuestros ojos». El neurocientífico Antonio Damasio quiere comprender cómo «se genera la película en el cerebro». Aunque su planteamiento está muy extendido, no tendrá éxito si no existe algo así como «una imagen vívida del mundo ante nuestros ojos».

Una respuesta especialmente estimulante a la ceguera del cambio es la «teoría sensomotora» de Kevin O'Regan y Alva Noë, una de las muchas «teorías enactivas» de la visión. Para ellos, la visión no tiene nada que ver con la construcción de imágenes en la mente. En lugar de eso, ver significa dominar las contingencias entre lo que hacemos y la información que nos llega. Por lo tanto, la visión es una destreza, y sólo podemos ver

algo mientras utilizamos esa destreza e interactuamos activamente con el mundo. No hay una imagen persistente en la mente, ni nadie que la mire, por lo que todo dualismo entre el mundo y yo desaparece.

«¡Pero las cosas no son así! —podríamos protestar—. No veo sólo retales que desaparecen muchas veces por segundo. No experimento las cosas sólo mientras interactúo con ellas. Están ahí. Ahora mismo estoy experimentando una rica impresión visual del mundo que hay a mi alrededor.»

Pero ¿lo haces en realidad? ¿Qué significa ser tú ahora, observando el mundo? ¿Y si, como estas ideas sugieren, la riqueza y la estabilidad de tu mundo visual fueran una ilusión? ¿Podría tu propia experiencia privada ser tan diferente de lo que siempre has asumido? ¿Podrías dudar de lo que parece tan obviamente cierto?

He aquí la razón por la que he querido observar tan intensamente la naturaleza de mi propia experiencia. Si la visión no puede ser como percibo que es, entonces quiero asegurarme de cómo la percibo.

¿QUÉ HACE LA CONCIENCIA?

Imagina que alguien te lanza un balón y lo atrapas con habilidad. La manera tentadora y natural de pensar en esta sencilla acción consiste en imaginar que en primer lugar adviertes conscientemente que el balón se dirige hacia ti, evalúas su velocidad y posición, y luego controlas conscientemente los movimientos de brazos y manos para apoderarte de él. Es como si situaras a alguien en tu mente, alguien que experimenta los acontecimientos y decide cómo responder.

Esto es, una vez más, una forma de materialismo cartesiano, que implica un pequeño yo interior que dispone de experiencias de flujo de conciencia y actúa sobre ellas. Aparte de las dudas filosóficas, la ciencia nos dice que no puede ser así. El sistema visual consta de al menos cuarenta caminos paralelos que siguen rutas diferentes en el cerebro. Entre ellos hay dos caminos principales: la corriente dorsal, que controla las acciones rápidas, y la corriente ventral, más lenta, que percibe y reconoce objetos. Así que si juegas al tenis, pedaleas en bici o atrapas un balón, la corriente dorsal hará que te apoderes del balón antes de que lo hayas visto dirigiéndose hacia ti.

Similares conclusiones desconcertantes se desprenden de la serie de famosos experimentos realizada por el neurocientífico Ben Libet. Pidió a una serie de personas que flexionaran la muñeca en un momento elegido por ellos, y fue capaz de mostrar que las zonas motoras de sus cerebros empezaban a preparar la acción casi medio segundo antes del instante en que consideraron haber tomado la decisión consciente de actuar. Este efecto general ha sido confirmado muchas veces y con métodos muy diferentes.

Este hallazgo ha sido interpretado de innumerables formas. La conclusión más obvia es que el libre albedrío debe ser ilusorio o que la conciencia no ejerce efecto alguno, pero hay otras muchas conclusiones posibles. El propio Libet esperaba que sus resultados

vencieran el materialismo. No lo hicieron, pero tampoco demostraron que el materialismo es correcto. En lugar de ello creo que contribuyeron a revelar hasta qué punto nuestro pensamiento acerca de la conciencia y el libre albedrío está confundido.

De hecho, lo extraordinario es por qué todos se sorprendieron tanto con los resultados de Libet. Casi todos los científicos y la mayoría de los filósofos aseguran ser materialistas (o al menos no ser dualistas). En otras palabras, deberían asumir que los procesos del cerebro darían inicio a la acción, y no sentirse sorprendidos por los resultados. Sin embargo, se sorprendieron, y siguieron sorprendidos. Creo que la razón es que ellos, como la mayoría de la gente, creen que deciden actuar conscientemente, y que su conciencia hace que las cosas ocurran.

Así pues, aquí tenemos un mero choque entre lo físico y lo mental; entre cómo son las cosas en el cerebro físico y cómo se perciben desde el interior. ¿Cómo lo resolvemos?

Sospecho que nunca lo lograremos sin una revolución en nuestro modo de pensar la conciencia. No me refiero a una revolución que implique a la física cuántica, la telepatía o nuevas fuerzas de la naturaleza, o espíritus o almas de otros mundos. Me refiero a una revolución que ahonde en nuestra propia mente y transforme realmente nuestra experiencia a fin de que podamos pensar y hablar de otro modo. Y esto tendría que ser algo tan contraintuitivo que arrancara de raíz el dualismo.



Tales problemas me han hecho dudar de muchos de los supuestos comúnmente aceptados al pensar en la conciencia. Los principales son éstos:

Hay algo que soy yo.

Soy una entidad consciente persistente.

Puedo originar mis propios actos conscientemente.

La conciencia es como una corriente.

Ver significa disponer de una película rica y detallada en la mente.

La conciencia posee unidad en un instante y a través del tiempo.

La actividad cerebral puede ser consciente o inconsciente.

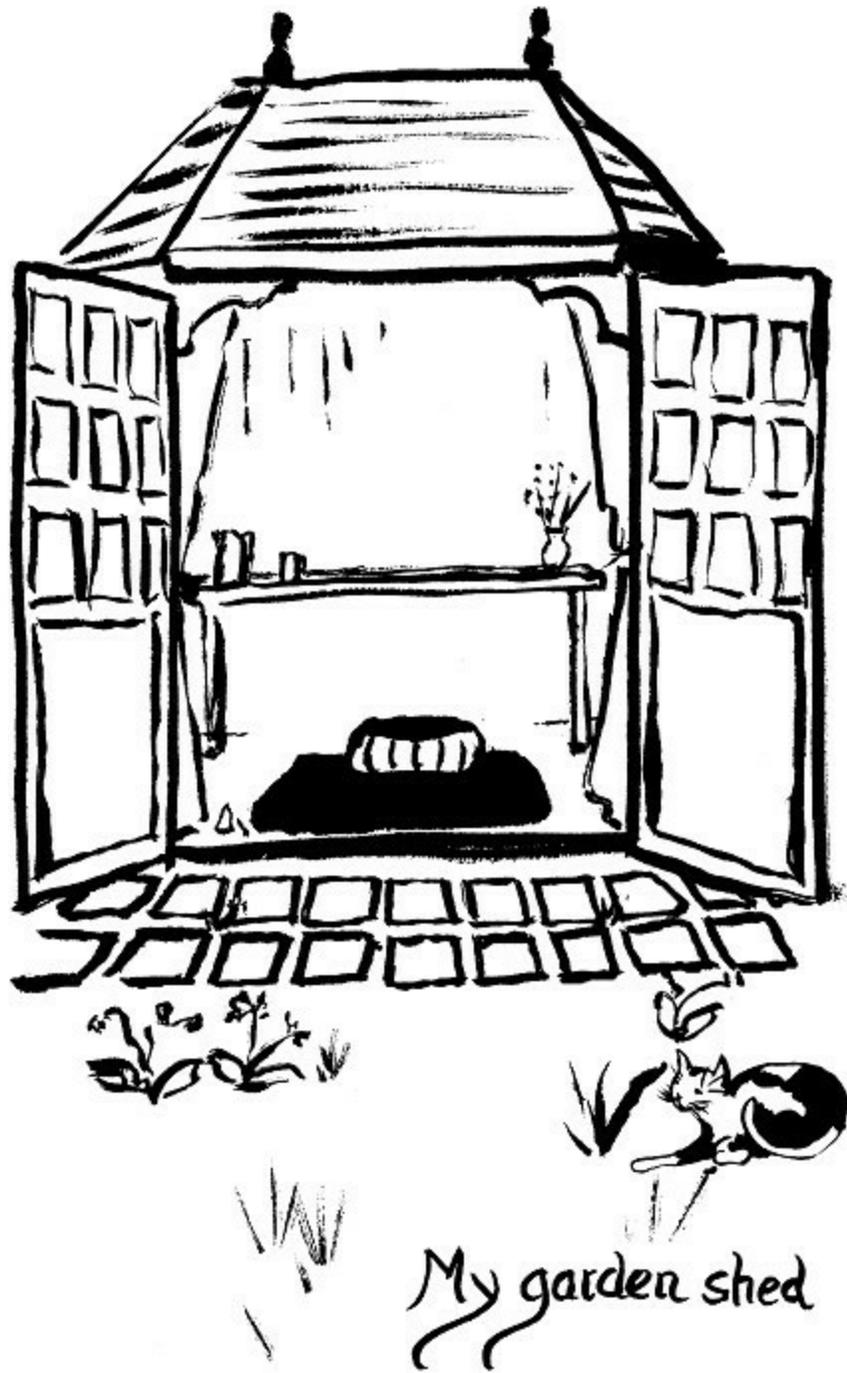
La conciencia tiene contenidos.

Las experiencias suceden en el instante presente, el ahora.

Dudo de ellos porque la evidencia científica sugiere que al menos algunos de estos supuestos no pueden ser ciertos. ¿Acaso es ésta la misma duda que el monje zen ha de hacer aflorar al contemplar un koan difícil? Así lo creo. Y ésta es una de las razones por las que creo que la meditación puede contribuir a la ciencia de la conciencia.

He aquí el verdadero propósito de este libro. Afrontamos un conflicto entre los descubrimientos científicos y nuestras propias intuiciones. ¿Es posible que las intuiciones comunes acerca de la conciencia estén equivocadas? Muchos dirían que eso no puede ser; que saben exactamente cómo es su conciencia y que nadie podrá mostrarles otra cosa; saben que son un ser con una conciencia continua que experimenta un mundo sensorial vívido y rico, que sus pensamientos conscientes dictan sus acciones, y que, evidentemente, saben lo que es ser ellos mismos.

Cuestiono el último punto. Tal vez en realidad no sé qué es ser yo misma. Tal vez he asumido una serie de supuestos respecto a cómo siento, cómo percibo, cómo pienso, sin observarlos atentamente, y por esa razón la conciencia parece ser un misterio. Por lo tanto, ahora quiero observar mi propia mente con sumo cuidado, y descubrir si mis asunciones acríicas acerca de mi propia experiencia pueden haber estado equivocadas.



My garden shed

El cobertizo de mi jardín

CAPÍTULO

I

¿Soy consciente ahora?

Por supuesto que lo soy. Sí, ahora soy consciente.



¿Soy consciente ahora?

Por supuesto que lo soy. Sí, ahora soy consciente.

Pero ha sucedido algo extraño. Al formularme a mí misma la pregunta ha sido como si me hiciera consciente en ese momento. ¿No era consciente antes? Ha sido como despertar —tomar conciencia de ello cuando he formulado la pregunta—, porque he formulado la pregunta.

¿Qué está pasando? (Calma. Abordémoslo lentamente.) ¿Soy consciente ahora?

Puedo recordar lo que estaba pensando justo antes de formular la pregunta, por lo que parece que alguien ha debido ser consciente. ¿Hubo otro alguien consciente hace un momento (como si el despertar fuera un cambio de ente consciente)? Ciertamente, no parece que pueda ser yo, porque yo acabo de despertar, pero sin duda no era algún otro, pues ¿quién podría estar aquí?

Otra posibilidad es que no fuera verdaderamente consciente antes de formular la pregunta. Esto es terriblemente perturbador. Pues no he formulado esta pregunta antes. Sin duda no puedo haber estado inconsciente, o semiconsciente, toda mi vida, ¿no es cierto? Tal vez hay muchas cosas que me hacen consciente aparte de la formulación de esta pregunta específica. Aun así, esto es bastante inquietante. Sin duda parece como si tuviera que pasar mucho tiempo inconsciente, de otro modo no podría tener la definitiva sensación de despertar al preguntar «¿Soy consciente ahora?».

Dejadme preguntar otra vez. ¿Puedo reproducir el despertar y observarlo para descubrir cómo es en realidad?

¿SOY CONSCIENTE AHORA?

Practico mucho, durante días y meses. Persevero. Insisto en preguntar: «¿Soy consciente ahora?». Para empezar, lo más difícil es recordar plantear la pregunta. Pero quiero saberlo. Quiero comprender lo que significa ser consciente. Por lo tanto, persevero. Pequeñas cosas me recuerdan la pregunta —una mirada, un sonido, una emoción repentina—; cualquiera de ellas puede impulsarme a preguntar. Y entonces vuelve a suceder una y otra vez; siento que despierto. Sí, por supuesto, ahora soy consciente. Sí, por supuesto, lo soy, pero no lo era hace un momento.



Ahora, gracias a todos los estudiantes que han recorrido conmigo este camino, sé que lo más difícil es recordar hacer la pregunta. Aun cuando me siento impelida a preguntar, a menudo hay largos huecos en los que no logro hacerlo. Así pues, he probado varias estrategias, y mis estudiantes también.

Algunos me dicen que han colocado notas por toda la casa: «¿Eres consciente?» en la puerta principal; «¿Soy consciente?» en la tostadora; «¿Consciente?» en el hervidor; «¿Estás seguro de que ahora eres consciente?» en la almohada. Otros actúan en parejas, de modo que uno pueda recordar al otro: «¿Eres consciente ahora?». Algunos las relacionan con lugares y momentos especiales; formulan la pregunta cada vez que van al baño, o cuando se disponen a dormir, o la recuerdan siempre que van a comer o beber algo. A veces estos trucos funcionan; otras veces, no.

Me pregunto por qué es tan duro. Casi parece como si hubiera algo conspirando para evitar que formulemos la pregunta; algún estorbo en el camino, cierta desagradable letargia que hiciera difícil hacer frente a..., ¿a qué? A ser plenamente conscientes, supongo. La pregunta nos impulsa a ser conscientes y abrirnos a todo cuando acontece a nuestro alrededor. Aunque parece imposible, en buena fe, responder «no», es una tarea difícil responder «sí», «Sí, ahora soy consciente», tal vez porque me recuerda que la mayor parte del tiempo no he podido serlo. Pero merece la pena. Persevero.



¿Soy consciente ahora? Sí.

Ah, he aquí una nueva pregunta: ¿puedo seguir así?

Una y otra vez ocurre algo curioso. Formulo la pregunta. Respondo afirmativamente. Ahora soy plenamente consciente, he despertado al instante presente. Perfecto. Es fácil. Aquí estoy. Pero antes de saberlo me encontraba lejos, distraída,

pensando en otra cosa, enfadándome con alguien, muy lejos en el pasado y más allá, irritándome con alguien, proyectándome hacia el pasado o el futuro o algo completamente inventado, inquietante y turbador.

La pregunta surge una vez más (¿de dónde?). Suspiro. Me he perdido otra vez. Sí, soy consciente ahora, pero ¿dónde estaba yo? Olvida eso por un momento. Quieta. Haz la pregunta.

¿Soy consciente ahora? Sí.

Me inquieta el hecho de que, al parecer, muy a menudo no soy consciente. Me pregunto qué es esa inconsciencia. No puedo creer que pase la mayor parte de mi vida en una especie de oscuridad. Sin duda no puede tratarse de eso. Sin embargo, cada vez que formulo la pregunta parece que despierto o que una luz se enciende. Lo más inquietante es que esa luz sea tan rara. Al formular la pregunta y encender la luz, parece que he tropezado con el hecho de que mi estado vital normal es un horrible tipo de penumbra. ¿Es ésta la razón por la que estaba tan confundida, tan a disgusto? ¿Es ésta la razón por la que tan a menudo sentía que nada era real, que nada estaba claro, como si algo que no podía situar oscureciera la visión y turbara mi mente?

Quiero explorar esta oscuridad; este estado normal, si es lo que es. Pero es imposible, ¿verdad? ¿Cómo puedo mirar en la oscuridad, cuando la mirada proyecta luz en ella?

El psicólogo William James lo intentó en la década de 1880. Comparaba el flujo de la conciencia con la vida de un pájaro: la alternancia de vuelo y reposo. Intentó ver los vuelos en lo que son, pero descubrió que los aniquilaba en el proceso, como un copo de nieve atrapado en una mano cálida. «El intento de análisis introspectivo en estos casos es como detener un trompo para atrapar su movimiento o intentar encender una lámpara lo suficientemente deprisa como para ver el aspecto de la oscuridad.»

«Para ver el aspecto de la oscuridad.»

Es demasiado difícil. Debo dejarlo para otro momento. Por ahora he descubierto al menos una forma de arrojar luz. Una sencilla pregunta: «¿Soy consciente ahora?».

¿Cómo puede una pregunta provocar tal magia? Me pregunto qué significa hacer una pregunta. Sin duda, un casete que repitiera la pregunta cien veces al día no tendría la experiencia del despertar. ¿Lo haría? ¿Lo haría parte de un cerebro? Supongo que debe haber algo más que la mera enunciación de las palabras. De hecho, a veces las repito con cierta frecuencia y pierden su significado. Se convierten en un canto, un mantra, una secuencia de sonidos sin sentido. Eso no es formular una pregunta. Por lo tanto, ¿qué es? ¿Qué significa hacer una pregunta? ¿Hay alguna magia en el cerebro inquisitivo?

Lo más cerca que puedo llegar es a pensar en ello como en un gesto, un gran gesto hacia el mundo. Una especie de apertura. Preguntar significa abrirse a una respuesta. Preguntar significa esperar a ver. Preguntar significa estar ahí para todo aquello que no soy yo. Pregunto. ¿Soy consciente ahora?



Mientras pasan los años y sigo haciendo la pregunta, algo cambia. Al principio es muy brusco. Algo me recuerda que he de preguntar, y pregunto. De pronto despierto. Aquí está otra vez. Aquí estoy, despierta, en este instante. ¿Dónde estaba antes? ¿He estado tanto tiempo en la oscuridad? Estoy irritada conmigo misma; ¿cómo has podido ser tan lerda, cómo has podido dormirte tan pronto? ¡Despierta! Pero ya estoy despierta. Formulo la pregunta. Todo esto es incómodo.

Gradualmente, la transición se aligera. El despertar se suaviza. De hecho, cada vez recuerda a la anterior. Es casi como si estar despierto fuera siempre lo mismo, o al menos tuviera más en común con otros momentos en que estamos despiertos que con que esa ordinaria oscuridad borrosa y difícil de ver. Sigo preguntando: «¿Soy consciente ahora?».

Sucede algo curioso. Empieza a surgir una continuidad. Mientras al principio la pregunta siempre estaba aislada y alcanzarla suponía casi un shock, ahora sobreviene más fácilmente e intento mantener la pregunta abierta una vez que la he formulado y respondido.

Me pregunto si es posible perseverar en la misma pregunta por un largo período de tiempo. La lógica es sencilla. Esta pregunta siempre obtiene la respuesta «sí». De modo que si sigo planteándola, debería estar consciente mientras la pregunta viva, ¿no es así? Lo intento, y a medida que pasan los años se hace más fácil mantener abierta la pregunta. La puerta ya no se cierra suavemente; se abre de nuevo furiosamente tras haberla dejado cerrada, inadvertida, una vez más. Poco a poco, gradualmente, es posible formular la pregunta. Las palabras ya no son realmente necesarias. En lugar de ello, parece tratarse de una actitud inquisitiva, una apertura de la mente. ¿Soy consciente ahora? Sí, lo soy, sigue así, ahora, ahora, suavemente ahora.



¿Qué es esta continuidad? Pues eso es lo que parece: que después de preguntar tan a menudo y con tanta frecuencia, estar aquí parece algo más continuo, no roto una y otra vez. Pero ¿es ésta la continuidad de un yo? ¿La continuidad del mundo? ¿La continuidad de la conciencia? Las palabras y las teorías tal vez se interponen en el camino. Debo observar más.

Por encima de todo, esta sensación de continuidad me parece la consecuencia de formular la pregunta. Hace tiempo, cuando empezaba a practicar el mindfulness, me preguntaba si realmente la conciencia se hacía más continua con la práctica. Era una pregunta que me molestaba mucho, ya que el proceso, si era un proceso, me parecía muy lento. Sin embargo, los cambios ocurrían, y esa sensación de estar continuamente

aquí, ahora, se hizo más común, más espontánea, menos chocante, más fácil de asimilar sin perderse en la distracción. Por último concluí que la conciencia no se hace más continua con la práctica; puede llevar un tiempo muy largo. Sí, este ahora continúa. El último instante y el ahora no están separados. Aquí, ahora.

Es notable lo duro que esto resulta. No sé por qué, e ignoro qué sucede en este asunto de formular una pregunta tan simple, pero sé que ahonda en el lugar que me conduce al conocimiento.

Está en su corazón. Tomo asiento otra vez y sigo preguntando. Por último, algo se estabiliza. La mente se calma lo suficiente como para observar la más simple de las preguntas simples. Observo.



Estoy en la cabaña de mi jardín, envuelta en mantas. Estamos a mediados del invierno y hace mucho frío. He permanecido sentada por un tiempo y la luz del día se desvanece, y ahora realizo la conocida pregunta.

¿Soy consciente ahora? Sí, lo soy.

Pero ¿he dicho «ahora»? ¿Cuándo es ese ahora? La única forma de descubrirlo es observar. Así que observo. Pero esto resulta no ser fácil, aun cuando el instante presente se ha estabilizado.

En primer lugar parece que, obviamente, hay un ahora. Es cuando todo sucede. ¿Qué sucede? Esto. Y luego esto otro. Había supuesto que había algún tipo de instante móvil: el instante presente, que se deslizaba, marcando la diferencia entre las cosas que ya han sucedido y las que están por venir; una frontera entre el futuro y el pasado. Pero de algún modo esto no se ajusta a la realidad. En la literatura de la «fenomenología» he leído que hay un ahora, un «recién pasado» y un inmediato futuro. Pero esto tampoco se ajusta a la realidad. Permanezco en calma y observo.

Sucedan cosas. Pero ¿están sucediendo ahora? No puedo ver. Es algo confuso y poco definido. Observar es duro y doloroso. No puedo ver. Todo lo que sucede parece en cierto modo disperso en el tiempo. Una bandada de pájaros atraviesa mi campo de visión. Oigo una sirena en la distancia, una ambulancia, un coche de policía o de bomberos, algo que pasa por una calle a lo lejos. Pero lleva tiempo ser lo que se es. No puedo encontrar su ahora.



Bien. Puedo aferrar un ahora. Puedo asirlo con mi atención. Esto, y esto otro. Ocurrieron a la vez, ¿no es cierto? Era un ahora, estoy segura, aunque se ha desvanecido en el momento en que hago mía esa certeza.

Así pues, parece bastante fácil crear un ahora. Puedo aferrar dos cosas o muchas, y unir las en un instante ahora mismo. Pero ¿cuenta eso? ¿Y no estoy fabricando el ahora? Quiero encontrar el ahora tal como naturalmente se presenta. Se me escapa.

Vuelvo a preguntar: ¿soy consciente ahora? Y observo mientras el continuo ahora hace lo que suelen hacer los continuos ahora. Parece haber una opción: trata de asir algunas de las cosas que están sucediendo y únelas en un ahora; es fácil. Era eso. Era un ahora-pasado ahora. Si no, tan sólo deja que la miríada de cosas siga su curso. Entonces parece claro. Están sucediendo ahora, mientras prosigue la continuidad. Hay el temblor de una vela en el áspero suelo de madera, el repiqueteo de la lluvia en el tejado, y el destello de relámpagos remotos apenas entrevistos, pero ninguno está, precisamente, antes o después de otro, a menos que los aferre, los reúna y decida cuál fue primero. De hecho, en realidad no puedo decir cuándo uno de ellos está sucediendo. Todo lo que puedo decir es que surgen y se desvanecen.

Es inquietante. Una cosa es decir que no hay ahora y otra comprender lo que eso podría significar. Me esfuerzo en lograr entender por qué eso debería ser un problema, y me hundo en la confusión. Estoy tan habituada a pensar en términos de pasado, presente y futuro que no puedo entender qué significaría que no hubiera ahora. Y sin embargo no parece haber un ahora. Lo que pasa por ser el ahora parece depender del modo en que abordo las cosas. Cuando tomo asiento en silencio, sin hacer nada, no hay una alternativa obvia a lo que sucede ahora. Las cosas simplemente suceden.

Tomo asiento. ¿Soy consciente ahora?



Pasan los años.

¿Soy consciente ahora? No, no lo soy.

¿Qué?

Por primera vez advierto que puedo responder «no». ¿Y si este difícil y escurridizo no estar del todo aquí no es consciente, y debería responder «no» constantemente?

¿Es lo mismo que observar la oscuridad?

¿Hay alguna luz?

CAPÍTULO

II

¿De qué era consciente hace un instante?

Si me hago consciente sólo cuando pregunto si lo estoy, entonces ¿qué ocurría antes de preguntar? Creo recordar lo que estaba sucediendo hace un instante, pero ¿era consciente de ello en ese momento? ¿Puedo volver atrás y descubrir de qué era consciente un instante antes de preguntar?

Esto me recuerda una experiencia muy conocida. Sucede así. Estoy leyendo, escribiendo o haciendo cualquier otra cosa cuando advierto que el reloj da la hora. Acabo de darme cuenta, y sin embargo parece como si lo hubiera estado oyendo todo el rato, porque fácilmente puedo contar hacia atrás y saber que ya ha sonado tres veces. Sigo contando. Da las seis.

¿Fui consciente del primer sonido? Aparentemente no; de otro modo no habría tenido la extraña sensación de ser repentinamente consciente del cuarto sonido y recordar los tres anteriores. Pero si no fui consciente de ello en su momento, ¿cómo puedo recordar tan claramente el sonido en el oído de mi mente? ¿Era inconsciente en el momento en que el reloj empezó a dar la hora y se hizo consciente más tarde? ¿Qué significa esto?

Decido investigar.

Tomo asiento, inmóvil, en mi cabaña, y apaciguo la mente. Mi plan es sencillo. Esperaré a que todo esté tranquilo y preguntaré «¿De qué era consciente hace un instante?». Calma.

Pregunto.

Soy consciente del suelo de madera de mi cabaña; lo he estado observando un rato. ¿Qué más? Presto atención. Claro: el sonido de nuestra gata ronroneando a mi lado. He estado escuchándola durante un rato, o eso parece. Recuerdo cómo el ronroneo se remonta en el tiempo. He estado escuchando, ¿no? Bien, tal vez. Sin embargo, cuando de pronto pensé en el ronroneo era como si éste entrara en mi conciencia justo entonces, como había ocurrido con el sonido del reloj. Así pues, ¿era consciente de ello hace un instante o no? Sin duda ha de haber una respuesta, ¿verdad?



Lo intento otra vez, aún sentada, con los ojos fijos en el suelo; el jardín húmedo se extiende frente a mí. Recuerdo con una mente abierta, aún aquí y ahora, pero formulando la pregunta. ¿De qué era consciente hace un instante?

¿Qué pasa con mi propio cuerpo? Puedo sentir mi asiento en el taburete de madera. Puedo sentir mis manos unidas en el regazo. Y está también ese ligero dolor en mi rodilla izquierda. Ese dolor ha estado ahí durante mucho tiempo. Lo sé. Puedo volver atrás en el dolor leve, sordo, y sentir que ha estado ahí. Y hay más. Con una sorpresa exasperada constato que suena una sirena, fuera, en la calle. Es fuerte y obvia. ¿Por qué no la he advertido al instante? Ese sonido ha estado en marcha al menos durante tres o cuatro fuertes aullidos: nah nah, nah nah. ¿He sido consciente de él y luego no? ¿Lo he sido?

No, no lo he sido. O al menos, no estoy segura. Me llevó muchos intentos dar con el sonido, y cuando lo hice era alto y obvio y había estado sonando durante un tiempo. Pero ¿y si no hubiera estado buscando? ¿Habría sido consciente del sonido en el momento y luego lo habría olvidado? ¿O acaso no habría sido consciente en absoluto? ¿Habría desaparecido sin huella ese sonido vívido? Parecía vívido. Parecía como si yo hubiera estado escuchando conscientemente esos tres o cuatro aullidos. ¿Lo hice?

¿Fui consciente del sonido hace un instante, o no?



Indudablemente debe haber una respuesta, ¿verdad? Lo que me recuerda el desafiante contraste de Dan Dennett entre las revisiones orwelliana y estalinista.

Según Dennett, es natural asumir que debe haber una verdadera respuesta a la pregunta «¿Era yo consciente de algo en un momento determinado?». Por lo tanto, debe ser cierto que yo era consciente sólo del suelo, de mis manos y del dolor, o que también era consciente de la sirena. No podemos imaginar que no pueda haber una respuesta adecuada.

Para mostrar por qué podríamos equivocarnos, inventa dos modos de describir lo que sucedió cuando fui repentinamente consciente de la sirena. En una versión, no era consciente de la sirena en el momento, pero, cuando formulé la pregunta, algo semejante al Ministerio de la Verdad de Orwell reescribió el pasado, haciendo aflorar un recuerdo previamente inconsciente de modo que diera la impresión de que yo había sido consciente de la sirena todo el rato. En la otra versión, yo era consciente de la sirena en el momento, y la pregunta tan sólo me alertó de ese hecho. De no haber preguntado, el recuerdo se habría desvanecido y más tarde habría sido como un testigo de los procesos de Stalin, declarando firmemente que jamás había oído la sirena. ¿Cuál de las dos versiones está en lo cierto? ¿Fui realmente consciente de la sirena o no?

No hay respuesta, dice Dennett. Sencillamente, no hay modo alguno de decirlo. Mirar dentro del cerebro no nos lo dirá, pues las señales fueron procesadas en las partes relevantes del cerebro independientemente de cómo las describamos, y preguntar a la persona no servirá de nada porque ella tampoco lo sabe. Por lo tanto, es una diferencia que no marca la diferencia. ¿Y qué deberíamos hacer con una diferencia que no marca la diferencia? Olvidémosla; aceptemos que no hay respuesta a la pregunta «¿De qué era consciente hace un instante?». ¿Puede esto ser cierto?



Esta pregunta es muy interesante, y difícil. Decido continuar con ella noche y día. Hago pruebas; de vez en cuando, en medio de la vida ordinaria, me pregunto: «¿De qué era consciente hace un momento?».

Mientras me voy acostumbrando al ejercicio, la respuesta se acomoda a un patrón. Normalmente descubro muchas cosas; muchos candidatos para cosas de las que podría haber sido consciente hace un momento. Los sonidos son la apuesta más fácil. Se adhieren. Llevan tiempo. Cuando los ilumino siempre parecen haber estado transcurriendo durante un tiempo, y siento que he sido consciente de ellos. Está el sonido de los coches en la distancia. Está el tictac del reloj. Está el sonido de mi propio corazón. Y luego, por Dios, ¿cómo he podido olvidarlo?: mi propia respiración. Sin duda he observado mi respiración, ¿no es cierto?

Nunca he observado mi respiración como práctica formal de meditación, pero la respiración siempre está ahí. Al tomar asiento, inspiro y espiro lentamente, mi respiración se calma y se torna lenta y profunda. Lo sé. La he observado, ¿verdad? ¿Sí? ¿No? ¿Lo he hecho? ¿Cómo es que no lo sé?

Aclaremos esto. Tras seguir muchos otros hilos de percepciones pasadas, me detuve en la respiración. Más que cualquier otra experiencia, ésta parece haber sucedido de forma continua. Es más, daba la impresión de que «yo» había estado observando cómo el aliento iba y venía. Así pues, debo haber sido consciente de él. Y sin embargo, no lo fui. Es decir, fue preciso un acto deliberado de búsqueda de cosas que no había percibido, para encontrar ésta. Me estaba concentrando en la mancha del muro, ¿no es así? ¿También observaba la respiración? Parecen no tener relación una con otra. Es como si las vinculara al formular la pregunta. He preguntado «¿De qué era consciente hace un instante?», y en la respuesta han surgido estos dos hilos separados de la experiencia. Parecía que era consciente de ambos y sin embargo daba la impresión de que los dos estaban completamente separados, muy lejos uno del otro.

Detente. Piensa. Esto es muy extraño. Repítelo todo. Y luego otra vez. Y otra. Descubro lo mismo, muchas veces. Siempre hay más hilos esperando ser descubiertos; hilos de los que al parecer he sido consciente, pero que parecen no tener nada que ver

entre sí. Esto es lo más extraño, aunque ahora parece bastante obvio: cada vez que pregunto «¿De qué soy consciente ahora?» sólo hay una respuesta: de esto. Pero cuando pregunto «¿De qué era consciente hace un instante?» hay muchas respuestas.

¿Qué sucede?



Practico una y otra vez. Formulo la pregunta mientras paseo, mientras trabajo en mi escritorio, al cavar en el jardín, durante la conversación. Siempre parece suceder lo mismo. Hay algo a lo que presto atención: la ensalada que preparo, la tierra en mi pala, las palabras que escucho. Y luego, al observar, puedo encontrar al menos uno, y con frecuencia muchos, hilos de cosas de las que podría haber sido consciente hace un instante, pero que no parecen guardar conexión entre sí.

Entonces, ¿quién era consciente de ellas? Sin duda ha tenido que ser alguien, ya que tienen todo el aspecto de haber sido atendidas, observadas, sentidas, olidas o saboreadas... por alguien. ¿Era yo? A menos que hubiera muchos yoes a la vez, no. ¿O acaso estoy dispersa en el camino inverso y al ir hacia atrás descubro muchos caminos hacia el pasado? Así es como parece ser. Hilos es la palabra correcta. Desde cualquier punto —desde cualquier ahora— puedo mirar atrás y encontrar muchos hilos. Parecen perfectamente reales. Parece como si hubiera estado escuchando el canto del mirlo, el zumbido del tráfico, el distante martilleo arriba en la colina, el ronroneo del gato junto a mí. Pero cada cual tiene esta cualidad particular.

Tal vez me será de ayuda tomar uno y analizarlo cuidadosamente.



Tomo el graznido del cuervo que me sobrevuela. Lo escucho, sí, pero lo que ha ocurrido es lo siguiente. Estaba sentada allí, en mi cabaña, observando el suelo, sintiendo mi respiración, consciente de las hileras de plantas más allá de la puerta así como de las piedras húmedas entre ellas y yo, cuando de pronto advertí que ya había oído ese poderoso graznido. Un cuervo había descendido desde lo alto y graznado «RRRRaaaaaaajhhhhhh». Ha debido ser hace medio segundo. No lo estaba esperando. No he sido consciente al instante. Me llevó cierto tiempo percatarme de él. Y luego el «RRRRaaaaaaajhhhhhh». Sabía que lo había oído, pero ya había pasado. Así que...

Aquí está la dificultad. El sonido ha tenido lugar, y luego, medio segundo después, me di cuenta de que ya había sucedido. Por lo que de forma natural quiero preguntar si he sido o no consciente del cuervo en el momento de su graznido. No. En el momento no lo fui. Lo sé porque lo primero que supe es que lo había oído. El graznido ya había

pasado, y yo recordaba haberlo oído. Ah, por lo tanto, era un recuerdo, no la cosa real. No fui consciente de él mientras realmente sucedía; sólo fui consciente del mismo al recordarlo más tarde.

¿Es correcto? Si estoy dispuesta a proseguir esta línea de investigación debo ser capaz de distinguir las cosas de las que soy realmente consciente ahora, de aquellas de las que sólo recuerdo haber sido consciente una vez que han pasado. Y sé que esto no funcionará. Cuanto más intensa es mi mirada, menos obvia me parece la diferencia. Al principio, las dos cosas parecían obviamente diferentes, pero ya no estoy segura. ¿Hay una respuesta correcta?

He de comprobarlo. Pruebo algunos nuevos ejemplos. Puedo proyectar mi mente alrededor y oír el rugido del camión que sube la colina. ¿Era consciente de él antes de buscarlo? Ah, un insecto trepa por mi brazo. Siento que ha estado avanzando desde mi codo derecho desde hace un tiempo. Pero ¿era realmente consciente de él antes de buscar otro ejemplo? ¿O no?

He estado atenta al canto del mirlo. Presto más atención e intento escucharlo ahora mismo, mientras acontece, para estar con él. Con consternación compruebo que los cantos requieren tiempo. No puedo reconocer el canto como canto, o el pájaro como mirlo negro, al menos hasta que han transcurrido unas pocas notas. Así pues, ¿era consciente de la estructura de ese hermoso canto mientras se desplegaba, o sólo fui consciente de su belleza una vez que escuché lo suficiente como para apreciar su forma? ¿Cuándo sucedió la propia conciencia? Sin duda debe haber una respuesta, ¿verdad?

El problema parece igualmente malo si considero todos esos múltiples hilos que puedo recordar, pero no puedo decir de cuáles era consciente, o si considero uno cada vez y pregunto cuándo llegó a mi conciencia. Sencillamente, no puedo decirlo. Y si yo no puedo decirlo, ¿quién puede?



Me gusta fantasear con la idea de que alguien pueda entrar en mi cerebro y decirme la respuesta; que alguien colocara una máquina inteligente en mi cabeza y me dijera, categóricamente, cuándo el sonido, el tacto o la sensación llegan a mi conciencia; pero ¿existe tal lugar? Ciertamente, los científicos podrían colocar electrodos en mi cuero cabelludo y observar las ondas de actividad danzando en diversas zonas, o colocarme en un escáner y observar la actividad neural a medida que ésta surge en el tálamo, el córtex sensorial y otras zonas del cerebro. Probablemente podrían decirme muchas cosas de lo que estaba oyendo, viendo e incluso pensando, pero no podrían decirme: «Sí, este sonido o pensamiento era consciente, y este otro no lo era». ¿Por qué no? Porque no saben qué buscar. Todas las células cerebrales trabajan de forma similar, y nadie ha

encontrado aún un lugar concreto donde sucede la conciencia, o un proceso particular correlacionado únicamente con los acontecimientos conscientes, en oposición a los inconscientes.

¿Lo lograrán alguna vez? Muchos neurocientíficos piensan que sí, y buscan los «correlatos neurales de la conciencia». Buscan una determinada parte del cerebro, un proceso específico, que se correlacione con precisión con los procesos conscientes en oposición a los inconscientes. En cierto modo es el santo grial de los estudios de la conciencia. Pero si ignoro de qué sonidos y visiones era consciente y de cuáles no, si no puedo decir a nadie de qué era consciente, entonces posiblemente nadie podrá saberlo, y toda esta línea de investigación científica debe ser completamente errónea.



Evalúo la situación. En cualquier momento puedo ir hacia atrás en el tiempo, remontando el curso de varios hilos. Cada uno de ellos parece algo de lo que he sido consciente durante algún tiempo, y sin embargo cada uno de ellos sólo parece haber aflorado a mi conciencia cuando empecé a buscarlo al formular la pregunta. No puedo decir que era consciente de los mismos porque dan la impresión de salir a la luz sólo cuando los observo. Y al volver la mirada atrás, cada cual parece bastante desconectado de los demás. No quiero decir que diferentes «yoes» eran conscientes de ellos, porque creía que sólo había un yo. No quiero decir que no era consciente de ellos hasta que los llevé a mi conciencia, porque entonces tendría que distinguir las experiencias de la conciencia-ahora de las experiencias conscientemente recordadas, y no puedo hacerlo. Estoy bloqueada.

¿Cómo salir de este callejón sin salida? Tal vez, reflexiono, el problema está causado por el modo en que miro atrás. Tal vez estoy fraguando fantasías acerca de lo que podría haber estado escuchando. Sé que una vez que aferro uno de los hilos éste puede parecer terriblemente real, como si se acercara más y más. Tal vez en lugar de tirar de hilos imaginarios debería intentar apresar todo el conjunto, apresar aquello de lo que realmente era consciente hace un momento.

Tiempo para apaciguar la mente otra vez. Cultivemos una mente despejada, tranquila y abierta, y observemos; adaptémonos, apacigüémonos, cultivemos la inmovilidad y luego lancemos la pregunta: «¿De qué era consciente hace un instante?».

Me tranquilizo. La miríada de cosas surge y desaparece. Presto atención a todo y a nada. No elijo nada por encima de todo lo demás; la mente cae en la cuenta de esto o lo otro, y se desprende de nuevo. Nada dura. Las cosas fluyen. Los acontecimientos vienen y van. Ahora.

¿De qué era consciente hace un instante?

Me detengo. No tengo pista alguna. No lo sé. Realmente no lo sé.

Pero si no lo sé, ¿quién lo sabe?

Aquí hay algo realmente terrible. No hay pasado. No tengo absolutamente ninguna idea de qué ocurrió antes de esto.

Oh, sí, puedo aferrar los hilos. Puedo fraguar todos esos hilos que tienen que ver con el oído, la escucha, la sensación y el tacto. Pero ¿y si no puedo? Y si me detengo y pregunto: «¿De qué era consciente hace un instante?». De nada salvo de un vacío. No hay nada ahí.

Estoy demasiado asustada como para mirar directamente al vacío. No es una oscuridad, ni la ausencia perceptible de alguna cosa. Simplemente no es.

Sin duda me atreveré. Sí, lo haré. Miraré. Miraré a pesar del miedo.

Sin embargo, la aparición de este vacío es momentánea. Llegó como un instante y fue arrastrado aferrándose a alguna otra cosa presente. Debo mirar otra vez. Tengo la sensación de una capa, película o frontera imperceptible de la que continuamente surge este instante presente, pero no puedo sujetarlo o verlo con claridad. Algo surgido de la nada. ¿Cómo podría surgir todo esto de la nada?

CAPÍTULO

III

¿Quién formula la pregunta?

¿Quién formula la pregunta? ¿Qué significa eso? No tiene sentido. ¿Qué pregunta? Esta pregunta, evidentemente. El quién en la pregunta. Ayuda. Stop.

Tengo la impresión de que si pudiera arrojarme en esta pregunta imposible, entonces..., ¿entonces qué? No lo sé. Empezaré de nuevo, tranquila, y probaré un rumbo más fácil.



¿Quién formula la pregunta? Yo. Estoy aquí, sentada, observando las losas húmedas fuera de mi cabaña. Dejadme investigar esto. ¿Quién observa la piedra? Esto es más fácil. Puedo ver la piedra ahí, plana y gris, con irregularidades y charcos donde la lluvia se estanca, y hojas húmedas aquí y allí. Ahora, ¿quién observa? No hay evasión de la losa. Ahí está. Y no puedo evadirme del hecho de que la estoy observando desde aquí. Hay perspectiva: un punto de vista. Si observara desde otro lugar, todo tendría un aspecto diferente. Si otro observara desde ahí lo vería de un modo diferente. Desde aquí tiene este aspecto. Bien; por lo tanto, ahora puedo trazar una línea entre allí y aquí. Allí está la losa. Aquí estoy yo. ¿Y quién es éste?

Observo. Vuelvo la mirada hacia dentro, dejo de señalar afuera, a la piedra, y me detengo aquí, en lo que observa la piedra. ¿Qué? No encuentro nada. No puedo aferrarlo. Sé que debe haber algo aquí. Soy yo, ¿no es así? Pero parece que se me escapa cada vez que miro. Lo intento otra vez, regresando a una mente calmada con una mirada firme. Pregunto de nuevo. ¿Quién mira? Y otra vez no encuentro nada.

Me irrito. Indudablemente, ha de ser posible descubrir quién está mirando. Sigo intentándolo. La losa está ahí. La dirección y la perspectiva están ahí. Algo debe haber aquí: observando. Y sin embargo sigo sin poder hallarlo. ¿Y quién intenta encontrarlo? ¿Es este buscador el mismo yo que aquel que observa la piedra o...? Hay algo erróneo aquí. Inténtalo otra vez. Cálmate y observa.

El mundo surge. Aquí está. El tráfico vibra a lo lejos. La lluvia gotea desde el tejado a las piedras con un tamborileo uniforme. Las plantas están aquí, y su reflejo riela en los restos de los charcos. Están todos los hilos que parecen haber sucedido. Ahí están;

presentes, como siempre. Dejémoslos estar. Hay una quietud en el centro de todo esto. Por último, la pregunta vuelve a surgir. ¿Quién formula la pregunta?

No lo sé. No puedo abordarla. Es demasiado difícil. Me siento estúpida y ciega.

Probaré otro rumbo.

Aquí está todo este mundo, todos estos hilos, todo esto. ¿Quién está observando? Ésta debe ser una pregunta sensata, ¿verdad? Después de todo, hay muchas experiencias aquí y ahora, por lo tanto debe haber alguien que las experimente, ¿no es así? Eso es lo que parece. Por lo tanto, todo lo que tengo que hacer es dejar que las experiencias sucedan y formular la pregunta. ¿Quién las experimenta? Tal vez sea el mismo yo que en la pregunta «¿Quién formula la pregunta?». Entonces lo sabré.

Observo. Aquí está todo esto. Parece estar ahí fuera, en algún lugar, y yo parezco estar aquí, observándolo todo. Olvidemos los sonidos y centrémonos en la visión por un momento; intentaré trabajar con eso. Aquí estoy, sentada y observando el jardín con sus plantas, los árboles, el techo del garaje y los edificios distantes. Ahora, si ellos están ahí y yo estoy aquí, debe haber una frontera, un borde, una linde, entre ellos y yo. Si tan sólo pudiera encontrar la linde, entonces sería capaz de pasar de mirar de dentro hacia fuera a mirar de fuera hacia dentro.

Así pues, ¿dónde está esa frontera entre el mundo exterior y el yo interior? Veo una brizna de cabello entre el mundo y yo. ¿Es ésta la linde? ¿Estoy a este lado del cabello y las experiencias al otro? No. Es ridículo. He de trabajar más dura y meticulosamente. Empecemos de nuevo con las losas. Ahí están. Ahora quiero avanzar gradualmente hasta encontrar la frontera y entonces pasar de la observación del mundo exterior a la observación de mi yo. Bien. Vamos a ello.

Está la piedra con sus charcos, polvo, hojas, reflejos. Aquí, un poco más cerca, están los peldaños y el suelo de madera de la cabaña. Se funde con la manta a mis pies, que a su vez se funde, extrañamente, con mis propias piernas. Sé que esas piernas pertenecen a mi cuerpo, pero continúo observándolas desde aquí. Así pues, siguen estando fuera del yo que observa. Adelante, ahora con cuidado. Acercándome un poco más y con cierta indefinición, observo mis manos unidas y el desorden de un jersey de lana alrededor de mi cuello. Me acerco. ¿Eso es todo? La insinuación del borde transparente de la nariz y esa brizna de cabello. Debe ser eso. ¿Qué viene después de la frontera y del cabello? Allá vamos...

¡Lo tengo! ¡Aquí está! Hacia dentro está... El jardín, otra vez. Maldición. Aquí está la piedra, otra vez, y el suelo y el goteo y las plantas. Puedo repetirlo una y otra vez, empezando en el centro del campo de visión, avanzando cuidadosamente hacia mí misma en el centro, y entonces descubro la misma vieja visión, sólo para empezar otra vez. ¿Cómo ha podido pasar? Buscaba el yo que observaba y sólo he descubierto el mundo.

Es una trampa bastante conocida, pero que fácilmente olvidamos. Mirar al yo observador y descubrir sólo la visión. Al parecer, yo soy el mundo que veo.



Recuerdo la primera vez que me sucedió, hace muchos años, mientras paseaba con un grupo de budistas en las colinas Mendip, cerca de casa. Un amigo empezó a hablar del libro de Douglas Harding No tener cabeza y, sorprendido al saber que no lo conocía, me habló de él.

Estábamos en la linde de un campo, observando un valle arbolado y, a lo lejos, campos con ovejas hasta las colinas que había más allá.

«Señala esa colina —dijo él— y concéntrate en lo que ves allí.» Señalé y me concentré.

«Ahora acércate y señala tus pies —dijo—, y concéntrate en lo que ves ahí.» Señalé y me concentré.

«Señala tu tripa —dijo— y concéntrate en lo que veas ahí.» Señalé y me concentré.

«Señala tu pecho —dijo— y concéntrate en lo que veas ahí.» Señalé y me concentré.

«Ahora señala justo entre tus ojos», dijo él. Señalé y...

No. Grito. ¿Qué? Aaaaaah. Vi el dedo apuntando y...

No tenía cabeza. Estaba mi cuerpo, con sus pies, piernas, tripa y pecho visibles, y luego, ¿qué? Por supuesto, sé que tengo cabeza. Puedo tocarla y observarla en el espejo, pero nunca me había dado cuenta de que no puedo observarla directamente, que toda mi vida he caminado sin una cabeza visible. Reí alegremente. Sobre este cuerpo sin cabeza parecía estar todo el mundo de amigos, hierba, árboles y colinas. Había perdido la cabeza y ganado el mundo. Creo que siempre es así. Qué extraño no haberlo advertido antes.



Una vez que lo has visto, la «vía sin cabeza» es fácil de perder, y temo decir que sencillamente la he perdido otra vez. No sabía cómo practicar, y dejé que la nueva visión se desvaneciera, aunque la recordaba intelectualmente. Entonces, muchos años más tarde, regresó una visión similar, aunque ahora de una forma completamente diferente.

Era un encantador día de primavera y Adam, mi compañero, y yo fuimos al jardín para nuestra meditación de la mañana. Tomamos asiento mirando amablemente el césped, frente a un enorme lecho de flores cubiertas de nomeolvides azul pálido, con pequeñas motas de blanco y amarillo. Abrí mi atención a todo cuanto podía ver y oír, y en el espacio sobre mis hombros no encontré una cabeza, sólo nomeolvides. Observé el yo que miraba las nomeolvides y simplemente me convertí en ellas. Fue muy sencillo; muy obvio.

Lo que no resulta tan obvio es cómo trasladar esta visión al resto de la vida. Temo haber sido demasiado débil en este aspecto. Sin embargo, empecé a practicar observando todas las cosas de esta forma. Todo lo que se presenta: ahí es donde mi cabeza debería estar; eso es lo que soy justo ahora. La visión desde la ventana: soy eso. Este escritorio, este ordenador: soy eso. La mesa dispuesta para la cena: soy eso. Algunas cosas son fáciles; otras no. Sentarse en silencio en casa es fácil; ir a la ciudad no lo es.

Lo más difícil son los demás. Hay un estúpido idiota haciendo un cambio de sentido en mitad de la carretera justo frente a mi bicicleta. Me enfado y quiero gritarle: «¡Idiota! ¿Qué crees que estás haciendo? ¡Casi me tiras!».

¿Podría la mirada de ese idiota ser yo? Sí. Por supuesto. Si me detengo, me tranquilizo y busco el yo que lo observa lo encontraré sólo a él, su coche y la carretera. Si busco el yo que está irritado con él sólo encontraré la ira, burbujeando.

Otro tanto ocurre con todo cuanto experimento; no hay un yo separado de la experiencia. Es difícil aceptar que yo soy todas esas personas que caminan por la calle; que soy, al menos en este instante fugaz, esa mujer musulmana con su estúpido velo, ese chico irritante con su helado, esa multitud de colegialas alocadas. Sin embargo, en cierto modo esta forma de ver las cosas facilita la bondad.



Pero todo eso pasó hace tiempo y me vuelvo a evadir de la pregunta.

¿Quién formula la pregunta? Aún es muy difícil. Advertir que el yo que percibe no es otra cosa que el mundo percibido es un paso, pero es mucho más duro afrontar directamente esta pregunta imposible, autorreferencial, boba: ¿quién formula la pregunta?

Formula. ¿Formula? Esto es una especie de acción. Tal vez pueda acercarme a ella a través de otros tipos de acción. Después de todo, cuando pienso en mí misma pienso en mí misma como actor; soy quien actúa; soy quien decide hacer cosas y a continuación las hace. Cuando lavo los platos soy yo quien actúa. Cuando trabajo soy yo quien realiza el esfuerzo. Tal vez pueda observar este yo y descubrir de este modo quién formula la pregunta.

Hoy estoy bruñendo una serie de campanas, desde una diminuta campana cantarina a una enorme campana de coche de bomberos. Me gusta interrumpir el largo día de meditación con una sesión de trabajo: algo físico que agite los músculos y me mantenga despierta. Iba a cavar o arrancar las malas hierbas, pero ha estado llovisnando todo el día, por lo que decido trabajar en las campanas. Extraigo una bayeta de Brasso de su conocida lata, con su olor característico y su horrible tacto áspero en mis manos. Froto la superficie húmeda. Restriego el latón con firmeza, arriba y abajo, abajo y arriba, arriba y abajo, sujetando firmemente la bayeta de fibras sucias. Veo los brazos frente a mí, surgiendo de ninguna parte. ¿Quién está bruñendo las campanas?

Pienso en Hui Neng, el sexto patriarca del chan, y su famoso poema. Es una de mis historias zen favoritas. Cuando Hui Neng era un humilde monje que limpiaba arroz en la cocina, el responsable del monasterio, el anciano quinto patriarca, preparó una competición para encontrar al monje que sería elegido para sucederle como patriarca; entregaría el hábito y el cuenco a quien mostrara su comprensión de la esencia de la mente escribiendo el mejor poema.

El monje principal, al que todos consideraban destinado a la sucesión, escribió:

El cuerpo es el árbol de la sabiduría,
la mente es como un bruñido espejo;
vigilad que se mantenga limpio
y no dejéis que en él se acumule polvo.

El quinto patriarca sabía que este poema no mostraba una verdadera sabiduría, pero pidió a los otros monjes que lo aprendieran de memoria de todas formas. Entonces Hui Neng, que no sabía leer ni escribir, oyó a los otros monjes recitar el poema y confeccionó su propia respuesta, pidiendo a alguien que la escribiera por él en el muro del monasterio:

No hay árbol de la sabiduría
ni espejo bruñido.
Puesto que todo está vacío,
¿dónde puede caer el polvo?

El patriarca reconoció inmediatamente la comprensión de Hui Neng y, consciente de que los otros monjes sentirían envidia, lo convocó de noche, le entregó en secreto el cuenco y el hábito del maestro, y le pidió que se marchara y huyera enseguida.



Mi brillante campana de latón ahora tiene un aspecto nuevo y reluciente. ¿Es ésta la mente? ¿Pulida y brillante? ¿Quién pule?

Están los brazos. Se alzan y caen, el latón aparece y desaparece. Los hilos del tráfico distante siguen su camino. La caldera murmura al fondo y la luz se filtra a través de la ventana. Alzo la mirada a lo largo de los brazos. Tengo la horrible sospecha de saber qué voy a encontrar. De veras. Los brazos se pierden de vista arriba. No hay nada aquí. Los brazos frotan el latón y surgen de ningún lugar en absoluto. No hay ningún lugar donde pueda caer el polvo.



¿Quién pule? ¿Quién pregunta: «¿Quién pule?»? Sigue puliendo. Sigue preguntando.

Es hora de dejar las campanas y volver a la meditación. Sentada de nuevo, brota mi aliento; dentro y fuera, dentro y fuera, vapor en el frío aire húmedo. ¿De dónde procede? Absolutamente de ninguna parte. Hay un vasto vacío aquí, donde creía que estaba mi interior. El aliento tan sólo surge y se disipa en el aire, una y otra vez, procedente de ninguna parte. ¿Cómo pude no haber advertido antes este vasto vacío, cuando es tan penetrante y aparentemente siempre está presente? Quién sabe. Creo que lo mejor es sentarse a meditar con eso. Después de todo, no voy a ninguna parte con lo que se supone que estoy haciendo. Se supone que debo preguntar: «¿Quién formula la pregunta?».

Demasiado difícil. No lo sé.

¿Y bien?

¿Quién...?

CAPÍTULO

IV

¿Dónde está esto?

¿Dónde está esto? ¿Dónde está qué?

Bien, he de empezar por algo; así que, ¿por qué no empezar con lo que está justo delante de mí, aquí y ahora? En mi cabaña es invierno, y ante mí hay tres espigas de brillante y amarillo jazmín de invierno. Mi mirada descansa dulcemente en ellas. Ahí están: amarillas, brillantes, claras. ¿Dónde está el jazmín de invierno amarillo?

Tomo asiento; observo. Observo las flores con calma y firmeza.

Tengo la sensación de que esta pregunta va a resultar más difícil de lo que parece. Me parece bastante obvio que las flores están ahí, frente a mí, donde parecen estar, pero percibo que algo anda mal. Debo explorar un poco más. De hecho, parece haber dos respuestas obvias, e intentaré ambas; las flores están ahí, frente a mí, donde parecen estar, o están en mi mente.

Una respuesta cada vez, voy a probar.



¿Qué hay de malo en la idea de que las flores amarillas estén ahí, donde parecen estar, a medio metro frente a mí? En realidad, mucho, ahora que lo pienso. Durante siglos los filósofos han discutido la ubicación de las experiencias: ¿están en el cerebro que las crea, en el mundo exterior donde parecen estar o no tienen ubicación en absoluto, como creía Descartes? El psicólogo Max Velmans construye toda su teoría del «monismo reflexivo» a partir de esta pregunta. Afirma que los contenidos de conciencia no están exclusivamente en el cerebro sino también en el mundo físico percibido, pero pocos creen que por este camino haya escapado del dualismo.

Hay muchos problemas. Los abordaré mientras estoy sentada, inmóvil, con las flores delante de mí.

Advierto que he elaborado algún tipo de objeto a partir de las flores, como si fuera independiente de mi experiencia. Pero la pregunta era «¿Dónde está esto?», y «esto» es mi experiencia de las flores. Las observo desde aquí, y desde aquí se presentan con un aspecto particular. Ese pétalo se superpone al otro, esos tallos se cruzan con los otros siguiendo un patrón encantador; la forma en su conjunto es la que es. Sé que si me muevo tendrían un aspecto diferente. Otro los vería desde otro ángulo. El problema es que imagino un espacio abstracto tridimensional y ubico las flores reales en él. No hay nada malo en ello. Si quisiera medirlas o pintarlas, podría utilizar esa construcción abstracta para calcular las coordenadas de cada punto en el conjunto del complejo ramo. Pero esa abstracción no sería «esto». «Esto» es mi experiencia de las flores en este instante. Y la pregunta es: «¿Dónde está esto?».

¿Y si abordo el color? Esto podría ser más sencillo. Ese amarillo maravilloso, brillante, especial, único y propio de los jazmines de invierno, está ante mí. ¿Dónde está?

Me relajo, me apaciguo y observo. El amarillo es vacilante. Cuanto más intento capturar cómo es ahora, menos estable parece. Pero sigue ahí, y es un color amarillo. Tal vez estoy forzando las cosas y ahuyentando al amarillo.

Tan sólo toma asiento y déjalo estar, hasta que estés preparada para empezar de nuevo.



Aquí está el amarillo, claro y brillante.

Asumo las dos respuestas obvias. La primera es que el amarillo está ahí, en los pétalos de la flor, justo donde parece estar. Esto es un caso perdido. Lo sé. Aquí está el problema. En realidad, el color amarillo no está en las flores, porque sólo parece amarillo cuando se observa a través de algún tipo de sistema visual. Por ejemplo, si una abeja sobrevolara esa flor, no la percibiría de color amarillo, como me sucede a mí. Las abejas poseen sistemas visuales muy diferentes a los nuestros, con ojos compuestos formados por muchos ojos diminutos en lugar de dos grandes ojos con lentes. Y aunque las abejas no pueden ver algunos de los colores rojos que nosotros percibimos, su visión va más allá que la nuestra en el espectro ultravioleta. Todo esto ha evolucionado porque muchas flores utilizan a las abejas para polinizarse. Durante millones de años, las flores que resultaron atractivas a las abejas fueron mejor polinizadas y se reprodujeron mejor que las menos atractivas; las abejas capaces de detectar mejor los colores obtenían más néctar de las flores y producían más descendencia capaz de detectarlas. Por lo tanto, los sistemas visuales de los insectos y los colores de las flores evolucionaron a la par. Probablemente hay señales en los pétalos que yo no puedo ver y la abeja sí, porque sólo

son visibles en el ultravioleta. Así pues, el amarillo no está ahí, donde parece estar, en los pétalos de mi hermosa flor. Soy yo, mis ojos y mi cerebro, así como las flores, quienes construimos el amarillo.

Hummm. Probemos otro camino. El amarillo está en mi mente.

También sé algo de eso, y no sirve de ayuda. Cuando miro una flor amarilla, los receptores de color que hay en el fondo de mi ojo descargan impulsos eléctricos y envían señales por el nervio óptico, hasta mi cerebro. Debido a que la flor es amarilla, algunas células nerviosas reciben más estímulos que otras, y esta información se transmite a las áreas visuales en la parte posterior del córtex. Allí, en las zonas conocidas como V1, V2, V4..., ciertos grupos de células nerviosas reciben más estímulos que otros. Si estuviera mirando una flor púrpura, la proporción de estímulos se alteraría proporcionalmente. Por lo tanto, si los neurocientíficos pudieran mirar dentro de mi cerebro con el suficiente detalle, probablemente podrían decir qué color estaba mirando.

Sin embargo, ¿acaso esta actividad neural es el amarillo en sí mismo? ¿Cómo podría serlo? El estímulo de una neurona se parece al de otra. Los canales en las membranas se abren y se cierran; los iones de sodio y los iones de calcio entran y salen, las ondas de despolarización fluyen a lo largo de las fibras. Todas las neuronas trabajan del mismo modo, aun cuando están conectadas según patrones increíblemente complejos. ¿Dónde está el amarillo en las células que reciben el estímulo del color amarillo?

No es sorprendente que no tengamos una ciencia de la conciencia satisfactoria. La experiencia del amarillo parece haber sido excluida de nuestras instructivas descripciones de cómo funciona el cerebro. Algo está terriblemente equivocado. Pero ¿qué?

Estoy atascada. Ese amarillo. Es tan... amarillo. Es así, pero «¿Dónde está esto?».



Es el momento de hacer una pausa. Me incorporo, sacudo las piernas, me pongo el impermeable y echo a correr por el jardín; por los senderos, por los escalones del garaje, alrededor de la parcela de vegetación. No alzo la vista, pero observo el suelo frente a mí para no estorbar la meditación. El contorno desdibujado de piedras grises y fragmentos de hierba pasan junto a mí, mientras corro.

Siento brotar en mí una sonrisa, aunque no sé si es de placer o de desesperación. Los colores son la quintaesencia de los qualia de los filósofos; esas sensaciones supuestamente básicas, privadas, indescriptibles, puras, que configuran todas nuestras experiencias; el «cómo es» de la experiencia subjetiva; lo terrible del dolor o la rojez del rojo. Esto es lo que se supone que debe explicar una ciencia de la conciencia; ¿cómo pueden las operaciones objetivas de un cerebro dar lugar a estos qualia?

El filósofo Paul Churchland está seguro de que la rojez del rojo sencillamente es el patrón del estímulo en nuestro cerebro. Afirma que así como hoy en día la mayoría de la gente acepta satisfecha que la luz son ondas electromagnéticas, en el futuro aceptarán con idéntica satisfacción que su experiencia del rojo es un tipo particular de actividad cerebral. Otros piensan que necesitamos una revolución en la ciencia para explicar los qualia, como la computación cuántica en diminutas zonas de las células cerebrales, aunque no puedo imaginar en qué sentido esto podría sernos de ayuda. Con mayor radicalidad, Dan Dennett rechaza todo el concepto de los qualia, junto a la «fenomenología real», el cómo es ahora. No existe tal cosa, afirma. No hay sensaciones simples, básicas, privadas y puras que necesiten ser explicadas.

¿No existe lo que esto es realmente?

Bien, ¿existe? Desacelero, la hierba pasa más lenta junto a mí. Es verde. ¿Qué es el verdor del verde? Es así. Hum.

Calmémonos otra vez. En mi cabaña enciendo lenta, muy lentamente, otra varilla de incienso, prestando atención y moviéndome con cuidado. Calma la mente de nuevo y observa. La lluvia disminuye y las flores amarillas siguen donde estaban.

Hay algo muy obvio en esto. Empiezo separando las encantadoras flores amarillas de cuanto les rodea. Pierdo el «esto» por completo. «Esto» es todo; toda la experiencia; esto.

Alrededor están la cabaña y el jardín; y más allá, la ciudad con sus coches monótonos, las sirenas distantes y los golpes de alguna máquina. Todo esto viene y va, crece y mengua. Las flores están ahí, en mitad de todo. Así pues, ¿dónde está esto? Recorro este camino ahora conocido. Mis ojos descansan amablemente en las flores mientras atravieso mentalmente el espacio que hay entre ellas y yo. Están los escalones, el suelo, mis rodillas —ahora se tornan confusas—, están la estera y mis manos apenas perceptibles, sumergiéndose en... ¿qué? Justo donde pensaba que debería estar yo, ahí están las flores. Ahí están otra vez. ¿Y yo? Sólo un vacío sin nombre, cubierto de flores amarillas.

Cae un pétalo.



Es de noche en mi cabaña. Una vela chisporrotea en algún lugar a mi espalda. Alzo la vista. Cuando medito ignoro la mayoría de las cosas, pero necesito asegurarme de que la vela no va a quemarlo todo. Alzo la vista ante mí. Veo el reflejo de la vela en la ventana, chisporroteando un poco, trémula. Hay dos; velas que cuelgan de sus esferas de cristal. Veo sus reflejos en la ventana, de acá para allá, uno directamente, otro desde atrás, éste reflejado dos veces en ambas ventanas, el otro tres veces, otro (he perdido la

pista de cuál) cinco o diez veces, alargándose en el flujo menguante. ¿Dónde están? ¿Están delante o detrás? ¿Veo las velas? ¿Sus reflejos? ¿Una imagen en el espejo? ¿Una imagen proyectada en el espacio más allá? ¿Dónde está esto?

No lo sé. Las hileras de luces me atraviesan, o atraviesan lo que una vez creí que era yo, o pasan donde una vez creí estar sentada. ¿Dónde está esto?

Hay muchas cosas que suceden simultánea o separadamente, o en sus muchos hilos. La lluvia salpica en el tejado como un tambor constante. Un extraño goteo se transforma en algo pesado, en cierto modo independiente de la lluvia. Oh, y también está ese perpetuo sonido del tráfico que alguien parece haber estado escuchando todo este tiempo. Y hay pájaros que rompen a cantar de vez en cuando. Alrededor está el espacio de la cabaña, y la estera, muy definida en el campo de visión, y el frío del aire húmedo. ¿Dónde está esto?

De pronto un avión irrumpe en lo alto; un sonido rugiente, alto, insistente, violento. Puedo verlo en mi mente. Es enorme y metálico, con enormes alas. Hay motores que escupen aire caliente y estelas de vapor. Hay hileras de asientos con personas, azafatas, un piloto, alfombras y...

Una vez, hace mucho, tuve una extraña experiencia con un avión. Fue en un retiro en Gales, hace casi veinte años. Nos pidieron que saliéramos al exterior para una sesión y nos sentáramos en la falda de la montaña. Teníamos que observar el campo circundante durante unos veinte minutos y luego mirar al valle, a los árboles o a lo que quiera que hubiera allí. Permanecí sentada unos veinte minutos. Alcé la vista, y justo entonces un avión rugió en el cielo. Lo vi con el ojo de mi mente. Vi las filas de asientos, la gente, las bandejas de comida; los imaginé involuntariamente mientras me sobrevolaban. El sonido era estruendoso. Terriblemente fuerte.

De pronto advertí que estaba equivocada. En realidad el sonido provenía de un avión militar; a menudo hacen prácticas en las montañas de Gales. Así pues, no era lo que había imaginado, después de todo. Entonces, ¿qué era lo que estaba escuchando? No lo sabía. No sabía si estaba oyendo un avión, ese avión, cualquier avión. Había un rugido tremendo, ensordecedor. Todo mi cuerpo se estremeció con el ruido chirriante. Pero ¿qué era? ¿Dónde estaba yo?

El mundo estalló, y con él los aviones y los árboles, el valle y el cojín en el que yo tomaba asiento, y yo misma. Aun entonces sabía lo suficiente como para permanecer sentada. Más tarde bajé la colina para unirme a los otros en el té. Allí estaban. Ví sus pies, con la mirada baja, como era habitual, mientras los dejaba atrás o ellos pasaban a mi lado. Eran transparentes. Eran fantasmas. Allí y no allí. Así era este fantasma.



Durante todos estos años, he meditado sentada en mi cabaña. Nunca me ha vuelto a pasar nada parecido. Tal vez nunca suceda. Pero los aviones surcan el cielo. ¿Están ahí arriba, en el cielo? Un ruido estruendoso. ¿Dónde está esto?

Mis investigaciones no me han llevado muy lejos. Me calmo para observar y preguntar. ¿Dónde está esto? ¿Esto? Descubro que no sé de qué estoy hablando. Pues he omitido formular la pregunta más simple al principio. ¿Acerca de qué «esto» se supone que voy a preguntar? Está «esto», y ahora está «esto». Y están todos esos hilos, que siguen su camino y parecen prolongarse hacia un pasado indeterminado. Alguien parece haber estado observando y respirando, lenta y constantemente, nubes de aliento visible surgiendo de ningún lugar y desvaneciéndose en el aire invisible. Alguien escuchaba la llamada del mirlo en el árbol, ahora, y otra vez ahora. ¿Este pájaro o aquel? Inspira y espira. ¿Cuál de ellos? ¿Dónde está esto?

CAPÍTULO

V

¿Cómo surge el pensamiento?

Esta pregunta no me la he planteado a mí misma, sino que se apoderó de mí en un retiro en Maenllwyd en marzo de 1993. La propia pregunta estaba incluida en una serie de preguntas, que a su vez pertenecían a una serie más larga de ejercicios. Aunque luché contra ellas, me encantaban estas preguntas, y volví a ellas en retiros formales posteriores, en un retiro solitario en Maenllwyd, y por último en casa, en invierno de 2007, en el cobertizo de mi jardín. Describo aquí el primero (hace ya quince años) y el último de esos intentos.



Titulado «Introduciendo el tantra en el camino», no se trataba de uno de los habituales retiros chan o zen occidental organizados por John, sino que estaba pensado para que los practicantes zen probaran un planteamiento diferente, derivado del budismo tibetano y no del chino o japonés. Los cinco días de meditación estructurada se basaban en un cuaderno compilado por un maestro tibetano y traído de la India por el propio John hacía unos años.

La historia del descubrimiento del cuaderno es en sí misma extraordinaria. En 1981, John viajó por el Himalaya con un joven estudiante de antropología en busca de información para su estudio de la historia social de Ladakh. Un día encontraron a un lama llamado Khamtag Rimpoche, un refugiado tibetano, que les invitó a beber cerveza con él y con mucho interés les preguntó por sus razones para estar allí y su práctica de meditación. Cuando ya se iban, les dijo que tenía un pequeño monasterio en las montañas, donde no vivía nadie y donde ambos serían bienvenidos. Sin embargo, se marchó sin ofrecer instrucciones de cómo poder encontrarlo.

John quedó impresionado por este hombre y, percibiendo que había estado en presencia de «alguien que sabía», se resolvió a encontrarlo de nuevo. Así pues, ese mismo verano partió con la intención de encontrar el lugar, en un viaje que se convirtió en un peregrinaje en sí mismo. Al final una monja los guió a él y a su joven compañero hasta una montaña remota, escalando cataratas secas y pasando a través de un desfiladero de piedra caliza de 150 metros de largo y apenas un metro de ancho que

desembocaba en un amplio prado rodeado de montañas cubiertas de nieve. En mitad del prado había un pequeño monasterio desierto. En lugar de marcharse inmediatamente, esperaron, y esperaron. Entonces, de pronto, al cabo de muchos días, llegó Rimpoche, los invitó a entrar y los recibió con una comida y grandes cantidades de chang (la cerveza local) y arrack (un fuerte licor). A medida que transcurría la noche ebria, Rimpoche reveló buena parte de su pasado adiestramiento e iluminación, y por último sacó un cuaderno deteriorado, una de las únicas tres copias de las instrucciones mahamudra de su maestro Tipun Padma Chogyal. Pidió a los visitantes que fotografiasen todo el libro y lo llevaran a Occidente.

Se trataba de una gran responsabilidad. El mahamudra (o «gran sello») forma parte de las más profundas enseñanzas del budismo tibetano y tradicionalmente son textos que hay que mantener en secreto, para ser compartidos sólo por estudiantes avanzados. Sin embargo, el lama sabía que las viejas tradiciones estaban amenazadas y que John tal vez podría preservar el texto. Al llegar la mañana, y una vez pasado el efecto de la bebida, siguió insistiendo, y así es como John fotografió el cuaderno, lo tradujo, basó muchos retiros en él y por último lo publicó.



En el primer día de nuestro retiro, mientras permanecíamos sentados alrededor de la entrada en nuestros cojines, John nos contó esta historia, y nos confió algunas páginas fotocopiadas del «cuaderno de Tipun». Pero aún no teníamos que leerlas. Primero había que apaciguar la mente.

El primer día fue horrible. A las 5.30 de la mañana, alguien entrechocó dos piezas de madera, la señal convenida para levantarse en Maenllwyd, y teníamos que estar vestidos y fuera en diez minutos. Ahí, en el patio, reunidos en la oscuridad, John nos dirigió en unos vigorosos ejercicios físicos, nos dio algunas instrucciones sencillas para el día y luego nos envió a tomar el té antes de la primera y larga meditación.

Hacía frío, yo estaba soñolienta, y no me apetecía quedarme sentada durante interminables horas. A medida que avanzaban las sesiones para apaciguar la mente me preguntaba por qué había ido allí. Mi mente vagaba a la deriva, se sumergía en locas especulaciones y pensamientos acerca de cuánto faltaba para la próxima comida; sentía cómo mi cabeza daba sacudidas cuando caía en microsueños, y me atacaban poderosas alucinaciones. Entonces me forzaba a mantenerme despierta, irritada conmigo misma por haberme quedado dormida. ¡Gran meditación! Pero logré sobreponerme.

El siguiente día fue muy diferente. Aproveché cada oportunidad que tuve para dormir, aun por unos breves minutos, y pronto empecé a sentirme mejor. Cuando estábamos reunidos en el sucio patio, en la oscuridad de la mañana temprana, John nos dio una instrucción curiosa: «Observad y descubrid lo que limita nuestra experiencia

presente». Me sorprendió descubrir que algunas cosas complicadas no lo hacían. Por ejemplo, los pensamientos sobre el próximo descanso, por qué me había molestado en ir allí, o incluso el sexo, eran fáciles de abandonar una vez que eras consciente de ellos. Por otra parte, otro tipo de pensamientos limitaban claramente mi experiencia presente: pensamientos acerca de mí misma, acerca de lo que los demás pensaban de mí, mis planes para compensar alguna pequeña falta, y conversaciones imaginarias con personas a las que quería impresionar. Giraban en mi cabeza, bla, bla, una y otra vez; incluso las melodías se sucedían en ella. Qué estupidez. Sin embargo, observar sus idas y venidas, hora tras hora, parecía calmar la mente. El torrente de confusión y autocritica se ralentizó sensiblemente.

Ese mismo día, John nos entregó la primera de las preguntas. Leyó lentamente del cuaderno de Tipun.

La meditación de la percepción se establece examinando (ambos) la raíz de la permanencia y el movimiento y luego meditando en la experiencia de la no elaboración.

Examinar la base de la mente permanente (en la calma) y la mente en movimiento (con pensamiento) es necesario para abordar las siguientes preguntas:

Quando se permanece en la calma, ¿cuál es la naturaleza de esa calma?

¿Por qué medios se mantiene?

¿Cómo surge el movimiento de la mente en la calma?

¿Existe una diferencia esencial entre permanecer en la tranquilidad y moverse en el pensamiento?

Nunca antes había hecho nada parecido. Las preguntas eran muy extrañas. Pero me gustaba que me dieran instrucciones concretas en lugar del habitual «Despejad vuestra mente durante treinta minutos», de las instrucciones zen de John. Así pues, me dispuse a observar la calma y el movimiento de la mente. El problema es que había más del segundo que de la primera.

Perseveré. Transcurrió otra larga sesión de una hora. Y otra. Empecé a notar huecos. ¿Es ésta la tranquilidad entre los pensamientos? ¿Permanezco en ella? Si es así, ¿cuál es la naturaleza de este permanecer?

Parecía querer decir permanecer sentada en un mundo lleno de visiones y sonidos que cambiaban, iban y venían, mientras en realidad nada se movía. La idea de desplazarse en el pensamiento cobró entonces sentido. La propia tranquilidad parecía mantenerse mediante la atención a los pájaros cantando, o al suelo que había frente a mí, o al silencio entre ambos.

Me vino a la mente una frase de una célebre historia zen en la que un hombre pidió al maestro Ikkyu que escribiera algunas palabras de gran sabiduría. Ikkyu escribió «atención». Insatisfecho, el hombre le pidió más; Ikkyu escribió «atención, atención». Aún insatisfecho, pidió más, e Ikkyu escribió «atención, atención, atención».

No obstante, ésta parecía ser un tipo especial de atención; algo como prestar atención a todas las cosas, de forma ecuánime, sin decidir. En cuanto a los pensamientos que brotan en la calma, era un poco más difícil. Llegaban, pero no podía ver su

procedencia. Así pues, tomaba asiento y observaba cómo los pensamientos llegaban aparentemente de ningún lugar, pensamientos repetitivos, pensamientos desencadenados por sonidos a mi alrededor, pensamientos inducidos por personas que tosían o estornudaban, pensamientos irritantes del tipo «¿Lo estoy haciendo bien?», seguidos por «No, no lo hago bien. ¡Detente! ¡Presta atención!». Sin embargo, a pesar de mis errores, esta tarea convertía los pensamientos en materia de observación y no de crítica, y empecé a concebir el pensamiento como un aspecto y permanecer en la tranquilidad como otro. ¡Tenía, pues, la respuesta! Eran lo mismo.



Alguien me dio un golpecito en el hombro. Era mi turno. Mi corazón latió rápido. Me levanté, hice una reverencia y salí de la sala de meditación.

En muchos retiros budistas existe la tradición de una entrevista con el maestro; tanto una entrevista formal que sigue reglas establecidas como una informal, más parecida a una conversación normal. Ésta iba a ser una entrevista informal. Subí las ruidosas escaleras hasta el dormitorio en la parte posterior de la casa, me incliné ante la cortina ornamentada que colgaba de la puerta y encontré a John sentado, vestido con su hábito de maestro, frente a una silla vacía. Me incliné, tomé asiento en la silla y solté lo duro que me estaba resultando el retiro. Él me sugirió amablemente que los relatos de cansancio y alucinación podrían contener una brizna de autocompasión, y me dio consejos para combatirlos. A continuación le di mi respuesta a la pregunta.

«Sí —respondió—. Es una respuesta mahamudra clásica. Y sin embargo, hay una diferencia. ¿Sabes cuál es?» Yo no lo sabía. Dije que intentaría pensar en lo que era. «Ahora no —dijo él—. Tan sólo pensaba que lo habrías advertido.» Me sentí fatal; pero regresé para trabajar, decidida a descubrirlo.

Esa noche caí en el sueño en un estado de alerta. Algo observaba cómo algo caía en el sueño. Algo oyó cómo las tablas entrechocaban a las cinco y media de la mañana, y aún parecía estar despierto, aunque bastante fresco. Me levanté rápidamente y salí a la lluvia.

Todo ese día contemplé la mente en movimiento y la mente en calma y no supe cuál era la diferencia, excepto que una estaba en reposo y la otra en movimiento. Ah, pero ¿qué se mueve? Eso podría ayudar. Quería volver a John y decirle orgullosamente que ya tenía una respuesta. Pero ese día ya no había entrevistas. Podía apuntarme a la lista para una entrevista el día siguiente, pero me sentía avergonzada de ser la primera en hacerlo. Por lo tanto, me dispuse a explorar cada cambio para comprobar si mi hipótesis funcionaba. Y entonces, de algún modo, me enfadé. No sé por qué, o cómo, pero creía

estar irritada con todos y con todo; con la gente que hacía tanto ruido, con los estúpidos cánticos y visualizaciones que teníamos que hacer entre las sesiones de meditación, en el frío; con John, sentado ahí, tan sereno; con la falta de sueño; conmigo misma.

Me irritaba estar irritada, y me irritaba no poder seguir con las tareas. Todo parecía neblinoso e irreal. No quería estar ahí. No quería ser así.

Curiosamente, fue una de las visualizaciones tibetanas la que disipó la irritación. Teníamos que visualizar una serie de acciones extremadamente compleja que incluía la conversión en una criatura de cuatro brazos; brazos que representaban el vacío, el amor, seres innumerables y la compasión.

Seguí las instrucciones obedientemente, aunque siempre había pensado que estas intrincadas prácticas tibetanas eran más bien ridículas. Sin embargo, de algún modo este ejercicio socavó la irritación y la hizo desaparecer. En el budismo a menudo se afirma que la percepción y la compasión deben ir juntas, y aunque aquí estoy escribiendo casi exclusivamente acerca de la percepción, esta práctica fue una de las muchas que me demostró la importancia del equilibrio. Parece que la ira no puede sobrevivir a mucha compasión.

Al final de este ejercicio fui al baño exterior, en la parte trasera de la casa. Estaba formado por ásperos muros de madera que desprendían un intenso olor a creosota, y una florida cortina desgarrada haciendo las veces de puerta. Fue ahí, observando en silencio el muro de creosota y visualizando innumerables seres sufrientes, cuando la ira se desvaneció. Era imposible enfadarse con todos esos seres que compartían el mismo destino. No podía enfadarme con esa mujer que estornudaba todo el rato, cuando el estornudo era sólo un sonido. Curiosamente, concebir a las personas menos como personas y más como fantasmas hacía más fácil, y no más ardua, la compasión.

Esta clarividencia pronto se extinguió, y volví a preocuparme por la entrevista, mi respuesta a la pregunta y lo que diría John. Finalmente había escrito mi nombre en la lista y estaba impaciente por que el momento llegara. Pero ahora John nos transmitió una nueva pregunta del cuaderno. Teníamos que investigar si la conciencia que observa los estados de calma y movimiento es la misma o diferente de los propios estados. Esto, según dijo (quizá para alentarnos), era la preparación para concebir todas las cosas con un «único sabor» y alcanzar, por último, la «no meditación».

¿Qué? La idea de que todas las cosas tuvieran un solo sabor parecía aberrante, aunque él lo describía como «el refrescante sabor del vacío». Las diferencias y los contrastes son lo que hace que merezca la pena vivir la vida. ¿Y qué hay de la no meditación? Si ése es el objetivo, ¿por qué perder todos estos años aprendiendo a meditar?

Pero me pedían que preguntara por el observador. ¿Soy la conciencia que observa? La lógica no servía. Así que tomé asiento y observé. Mientras observaba empecé a sentir respeto por quien hubiera construido este mahamudra. Cuando me fui a la cama advertí que no me preocupaba si lo estaba haciendo mal o bien. Anhelaba meditar más, lo cual

era bastante extraño, porque siempre he considerado a los buenos meditadores como una especie muy diferente a la mía. Sin embargo, esta última pregunta me turbaba profundamente y me inducía a seguir trabajando.

El siguiente día amaneció claro y soleado. Hicimos una de las sesiones de meditación fuera, mirando el amplio valle con su interminable brezo y sus ovejas balando. Una profunda calma se instaló en mí. Llegó el momento de mi entrevista y me encontré diciendo que ya no la necesitaba. Ahora todo parecía lo mismo. Descubrí que no importaba si John decía que yo tenía razón (en cuyo caso habría pensado: «¡Qué bien, qué lista soy!») o me equivocaba (en cuyo caso habría pensado: «Oh, no, soy un fracaso, qué estúpida soy»). Su pregunta se disolvió en la siguiente pregunta y desapareció.

Mientras me sentaba bajo un árbol de espino deformado por el viento, enfundada en mis tres camisetas, dos jerséis, dos abrigos y una manta, todo adquirió el mismo sabor y no había nada que hacer. Los demás estaban diseminados por la colina. John estaba en la puerta de su habitación. Los diminutos coches avanzaban a lo lejos, en el valle, y las nubes cruzaban el cielo. Cuando sonó la campana me quité la manta que me cubría y bajé la colina a través de la tupida hierba áspera, de regreso a la sala de meditación.



Estoy de vuelta en mi cobertizo. Han pasado catorce años desde aquel primer retiro mahamudra; diez años desde que pasé una semana sola en la granja en las colinas de Gales, encontrando mi camino a través de las preguntas de Tipun, leyendo una o dos cada mañana e invirtiendo todo el día en su investigación.

Estamos en enero. Hace viento. El día es húmedo.

Cuidadosamente dejo la vieja fotocopia desgastada por todos estos años frente a mi cojín y leo las palabras tan conocidas:

La meditación de la percepción se establece examinando (ambos) la raíz de la permanencia y el movimiento y luego meditando en la experiencia de la no elaboración.

Examinar la base de la mente permanente (en la calma) y la mente en movimiento (con pensamiento) es necesario para abordar las siguientes preguntas:

Cuando se permanece en la calma, ¿cuál es la naturaleza de esa calma?

¿Por qué medios se mantiene?

¿Cómo surge el movimiento de la mente en la calma?

¿Existe una diferencia esencial entre permanecer en la tranquilidad y moverse en el pensamiento?

Empiezo con la primera pregunta. «Cuando se permanece en la calma...» Ja. Todo es un truco. Cuántas veces he pensado eso. El único objetivo de estas preguntas es inducirnos a la calma. Las respuestas no importan. Pero tal vez está bien así.

Tomo asiento. El viento sopla. En una breve pausa de la lluvia, el gato se desliza y duerme durante una hora junto a mí. Hay demasiado viento para los pájaros.



Es el cuarto día. He estado trabajando duramente estos últimos tres días, pero hoy no es un buen día. Anoche hubo una terrible tormenta. Los estallidos y crujidos me despertaron muchas veces. Estoy cansada y soñolienta. No sé cómo una niebla puede formarse a partir de pensamientos, pero así son las cosas. No parece haber hueco entre ellos, un espacio en el que echar una ojeada para buscar la calma.

Tomo asiento con ella. No me siento irritada. Acepto la irritación. Hace años me habría enfadado con mi propia mente, pero ahora sé que la niebla se disipará o no se disipará. Quiero trabajar con la pregunta, pero si no puedo, no puedo. Tomo asiento.

Hago una pausa y recorro los escalones del garaje, un modo sencillo de entrar en calor; diez veces arriba y abajo, luego doy una vuelta a los manzanos y regreso a la postura sentada. Transcurre otra sesión. Estoy fuera otra vez. En esta ocasión corto leña para el fuego y entro en calor por el esfuerzo; las hojas húmedas se agitan detrás de mí en el viento fiero. Regreso a la cabaña y lentamente enciendo unos bastoncillos de incienso.

Se ha despejado. Ahí está. La calma. ¿De dónde procede?

Mantente firme y pregunta: «¿Cuál es la naturaleza de la permanencia?».

Tomo asiento por un momento. Es algo como esto, pienso. La atención está lista — o al menos se desliza ligeramente de esto a aquello—. Algo —el espacio que hay alrededor, el campo ante mis ojos— permanece estable. Las hojas se pegan a mi puerta, quedan atrapadas en los pequeños charcos y luego se liberan y se pegan otra vez; la cerca que hay detrás cruje con repentina fuerza cuando choca contra un árbol. Pero si pienso en ellas así, la atención desnuda se pierde. Una vez que se transforman en hojas y cerca, la atención se concentra en objetos y la calma se desvanece. Por lo tanto, dejo de preguntar y sigo practicando. Oigo, escucho y siento, pero no nombro las cosas.

Así continúa todo. Las cosas suceden.

¿Y cómo se mantiene la calma? Prestando atención. Pero no es el tipo de atención concentrada que realza los detalles o aplica la concentración a una cosa. De hecho, es justo lo contrario. Es como prestar atención, con ecuanimidad, a todo.

Aquí hay un problema. ¿Qué es todo? Tan pronto como pienso en todo, pienso en cosas particulares; y luego están la objetividad y la división, y la sensación de esperar todas las cosas se pierde en el intento.

Inspiro regularmente y presto atención. Ahora es más fácil. Algo se estabiliza.

¿Lista? Sí. ¿Cómo surgen los pensamientos en la calma?

Esto parece demasiado fácil. Aquí estoy, sentada en paz, alerta, prestando atención. Todo está estable y en equilibrio. Es fácil y natural. Indudablemente, cuando un pensamiento aparezca lo veré venir y seré capaz de responder a la pregunta.

Sigo sentada. Las cosas suceden al prestar atención.



Ups. ¿Qué? Para mi sorpresa me encuentro a la mitad de una larga línea de pensamiento acerca de la casa de pájaros derribada por el viento y si sería mejor recogerla ahora o esperar a que el viento amaine... ¡Alguien ha estado pensando todos esos pensamientos y no me he dado cuenta! ¿Quién no se ha dado cuenta? ¿Aquella que se supone que ha de formular la pregunta? ¿Quién es ella?

Por Dios. Para y empieza otra vez. Sabes que estas cosas pasan. Sabes que los pensamientos actúan así. Pero quiero descubrir de dónde vienen y cómo surgen en la calma. Esa línea de pensamiento fue provocada, presumiblemente, por el sonido de un pájaro, o una ráfaga de viento, pero yo estaba observando, ¿no? ¿Cómo se me han escapado todos esos pensamientos durante tanto tiempo?

Recuerdo los hilos paralelos. Había alguien sentado en calma, aguardando que surgiera un pensamiento a fin de observar su aparición, pero no lo vio. Mientras tanto, un largo y complejo pensamiento afloró y de pronto los dos colisionaron. Ups. ¿Acaso quien formula la pregunta siguió adelante mientras otra empezó a pensar? ¿El pensamiento se piensa a sí mismo, o...?

Se supone que no debo hacer mil preguntas suplementarias. Volvamos al trabajo. ¿Cómo surgen los pensamientos en la calma?

El día transcurre y la calma se estabiliza. Un cuerpo sin cabeza toma asiento tranquilamente en el cobertizo del jardín. Las cosas suceden.



Hago otro descanso y preparo una taza de té. Tengo un hervidor en el cobertizo, y una jarrita de leche, por lo que no tengo que volver a la casa. Vierto el agua hirviendo con cuidado, sujeto suavemente la taza, atenta al suelo, el viento y los sonidos de la lluvia repiqueteando en el techo.

Vuelvo a tomar asiento, lentamente, y presto atención. Pregunto: «¿Hay una diferencia fundamental entre la mente que permanece en la calma y la mente moviéndose en el pensamiento?». Debería poder responder a esta pregunta ahora que la mente habita en la calma. Me pregunto si debería generar pensamientos deliberadamente para observar si son diferentes. No veo por qué no debería. Puedo hacerlo si así lo quiero.

Permanezco sentada, inmóvil, un poco más, y a continuación empiezo a pensar, deliberadamente. Es increíblemente difícil hacer esto después de pasar tanto tiempo observando surgir los pensamientos como si fueran el enemigo. Elijo un tema, dejo que se desarrolle e intento observar. Lo curioso es que al actuar así sigo prestando una atención abierta, y nada parece moverse. Me pregunto cómo puedo dejar que la mente se

mueva y examinar su movimiento sin reprimirlo. Siembro algunas semillas y las dejo estar, y observo, y espero atraparlas una vez que han desaparecido, una y otra vez. Esto me recuerda a William James intentando atrapar los vuelos entre las ramas en la «vida de pájaro» de la mente. Al menos tengo algo que hacer.

Al experimentar de este modo descubro que hay dos tipos diferentes de pensamiento. En primer lugar están los que suceden justo aquí, en mitad de la calma, como formular la pregunta y esperar una respuesta. Estos pensamientos forman parte del espacio en el que medito. No distraen a la mente, y ésta, al parecer, permanece inmóvil. Al menos, se mueve sólo en el sentido en que se mueven las ramas de aquel árbol distante, o el murmullo del viento en el charco. Se mueven y no se mueven.

Luego están las prolongadas corrientes de pensamientos complejos que parecen sorprenderme. Se desplazan. Pero es algo más que eso. Es como si empezaran sin mí. Se desprenden de parte de la mente y, ya que soy tan poco hábil para atraparlos, la mente parece dividirse en dos antes de que me dé cuenta.

En un destello de pensamiento que parece no llevar tiempo en absoluto puedo ver todo esto expuesto como una teoría acerca de lo que sucede en el cerebro, con grupos de neuronas que se organizan en diferentes lugares; sus patrones surgen y desaparecen, sin necesidad de un yo que los experimente. Pero si intento ponerlo en palabras, parece tremendamente complicado y el intento distrae la atención. No importa. No olvidaré la vívida y silenciosa imagen mental evocada. Puedo pensar en ello más tarde.

Vuelvo a la observación de la mente en movimiento y la mente en calma.



Es el último descanso de hoy. Así que tomo las notas y leo la misma página otra vez. Leo las ahora conocidas preguntas con lentitud, dejando que las palabras broten en la calma. Llego a la próxima línea, que no he leído hasta esta semana:

Entonces resulta importante examinar si la conciencia que efectúa la mirada está separada de los estados de permanencia y movimiento o es la misma.

Hay tres modos de investigar la experiencia de la no elaboración. Esto se lleva a cabo investigando la realidad de los contrastes entre: I) los tres tiempos del pasado, el presente y el futuro; II)...

Rompo a reír. No. Es demasiado. Ni siquiera he empezado a pensar en el tiempo. Qué extraordinario es este cuaderno. Basta por hoy.

Me acomodo en mi taburete y permanezco en la calma.

¿Lo hago? Siempre hay un pequeño movimiento, ¿no es cierto? Ahora, levemente, hacia el canto del pájaro, que ha empezado justo cuando el viento amainaba; ahora ligeramente inclinado hacia el brillo de la lluvia en las losas que hay ante mis ojos; ahora un ligero desplazamiento en dirección a la sensación del cojín sobre el que estoy sentada.

¿Y si mi mente no se mueve en absoluto? ¿Y si la atención es completamente estable y sin elaboración? No hay nada en absoluto cuando nada se inclina hacia otra cosa, nada se aparta de otra cosa. Observo. Es...

CAPÍTULO VI

No existe el tiempo. ¿Qué es la memoria?

UNA SEMANA CON UN KOAN

En enero, John Crook llevó a cabo un nuevo tipo de retiro en Maenllwyd. La idea era que la gente estuviera toda una semana trabajando en un koan. A mí me parecía ideal. Así que me apunté y llegué a las montañas con otras veinte personas una implacablemente fría tarde de invierno.

El primer día, tras madrugar como era habitual y después de la meditación de la mañana, John leyó una lista de unos doce koans. Algunos eran historias zen tradicionales, uno era una historia de su propia invención, y otros eran breves preguntas. Me gustaron algunas de las historias, y las recordé en los días siguientes, pero un breve koan destacó sobre los demás: «No existe el tiempo. ¿Qué es la memoria?». Era una inscripción que John había visto en el arco de un templo chino en la isla de Lantau en Hong Kong. Tras leer la lista nos ofreció copias con una serie de instrucciones, y nos envió a dar un corto paseo para que leyéramos en silencio y eligiéramos el koan que nos acompañaría durante toda la semana. Subí el empinado sendero que había al otro lado del arroyo y tomé asiento en un promontorio plano para contemplar el valle. Siguiendo las instrucciones, estudié todos los koans meticulosamente por si mi decisión había sido precipitada, pero no. Éste era, obviamente, para mí.

La rutina del retiro inició su andadura. Cada día nos levantábamos a las cinco de la mañana para realizar vigorosos ejercicios en el patio helado, seguidos de unas palabras de aliento y consejo; luego tomábamos una rápida taza de té antes de la primera sesión de meditación del día. Aparte de las comidas, los períodos de trabajo y nuestro paseo vespertino, la rutina estaba compuesta, en su mayor parte, por sesiones de meditación de media hora interrumpidas por descansos de diez minutos de lento paseo por el patio, o ejercicios en el interior. Nuestra tarea estaba clara: mantener el koan elegido firmemente en la mente, todo el tiempo, y no dejar que se marchara.

La primera mañana, cuando todos nos reunimos en el patio bajo las brillantes estrellas del cielo helado y obedientemente repetimos los saltos y estiramientos de John, nos dijo unas palabras de aliento para la tarea del día: «Paciencia, aplicación y perseverancia».



Empecé el trabajo. La hoja de instrucciones dice que las mentes occidentales abordarán el koan intelectualmente, pero que esta forma de pensar se agotará naturalmente por sí misma, por lo que no hay que preocuparse. Bien. No tengo que evitar pensar o sentirme culpable por ello. Si el pensamiento se agota en sí mismo, es perfecto. Hasta entonces, pensaré.

Lo primero que me planteo es trazar el territorio. Lo que tengo es sencillo: aquí una afirmación; aquí una pregunta. No tengo que apresurarme. Tengo toda una semana para enfrentarme al koan. Decido abordar la afirmación y sentarme con ella de dos formas diferentes. Primero estaré de acuerdo con ella, y luego en desacuerdo. Así pues, en primer lugar, estaré de acuerdo en que no existe el tiempo.

Tomo asiento. Observo. Observo con mucha intensidad. Tomo asiento y miro la alfombra que hay en el suelo, delante de mí. Pero no he dormido lo suficiente. Esto es lo que odio de estos retiros organizados. No duermo lo suficiente y por eso no me puedo concentrar adecuadamente. Empiezo a tener alucinaciones. El dibujo de colores y garabatos de la alfombra se transforma en enormes escarabajos que se incorporan y se arrastran unos sobre otros; me hacen pestañear e irritarme. Pero no puedo ver el tiempo. Bien, pues. El koan tiene razón. No existe el tiempo. Pero si no existe el tiempo, ¿qué es la memoria?

Estoy en el patio otra vez, en una lenta meditación andando, observando el suelo mientras doy vueltas. La helada se ha desvanecido, y el barro y los excrementos de oveja se aplastan bajo mis pies. El cielo está pesado de nubes que se deslizan, vertiginosas. Por supuesto, existe el tiempo. Las nubes ascienden al cielo desde detrás de las colinas, desplazándose rápidamente. No puede haber movimiento sin tiempo. El movimiento de las nubes sólo tiene sentido en el tiempo. El koan está equivocado. Existe el tiempo.



Transcurren horas, sentada. Los cangrejos se arrastran y parpadeo para mantenerme despierta.

Espera un momento. ¿Cómo puedo decir que las nubes se han movido, o reconocer en ese sonido un estornudo, o ver que John está caminando? Porque de un instante a otro puedo recordar lo que vino antes. Sin la memoria serían sonidos y visiones sin sentido. ¿Y qué es la memoria? Ja. En realidad es un koan muy astuto. Si estoy de

acuerdo con él, el asunto de la memoria me deja perpleja, pues ¿cómo puede haber memoria sin tiempo? Pero si estoy en desacuerdo con él he de descubrir qué tiempo es. Empiezo a sentir un curioso respeto por estas sencillas palabras.

Cae la tarde y todos nos sentamos en profundo silencio en torno a un tembloroso fuego de leña; el olor del humo se cierne, pesado, sobre la casa, que entra lentamente en calor. Miro fijamente las llamas. Se mueven todo el tiempo. Su misma naturaleza es movimiento: no podrían ser llamas si permanecieran inmóviles. Por lo tanto, ¿hay tiempo en estas llamas? ¿Hay un ahora? Podría atrapar un instante con una cámara, pero no hay cámara, sólo mis ojos, y lo que ellos observan permanece en un cambio constante. No puedo apoderarme de un instante y afirmar que lo que ha transcurrido antes es el pasado y lo que viene a continuación es el futuro.

Observo las lenguas rojas rizándose alrededor de la corteza seca de un árbol muerto hace mucho e intento imaginar las cosas desde el punto de vista de las llamas. Las llamas no tienen memoria; por lo tanto, ¿pueden tener tiempo? Al observar intensamente las luces temblorosas descubro que desde su punto de vista no existe el tiempo: no pueden tener un pasado, un ahora y un presente. Me inunda la sensación escalofriante de que todo el universo es así. Llamas, pedazos de madera, rocas, chimeneas, cerillas y colinas: para ninguno de ellos existe el tiempo. Me siento y escucho el crepitar.

Una hormiga trepa por el montón de leña que hay en el suelo. ¿Existe el tiempo desde el punto de vista de una hormiga? La hormiga es diferente a las piedras y las colinas. Me pregunto si esto es lo que significa ser un ser sensible, pero no lo sé. Hay tanto por investigar. Una semana parece muy poco. Pero es tarde. Me lavo, me cepillo los dientes y me deslizo en el saco de dormir, mentalmente aferrada a mi koan.

Esto es lo que avancé con el koan, el primer día.

Suenan las tablillas de la mañana y me despierto al instante. Las palabras están ahí. «No existe el tiempo. ¿Qué es la memoria?»

Este segundo día los pensamientos complejos siguen llegando, pero no tan rápido. Reduzco la velocidad y estoy más presente. Mi respeto por este koan, o por quien lo inventó, está creciendo. Es como un convertidor mágico que arroja todas las cosas al camino del mindfulness; y lo hace sin sacudidas o discontinuidades; tan sólo con un leve cambio. Por ejemplo, puedo empezar vagabundeando por pensamientos como «Recuerdo el último verano, cuando estuve aquí y...», pero antes de perderme en los recuerdos surgen las palabras «¿Qué es la memoria?». Así pues, en lugar de enfadarme conmigo misma por el fallo en la concentración, y devolverme al presente con una sacudida, la propia memoria se convierte en alimento para el koan «¿Qué es la memoria?». Puedo observar las imágenes de ese verano y preguntar; ¿qué es esto? Otro tanto puede decirse de casi cada pensamiento surgido en la meditación. Empiezo a ver que la mayoría son recuerdos o están contruidos a partir de recuerdos, de una u otra forma. Así que trabajo en el koan a través de cada uno de los pensamientos que afloran. O tal vez el koan está trabajando en mí.

Esa mañana, en el patio, donde todos tiritábamos o contemplábamos, atónitos, la belleza de la noche en las montañas, John dio su consejo del día: «Práctica perfecta» (¡ja!), «Perseverancia» (otra vez) y «Deja actuar al koan». Parece que es cierto; el koan actúa.



Es el tercer día y cada uno de nosotros se dispone a entrevistarse formalmente con John en la biblioteca, una pequeña habitación de madera con libros y una cama estrecha, añadida al final del granero. Se nos pidió que entráramos en silencio, nos inclináramos ante una determinada estatua, tomáramos asiento en el cojín que había frente a John y, sin que él tuviera que preguntar o decir nada, explicáramos cuán lejos habíamos ido con nuestro koan.

Había oído muchas historias zen de encuentros entre monjes y maestros. Siempre son dramáticos o reveladores, y el maestro o el alumno hacen algo inesperado. Al final el monje, o es reprendido y se le pide que siga practicando, o sufre una inmediata iluminación. Evidentemente, yo quiero ser iluminada: ser golpeada por un bastón y que todo se desmorone y entonces... Basta. Quiero que John me apruebe, que piense que soy inteligente, que estoy avanzando con mi koan. Lo sé por muchos retiros. Es el egocentrismo lo que se interpone. Lo sé. Me concentro intensamente, esperando mi turno. Me dan un golpecito en el hombro. Me incorporo, hago una reverencia y camino lenta y conscientemente hacia la biblioteca.

Aparto la cortina de la puerta, encuentro la estatua adecuada y me inclino ante ella, tomo asiento en un cojín vacío, y entonces golpeo el suelo dos veces.

«¿Qué separa estos dos golpes? —pregunto, mientras John se yergue, perfectamente inmóvil, ante mí—. Evidentemente, el tiempo. Por lo que el koan es erróneo. Existe el tiempo. Pero sólo advertimos el tiempo cuando recordamos un golpe detrás del otro. ¿Y qué es la memoria? Es un koan muy astuto. A partir de él uno puede dudar de todas las cosas pasadas, y también de las futuras, porque todo se construye en la memoria. Así que todo lo que queda es el ahora. No podemos dudar de eso, ¿verdad? Pero ¿qué es? Observo para descubrirlo. Hasta aquí he llegado con mi koan.» Me siento complacida conmigo misma. Lo he expuesto con claridad y precisión.

John se muestra impasible. «Bien», dice.

«¿Vas a ayudarme?», le pregunto.

Él sonríe y dice: «Continúa».

Regreso a mi lugar en el salón, y continúo.



Voy a probar otro rumbo. Si no puedo atrapar un «ahora» tal vez pueda descubrir qué está pasando ahora; podríamos decir «los contenidos del ahora». Podría resultar más fácil, ya que puedo observar lo que estoy viendo, escuchando, sintiendo o recordando, en ese momento. Constató que es el mismo concepto que los «contenidos de conciencia» tan conocidos en la neurociencia. Sí, ésta es mi conciencia; es mi «ahora». Debo observarlo.

Observo los cangrejos de la alfombra y las vetas inestables del suelo de madera. Abro mis oídos al crepitar de los leños en la estufa, al roce de las rodillas incómodas de los demás y al carraspeo de mis compañeros, los guerreros koan. Intento imaginar cómo sería tener un leve dolor en las pantorrillas. Cuanto más observo, más insustanciales me parecen las sensaciones. Cuanto más observo, menos me parecen sonidos, visiones y sensaciones. Sin embargo, son los contenidos del «ahora». ¿Qué es esto? ¿Qué es esto?

Me asombra comprobar que es la misma pregunta que gobierna mi vida; la que motiva mi búsqueda y la ha motivado durante décadas: «¿Qué es la conciencia?». Es todo cuanto quiero hacer: sentarme, inmóvil, firme, y formular esta pregunta. Sin duda debería ser capaz de ver si lo estoy intentando en serio, ¿no es así? Debo seguir observando, constantemente, meditando o sin meditar.

Ahora estoy en un período de trabajo, y me han asignado el cuidado de los baños para abono orgánico, separadores de orina y de dos cámaras. Me gusta el principio de tratar los residuos sin agua, y el habilidoso trabajo de atenderlos adecuadamente. Me gusta trabajar en un silencio atento y dejar los baños brillantes y limpios. Tengo el olor bajo control, y están perfectamente operativos. Pero la gente me vuelve loca. Llegan y quieren usar los baños durante el período de trabajo (¿por qué no se dedican a sus propias tareas?) o incluso para hablarme (¿no saben lo que significa el silencio?). Sin embargo, persevero. No observo en absoluto a las personas en los retiros. Miro los pies. Es una antigua costumbre resultado de algo que el maestro Sheng Yen dijo hace muchos años. «No establezcas contacto ocular, contén la expresión facial, tan sólo inclínate en reconocimiento y gratitud a los demás.» Así pues, dejo que los demás sean fantasmas en zapatos y friego el suelo. ¿Es esto ahora?



Es un koan mágico. Lo engulle todo a su paso. Incluso repetir las palabras «No existe el tiempo» requiere de la memoria. Es un koan que se fagocita a sí mismo. Quiero ver lo que queda después de que todo haya sido devorado.

Sonidos, sabores, la alfombra ante mis ojos, ¿cómo son? Si intento hallar el «ahora», o preguntar qué hay en el «ahora», tropiezo con un tipo de ceguera, una niebla, una incapacidad para descubrir lo que estoy mirando. Es como si estuviera segura de la

presencia de alguien con el rabillo del ojo, pero no pudiera verlo al mirar de frente. De algún modo las cosas se evaporan en la insustancialidad cuando las miro.

En cierto sentido esta ceguera es alentadora. En un retiro, hace muchos años, recuerdo que Sheng Yen nos decía que teníamos que ser ciegos y sordos, y yo no sabía qué quería decir. De hecho, odiaba la idea porque me aferraba desesperadamente a la idea de ver con más claridad, y no al contrario. Pero si él aboga por la ceguera, tal vez estoy llegando a alguna parte.

Pero es horrible. ¡Lo odio! El enfado hace presa en mí. Observo la ceguera cada vez más intensamente. No sé cómo proceder. Sigo mirando: no puedo ver. Sigo mirando: se me escapa. Sigo escuchando: no puedo oír. Mira. Mira. ¡Presta atención!

Recuerdo que tal vez sea efecto del koan, y no de mí, y me relajo un poco. Eso ayuda. Incluso parece que yo soy el koan mientras atravieso el refectorio y tomo asiento en mi lugar en la mesa. Soy el koan mientras todos comen en silencio. Soy el koan mientras las piernas regresan a través del patio. De un modo que no comprendo esto parece abrir un pequeño resquicio. La desdichada alfombra brilla intensamente.

Algo ha cambiado. Vaya, esto es interesante. (Me permito cierta especulación académica.) Es algo así. Normalmente, cuando mi atención pasa de un lado a otro, se produce un salto. En primer lugar, algunos sonidos, visiones o dolores parecen estar ahí, en mi conciencia, y entonces traslado mi atención y otros parecen entrar en la conciencia. Es como si hubiera un yo observando y un espacio llamado «mi mente consciente» en el que las cosas van y vienen. Sé que esto no se corresponde con nada en el cerebro. Implicaría una suerte de teatro cartesiano: un espacio interior imposible donde un espectro observa su corriente de experiencias privadas, con todos los absurdos filosóficos que eso supone. Sin embargo, al parecer siempre ha sido así.

Ahora no lo parece en absoluto. Parece como si todo lo que espero ya estuviera sucediendo. No hay salto o brusca discontinuidad cuando mi atención cambia de lugar. Todo es como es, o como ha sido siempre, aun cuando cambia. Pienso que tal vez las experiencias no existen en el tiempo ordenado. No existe el «ahora» de una experiencia en sí misma, o un momento en el que «yo» lo experimente o eso «llegue» a mi conciencia. A diferencia de la opinión habitual, esto podría ajustarse con el modus operandi del cerebro, ya que todos los procesos cerebrales tardan un tiempo en desplegarse, y en ese órgano no hay un proceso o lugar espacial que los convierta en experiencias conscientes. No hay una «neurona pontificia», como habría dicho William James; no hay una «sede central», como diría Dan Dennett. Y si no lo hay, entonces es imposible decir de qué soy consciente ahora, porque no existe tal cosa. Se suceden múltiples procesos cerebrales, algunos de los cuales exigen una mayor capacidad cerebral que otros, pero no hay un yo que sirva de soporte a las experiencias, y no hay un tiempo en el que advienen a la conciencia. Soy muy lenta, pero ahora lo veo claramente.



Bienvenidos sean los paseos de la tarde. La colina que hay detrás de la casa es empinada, y mi respiración se ha acelerado cuando he alcanzado la frontera del páramo, con su brezo, sus ovejas y las lejanas vistas de las montañas de Gales. Recorro estrechos senderos de ovejas, a través de los tallos de brezo, caminando a un ritmo constante, practicando la atención consciente, formulándome las preguntas a medida que avanzo. El brezo y las rocas quedan atrás. No sé quién camina, no sé quién se mueve, ellos o yo.

Entonces río, río y río. ¡No hay «contenidos de conciencia»! Por supuesto. Es obvio. Las experiencias son retales; no tienen un soporte; no están en nada; no están centradas en ningún lugar, ni en el tiempo ni en el espacio. El mundo que creemos ver y oír es siempre un recuerdo. Y ¿qué es la memoria? ¡Ja, ja!

Le estoy agradecida a este asombroso koan; a este meme autodevorador; a las presentes circunstancias, aquí, en el país de Gales; a mis padres y a este cuerpo firme y voluntarioso por el que de pronto siento tanto afecto. Mi caída aún está por llegar.

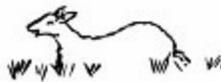
Es el antepenúltimo día y me arrojo aún más intensamente a la observación del «ahora». La «ceguera» es intensa, pero no se trata de algo tan tangible como la ceguera, lo que lo hace más frustrante. No puedo encontrar el «ahora»; no puedo ver cómo son las cosas, aunque estén delante de mí. Por lo tanto, me siento como si no pudiera ver nada en absoluto.

¿Por qué no dejo de intentarlo? Lo dejo y caigo en la amplitud, en la calma profunda. Pero no me quedo ahí; quiero comprender; quiero seguir mirando.

En mitad del patio, observando ciegamente el hermoso escenario, me invade la poderosa impresión de que si alguien me da un golpecito en el hombro explotaré. Me estremezco, al borde de algo aterrador.

Nadie lo hace.

Las ovejas siguen balando.



Es mi última entrevista y estoy tan frustrada que acabo gritándole a John. Quiero que comprenda. Él está sentado, en calma, con su hábito, y yo grito y me revuelvo por dentro.

—No has sido sincero —le acuso— al decir que la respuesta a «¿qué es esto?» sea «sólo esto», porque no hay ningún «esto», ¿verdad? No puedo ver un «esto». ¿Puedes tú?

No me dice si puede o no, y yo quiero saber.

—Te veo a ti —replica tranquilamente.

Vuelvo a gritar:

—Eso no basta —porque, obviamente, según mi patrón mental no puede haber algo tan simple como ver a alguien.

—¿De qué va todo esto? —pregunta él, y le hablo de Sheng Yen y la ceguera, y de la inexistencia del ahora y de los contenidos del ahora.

—Ah, sí —dice él—. Has entrado en la Gran Duda.

Esa gran expresión lo resume a la perfección. No es sólo una prolija duda intelectual, sino una duda que abarca todos los aspectos de toda experiencia. ¿Qué es esto? ¿Esto? ¿Y esto? Ya no lo sé. Quiero que él me lo diga: que me diga cómo mirar de otra forma; cómo penetrar el mundo de una forma diferente. Él no lo hace o no puede hacerlo. Tal vez las cosas no funcionan así. Antes de marcharme, me sugiere que avance más lentamente.

¡Más lentamente! Cuando estoy explotando de..., bueno, ¿de qué? No hay nada que hacer salvo seguir su consejo. Me siento desanimada. La pasión y la tensión me desbordan. Vuelvo a mi lugar con las lágrimas secándose en mi rostro y tomo asiento.

Me duelen las rodillas. Por primera vez en este retiro, siento dolor en las rodillas. La meditación es más de lo que normalmente es en un retiro: aburrida, tediosa, todo un esfuerzo. Persevero.



«A la mierda», pienso tras la bienvenida pausa para el té. No soy budista. No he tomado los votos. No tengo por qué hacer lo que los verdaderos budistas harían en esta situación. Quiero investigar la mente, y este gran esfuerzo inquisitivo parece funcionar, por lo que voy a insistir, no importa lo que él diga.

Empiezo siguiendo un nuevo rumbo. ¿Acaso el pasado y el futuro tienen un aspecto diferente? Evoco ejemplos de uno y otro y los observo uno a uno. Respecto al pasado, recuerdo hace años, cuando vivía en Pear Tree Cottage y los niños eran pequeños. Los veo jugando en el jardín. Puedo visualizar el terreno y verlos correr. Esos recuerdos llevan adherida cierta sensación: sensación mental, imaginación. Bien, ahora indagemos en el futuro. Pienso en el momento en que abandonaré Maenllwyd al final de la semana. Me imagino entrando en el coche y girando con cuidado en el patio embarrado. Me imagino conduciendo hacia el valle, abriendo y cerrando todas esas puertas para las ovejas. Puedo visualizar el trazado y contemplar las curvas del camino. Hay una cierta sensación en ello: sensación mental.

Son de la misma naturaleza: materia de la memoria; materia de la imaginación. En la mente, pasado y futuro pueden ser equivalentes. ¿Qué sucede entonces entre ellos? Se supone que el «ahora», evidentemente, y sin embargo ya he descubierto que éste no

puede encontrarse. No hay un pasado, un presente y un futuro dispuestos en una línea, y yo desplazándome en el centro. Sencillamente, no es así. La pregunta «¿Qué es la memoria?» resulta ser la misma pregunta que «¿Qué es esto?».

Por lo tanto, ¿qué significa todo esto? ¿Cómo, dónde y cuándo surge?



Es el último día del retiro y empiezo a trabajar otra vez, observando todo cuanto atraviesa la mente. Invoco acontecimientos pasados y futuros, acontecimientos completamente imaginarios y acontecimientos presentes. Aunque puedo etiquetarlos con diferentes nombres y varían en intensidad y en la confianza que tengo en sus detalles, todos parecen estar urdidos de la misma materia. De algún modo se manifiesta a sí misma, pero ¿cómo? ¿Y dónde? ¿Y cuándo? Al despedirme de John le digo que tengo una nueva pregunta: «¿Cuándo se da esta experiencia?». Él ríe. Reímos juntos y al despedirnos me siento próxima a él.

Antes de subir al coche asciendo la lluviosa y ventosa colina, donde todo es cambio y movimiento. Estoy presente, atenta, pero me invade un repentino pensamiento. Después de tantos años de práctica, hay algo en lo que creí que podría apoyarme; confiaba en saber qué es el mindfulness. Es estar plenamente aquí, en el instante presente. Pero ahora sé que no existe tal instante. Entonces, ¿qué es el mindfulness? Sé que es diferente a no estar presente. Pero ¿cómo?

Así pues, esto es lo que me llevo al final del retiro. Lo único que creía haber aprendido en todos estos años ha sido derribado.

CAPÍTULO VII

¿Cuándo estás tú?

Es primavera. Al menos, en casa los azafranes y los narcisos ya están en flor, pero la primavera aún tiene que llegar a Maenllwyd. La ladera parece desolada mientras conduzco hasta el patio embarrado y recojo la maleta y el saco de dormir, entro en la casa y busco el espacio donde voy a dormir y el trabajo que me han asignado para la semana.

Los otros están llegando. No quiero hablar, pero John insiste en que todos nos sentemos junto al fuego y nos presentemos antes de guardar silencio. Nos dice que lo primero es llegar; estar aquí, en la presencia de lo que se nos ha concedido, aquí y ahora. Con el paso de los años este lugar se ha filtrado en mí. Es como si él y yo formáramos parte de la misma llegada. No estoy separada de esta vieja casa, el patio embarrado y los dos enormes sicomoros que tan bien conozco. Es extraño advertir cuánto de una misma no está dentro, sino fuera. Pienso en los ancianos con la memoria deteriorada y su necesidad de vivir en sitios conocidos. Parte de lo que son está en los muros, las mesas y los escalones que ven cada día. Así que parte de mí es esta casa y este patio.

Preparo mi cama, dispongo mis mantas extra, mi poca ropa de abrigo, y me atengo firmemente a la costumbre de no mirar a nadie y estar presente. Esta noche, una breve meditación sentada y a la cama. Mañana, el koan.



Día uno, y mi koan de esta semana ya demuestra ser más versátil e interesante de lo que parecía a primera vista. Lo elegí sentada en una roca a medio camino, sendero arriba, donde se disfruta de una excelente vista del valle. Las palabras se abalanzaron sobre mí cuando John leyó la lista. Me preocupaba que se pareciera mucho a mi anterior koan: «No existe el tiempo. ¿Qué es la memoria?» y me aburriera, o no aprendiera nada nuevo. Pero se produjo el vuelco, y lo escogí. Así que aquí estoy, sentada, el primer día, lista para empezar a preguntar «¿Cuándo estás tú?».

Obviamente, se refiere al tiempo y al yo, pienso, pero pretendo dejarme empapar por la pregunta antes de pensar en qué hacer a continuación. Los pensamientos bullen alrededor. Aún estoy instalándome. Intento estar atenta. Y, ajá. Esta pregunta fomenta el

mindfulness. Mientras permanezco sentada aquí y los pensamientos surgen y me apartan del presente consciente, en su mayor parte son de la variedad «Me pregunto si...» o «Recuerdo cuando...», «Me gustaría...». En su naturaleza egocéntrica, me recuerdan la pregunta «¿Cuándo estás tú?» y me devuelven al presente y a la propia pregunta. Hasta ahora bien. Puedo trabajar con esto.

Hay tres palabras. ¿Qué tal si las abordo una por una? (por un instante me pregunto si realmente podré pasar toda una semana sin hacer otra cosa que pensar en tres palabras, ¡por cierto, muy convencionales!). Pero habito el instante presente. No pienses en toda la semana, eso sólo servirá para aterrarte. Permanece aquí, ahora, y concéntrate.

¿Cuándo? Durante todo el primer día tomo asiento y observo los pensamientos inducidos por esa sencilla palabra: ¿cuándo? Surgen los recuerdos. Esas vacaciones de hace años. Sí, pero ¿cuándo? Me doy cuenta de que estoy construyendo una serie de años y fechas, y que dispongo esas vacaciones en esa particular construcción. Recuerdo lo que el constructor dijo el pasado jueves, y visualizo mi diario con toda su estructura de días y semanas y el orden en que las cosas suceden. Realmente el pensamiento está aconteciendo ahora, ¿no es así?

Me veo a mí misma en casa, en la cocina. ¿Cuándo fue aquello? ¿Me refiero a cuándo ocurrió realmente el acontecimiento que estoy recordando? Seguramente no, porque no puedo recordarlo con precisión. Probablemente es una amalgama de las muchas veces que he estado ahí, de pie en la misma cocina, haciendo tareas similares. Por lo tanto, era imposible decir cuándo sucedió en el tiempo objetivo. Por lo tanto, ¿me estoy refiriendo a cuándo sucede el recuerdo? Diría que acontece ahora, salvo que el ahora ya se ha deslizado hacia el pasado.

Empiezo a observar el ahora en el que recuerdo esos acontecimientos pasados, pero cada uno de esos pensamientos tarda un tiempo en desplegarse y no hay en ellos ningún «ahora» que aferrar. Surgen, permanecen un tiempo y se marchan. Ni el principio, ni el final, ni el medio significan mucho sin el resto. Parece que ni el tiempo en el que ocurrió el acontecimiento original ni el tiempo en que lo recuerdo pueden atraparse.

«Cuándo» resulta muy confuso. He de perseverar.

Tomamos asiento. Paseamos por el patio. Cumplimos con nuestras tareas en silencio, y tomamos nuestras comidas en el polvoriento refectorio que hay a un lado de la casa. Soy ayudante de cocina. Llevo los platos con atención consciente, sin alzar la vista, colocándolos frente a personas cuyos ojos no miro. ¿Cuándo?



El segundo día. Me acomodo en el lugar, en el mindfulness, en el hecho de estar realmente aquí. El tiempo es fabuloso: frías mañanas heladas al levantarnos en la oscuridad y salir al patio; días fríos y despejados con un claro cielo azul y un sol tenue.

Hay nuevos corderos que lanzan agudos berridos, y las viejas ovejas de montaña con su profundo y gutural balido que resuena interminablemente por doquier; el telón de fondo sonoro de todas nuestras meditaciones.

Estoy en mi cojín. Voy a avanzar. Voy a abordar el «estás». **Estás.**

Siento que el «tú», o el yo, amenaza con entrometerse, pero me mantengo en el «estás».

Parece un poco bobo. ¿Qué puedo hacer con el «estás»? Estás; estoy; estar. Ser o no ser... ¡Basta!

Por supuesto, hay un sentido más simple para esta pregunta, algo como «¿Cuándo estás?» como opuesto a «¿Cuándo no estás?»; algo como «¿Cuándo existes?» como opuesto a «¿Cuándo no existes?». Versa sobre estar aquí y no estar aquí; sobre ser consciente del instante presente y no serlo; trata del acontecer de estos estados diferentes. También puedo trabajar esto.

Ahora mismo soy consciente. Estoy aquí, sentada y concentrándome. ¿Cuándo ocurre esto? Intento oscilar entre el estar y no estar aquí, pero no puedo. Cuando trabajo en este koan, parezco estar presente. Hay alguien aquí que formula la pregunta y ésta es. Advierto que es una pregunta conocida. Es como preguntar si soy consciente ahora. Cuando formulo la pregunta, la respuesta parece ser «sí». Mientras pregunto, soy. Lo observo por un instante. Y durante largo tiempo.

Mientras transcurren los lentos minutos, me distraigo preguntándome cuándo sonará la campana, cuántas sesiones faltan para la cena, y pensando en un amigo al que tenía que haber llamado la semana pasada. Todos son pensamientos relacionados con el yo. Por lo tanto, «yo» estaba en ellos. Pensar casi en cualquier cosa hace aflorar un «yo». Sin embargo, puedo advertir que todo es una ficción. No son más que pensamientos que giran alrededor de la idea de mí. No aún. Se supone que aún no debo trabajar en el «tú». Todavía estoy en el «estás».

Inicio un nuevo rumbo. Si pregunto cuándo estoy y cuándo no estoy, entonces será mejor que sea capaz de observarlos a ambos y preguntar cuándo empiezan y acaban, cuándo suceden. Pero no puedo. Cada vez que intento ver cuándo no estoy, fracaso. No puedo verme no estar. Humm.

Bien. Intentémoslo de nuevo. ¿Puedo de algún modo desprenderme de mí misma y saltar a la nada, a fin de saber que no estaba ahí, y luego regresar y saber que estoy de nuevo? Parece que merece la pena intentarlo. Todo lo que tengo que hacer es dejar de ser. He de arrojarme al no ser. Debo desprenderme.

Algo parpadea. Por un momento parezco no estar; no estar en absoluto, desaparecida. Pero en un destello regreso y vuelvo a plantear la pregunta. ¿He desaparecido realmente? ¿Cuándo ha sucedido aquello? Rompo a reír. No lo sé.

Bien, inténtalo otra vez, despréndete, reaparece y vuelve a preguntar. Tengo la resbaladiza sensación de que si tan sólo tuviera el valor, o la habilidad, o algo..., entonces podría salir completamente de la existencia y volver de nuevo, pero esto no sucede. Tal

vez temo que el yo que regrese no sea el mismo que el yo que ha desaparecido. De hecho, sé que no lo será.

Hay algo muy particular en todo esto. Empiezo a sentir que el koan y yo estamos inextricablemente vinculados. Pero no comprendo la sensación. Sigo trabajando. Estás.



Todos nos entrevistaremos, pero esta vez no será con John sino con uno de sus aprendices de maestro llamado Jake, con John sentado a un lado. Aguardo mi turno. Llega el golpecito en el hombro. Camino conscientemente a la biblioteca y tomo asiento junto a los dos.

Los ojos de Jake me sorprenden de algún modo; alerta, atentos. A continuación se desarrolla todo. Hablo atropelladamente de lo que he estado haciendo, y hago la vieja broma a expensas de John; todos reímos.

—¿Tienes alguna pregunta? —inquire John.

No la tengo. Me siento bastante estúpida al no tener preguntas. Respondo que «no» y permanezco sentada.

—¿Qué se siente al no tener preguntas? —dice él, y yo me siento confusa.

Repite la pregunta.

—Es perseverar en ello —respondo, y me retiro.

Me siento conmocionada al regresar a mi cojín. Pienso en todas las cosas que debería haber dicho, y no puedo dejar de pensar en ellas; es una actividad estúpida e inútil: desear haber hecho algo diferente. Podría haber dicho: «Nada. No hay nada que vaya a ser algo». Ésa parece ser la conclusión a la que estoy llegando, pero me pregunto si realmente quiero decir eso. Desde que la ciencia de la conciencia versa acerca de «qué son» las cosas, esta afirmación sería bastante seria. Me hace reír. Me pregunto si Jake se ha dado cuenta de lo pertinente que era esta pregunta.

Podría haber dicho: «Muerta».

Podría haberle planteado todas las preguntas para las que realmente quiero respuesta, por ejemplo, «¿Cómo es posible que tú lo sepas y yo no?» o incluso «¿Cuándo estás tú?».

Es patético. ¡Basta! Respiro hondo y vuelvo al trabajo. Estás.



Es el tercer día. En algún lugar ahí fuera, en el resto del mundo, es domingo. Olvídalo. Regresa al ahora. Observa el suelo de madera y la alfombra, oye las ovejas y el crepitar del horno de leña, ¡presta atención! Hoy vas a abordar la tercera palabra, «tú».

Tú.

Advierto que ésta tiene muchas ramas. Empiezo a explorar. Voy a preguntar quién soy yo, mirarme a mí misma y a continuación lanzarme al «¿cuándo?».

Es gracioso. Tengo licencia para pensar en mí misma. Recuerdo cuando era una niña pequeña y llevaba una gran venda en el brazo debido a una serie de operaciones que me practicaron en la mano. Veo la casa de mis padres, con su jardín, el garaje y el camino. Me imagino a mí misma en casa..., pero basta. ¿Cuándo sucede todo esto? Es entonces y ahora, pero no puedo precisarlo. Son ficciones. Horribles ficciones. No son reales. No son más que pensamientos sobre una persona que brotan ahora, pero qué hay del ahora. Oh, no. No puedo con esto. No voy a perseguir un ahora que sé que no voy a encontrar. Por lo tanto, ¿cuándo estás tú?

Vuelvo a empezar conmigo misma. Tengo en la mente una idea de mí misma; la sensación de que sé quién soy; me he acostumbrado a mí misma. Puedo producir todas esas imágenes, pero ninguna de ellas es esencial para lo que soy. El elemento esencial es la sensación de familiaridad en mitad de todo, esa sensación de yo. William James habló de la sensación de «calor e intimidad» que marca un pensamiento como «mío». Pero tan pronto como el pensamiento empieza a rodar sé que me estoy engañando a mí misma. Esto no es más que otra sensación, justo aquí, brotando y extinguiéndose una vez más. ¿Y cuándo acontece aquello?

Hay alguien que plantea la pregunta, ¿verdad?

Esta mañana, después de los ejercicios en el patio, John dijo que cada cual abordaría su koan a su manera; como algo sombrío o alegre, como ciencia o filosofía, como poesía o dolor; pero que, sea como sea, no hemos de olvidar seguir adelante.

«Aferraos al koan», dijo. Eso no es difícil. Trabajo duro y el koan no me abandona, al menos no por mucho tiempo. Me siento animada mientras avanzamos hacia el salón para meditar.

Cada día nos levantamos en la fría oscuridad y el sol se alza lentamente durante la primera hora de meditación. Hoy salimos del salón de meditación a un espléndido mundo de sol rutilante que se alza sobre una densa escarcha blanca que se desprende por la ladera hasta la ondulante niebla del valle. Brotan las lágrimas. Observo. ¿Cuándo acontece esto?

En su discurso diario, John habla de la «mente especular». He oído la expresión antes, pero no sé de qué se trata. Afirma que en la práctica chan de la «iluminación silenciosa» uno debe abrir la mente especular y no hacer nada con ella. Pero en esta ocasión nuestra tarea consiste en abrir la mente especular e introducir el koan en ella. Humm. No tengo ni idea de qué está hablando.

Pero tengo mucho trabajo que hacer. Si alguien formula la pregunta, entonces puedo preguntar cuándo está esa persona, ¿no es cierto?

Esto también es divertido. Toma asiento, plantea la pregunta; mira quién está preguntando y luego pregunta a tu vez: «¿Cuándo acontece esto?». No estaba preparada. Me pilló de improviso.



«¿Cuándo estás tú?» Soy el interrogador interrogando. Me vuelvo hacia el interrogador para preguntarle «¿Cuándo estás tú?» y es la pregunta la que me pregunta a mí quién plantea la pregunta y...

Todo ha ido mal. La pregunta se cierne ante mi rostro, pero no estoy segura de si yo soy la pregunta o el rostro. En cualquier caso no el rostro en absoluto, es lo que hay bajo el rostro. La pregunta observa fijamente en el espacio que hay detrás de mi rostro y no encuentra nada salvo la pregunta. Parece como si toda mi vida hubiera habido un velo o piel entre el yo interior y el mundo que observo en el exterior; no una piel real, obviamente. En realidad no sé lo que quiero decir, pero ahora no está ahí y advierto que algo se ha perdido. Toda mi mente se ha abierto. De hecho, no hay mente en absoluto. Es como si antes mirara en un espejo, y ahora no estoy. No hay división. No hay atrás o adelante. El espejo no tiene parte posterior ni parte frontal, ni dentro ni fuera. La pregunta se formula a sí misma a través de mí, y yo soy...

No lo sé, pero soy lo suficientemente hábil para ver que se trata de una oportunidad y que puedo echarla a perder. No temas. Sabes lo que hay que hacer ahora. Recuerda la vieja enseñanza mahamudra: reconocer y experimentar la percepción y permanecer en la experiencia de la no elaboración. No elaboro. La pregunta sigue formulándose a sí misma. El espejo no está ahí. Todo va a la deriva, pero hay algo maravillosamente refrescante en ello. ¿Acaso el «refrescante sabor del vacío» de John?



Estoy asustada. El trabajo avanza y me sostiene, pero si pienso en ello, como hago ocasionalmente, observo que, a pesar del mindfulness, todo se desmorona. He mirado en mí misma y sólo he encontrado ficciones. He mirado al interrogador y sólo he encontrado la pregunta. He perdido lo que a veces parece ser una barrera de seguridad entre el yo y las cosas que suceden, por lo que están aquí, vívidas e inmediatas, pero desarraigadas e inconexas. ¿Qué es esto?

El koan no ha acabado conmigo y aún trabajo en las ramas de la palabra final «tú». Entonces advierto que, desaparecido el espejo, la pregunta no versa sobre mí en absoluto. O si versa sobre mí, también abarca todo lo demás. Todo se presenta:

pensamiento, sonido, acción; todo. Puedo presentarlo con la pregunta «¿Cuándo estás tú?».

Esta noche se nos concede un placer inesperado. Hay luna llena y John sustituye una de las sesiones de meditación de la noche por un paseo a través de los campos, en la oscuridad. Avanzamos en fila india, con las frescas sombras proyectadas por la luna en la hierba húmeda, la escarcha que ya empieza a formarse y nuestra respiración ascendiendo como vapor. Atención plena. Vete a dormir con atención plena. Pero no sé lo que es el mindfulness. No importa. Sabes lo que debes hacer. Presta atención. Vete a dormir prestando atención.



Es el último día y he regresado a mi cojín; el mismo suelo, el mismo fuego, algunos balidos de ovejas, ¿o son otras ovejas? ¿Otros balidos? No importa. A cualquiera de ellos le diré: «¿Cuándo estás tú?».

Empiezo. Grazna un pájaro; un zarapito, creo. ¿Cuándo estás tú? Es un sonido obvio y estridente. El sonido penetrante irrumpió repentinamente; duró un instante (o más tarde recordé que duró un instante); y luego desapareció. Puedo percibir su forma temporal, su textura sonora, pero ¿cuándo aconteció?

El fuego aún crepita, como siempre. ¿Cuándo sucede? Advierto que se trata de uno de esos hilos hacia atrás; el crepitar ha acontecido durante un tiempo, pero este yo no estaba atento a él; estaba ocupado con el sonido del zarapito. ¿Pregunto «Cuándo estás tú» a ese crepitar inadvertido? Razono que se supone que he de preguntar por las propias experiencias cuando éstas sucedan, de modo que si no lo estaba experimentando en ese momento, no cuenta. Así pues, empezó sólo cuando me di cuenta de ello. Sí, pero al percatarme ya podía recordar que había estado sucediendo, como si yo, o alguien, hubiera estado escuchando durante un tiempo. En ese caso debo preguntar cuándo aconteció; pero ya era un recuerdo en el momento en que caí en la cuenta.

¡Basta! ¡Detente! Pensar está bien, pero no te está llevando a ninguna parte. ¡Mira! ¡Escucha! ¡Observa! Y lo hago. Y lo veo.

Cada sonido, o sabor, o sensación, o pensamiento tiene su propia forma o textura, su propia manera de ser, pero no puedo encontrar principios ni finales. Mientras los veo o escucho, son lo que son; con su forma en el tiempo y en el espacio. Pero no están en el tiempo y en el espacio. Supongo que había asumido un marco de tiempo y espacio en el que acontece cada uno de ellos, pero mientras observo y escucho, sencillamente no es así. Es como si las nociones de tiempo y espacio surgieran con las propias cosas y se

extinguieran al desaparecer las cosas. Es como si las cosas persistieran sólo al evocarlas —observándolas o escuchándolas— y que cuando dejan de existir ya no puedo decir cuándo o dónde están.

Esto me recuerda la teoría sensomotora; la idea de que ver es una forma de hacer; que nos fraguamos la ilusión de ver el mundo entero simultáneamente sólo porque siempre podemos volver a mirar y evocar el siguiente fragmento justo a tiempo.

Ya no hay espejo; no hay distinción entre yo y el mundo. Hay sólo el tejido que brota de ningún lugar y ningún tiempo, sin un yo continuo ante el que presentarse. Así pues, ¿qué es este tejido y de dónde brota? Escudriño el vacío a partir del cual todo parece manifestarse. No puedo imaginar lo que es. La física, la química, la neurociencia, la psicología: ninguna de ellas sirve de ayuda. No es eso. Estas cosas surgen de la nada y vuelven a la nada. Pero ¿es la nada? ¿De qué están hechas? ¿Qué está pasando? Todo es como esto. Todo, y no sé de dónde procede, incluso aquí mismo, en mi propia experiencia consciente.

Observo con más intensidad, como si esforzarse en ver las grietas entre las cosas fuera de ayuda. Pero tan pronto como observo estoy creando algo, y lo que trato de observar es lo increado. Concibo la idea de que es hora de saltar a la fuente y desaparecer.



Estoy asustada. Asustada. Asustada.

El koan sigue aquí. Y advierto, con cierto alivio, que probablemente no va a desaparecer. Si todo lo demás se desmorona, la pregunta seguirá preguntándose a sí misma. Si yo desaparezco, el koan seguirá ahí. Estoy lista. Siento como si estuviera al borde de un acantilado y lista para arrojarme a él. O algo más pequeño. Se parece más a la parte superior del mástil de una bandera o a un palo tembloroso que escalo estúpidamente. Vamos. Salta. Salta. Abandona. Sabes que eres sólo una ficción. No hay nada que perder. Adelante.

Pero no puedo, o no sé hacerlo, o la idea en su conjunto es desacertada. Otra vez me quedo temblando en el filo; las cosas suceden en un no lugar y un no tiempo, surgidas de la nada o surgidas de algo.

Estoy cansada.

CAPÍTULO VIII

¿Estás aquí ahora?

Por primera vez en mi vida decido reservarme dos semanas completas para la práctica de la meditación. Sé que muchos budistas hacen retiros de siete semanas, o incluso de siete años. Los admiro por su compromiso y a veces me pregunto si yo podría hacer lo mismo, pero por ahora dos semanas me parecen mucho.

Las preguntas de Tipun siguen intrigándome, y el programa de John incluye otra semana mahamudra en diciembre de 2003. Así pues, aunque prefiero la sencillez y la austeridad de los retiros zen o chan, decido ir. Tengo un especial deseo de abordar otra vez la pregunta de Tipun, «¿Cuál es la diferencia entre la mente que descansa en la calma y la mente que se mueve en el pensamiento?», y creo que debería ser más fácil con la ayuda y el apoyo de un retiro formal. Estaré una semana sola en mi cabaña, y luego partiré hacia Gales. Meditar durante una semana antes del retiro me será útil.



La semana en casa es dura y fría, pero constituye una buena práctica. Parto para el trayecto de tres horas con mucho entusiasmo, y llegar al viejo y conocido patio es una alegría. Maenllwyd parece recibirme con un amable mindfulness, y espero con impaciencia la semana. Debo haber olvidado qué esperar.

El primer día de meditación sentada constituye un horrible shock. La meditación me parece dura, y la rutina, fastidiosa. En lugar de las largas series de media hora, con descansos de diez minutos, a lo que estoy acostumbrada, hay períodos de meditación de una hora con pausas muy breves, o actividades completamente diferentes como cantos, visualizaciones y otros rituales tibetanos. No hay alegres paseos por el patio; no hay ejercicios en el salón chan para desentumecer los miembros, ni una lenta inmersión en la práctica. Por un lado, una hora es demasiado tiempo para mantener la concentración, y por otro, los descansos están demasiado llenos de gente y actividades. Como es habitual,

algunos no observan el profundo silencio e incluso empiezan a charlar en las pausas. Cuando empieza la próxima hora estoy distraída. Al final del primer día descubro que estoy meditando mucho menos que la semana anterior, pero es mucho más duro.

Quiero volver a casa.

Para empeorar las cosas, vuelvo a ser ayudante de cocina. Odio ser ayudante de cocina, cortar las verduras y servir la comida. Hay que atender a las instrucciones para la comida del día; hay que trabajar con otros, que parecen querer conversar mientras se trabaja. Es muy difícil mantener la atención consciente. Lo único que me gusta es lavar los platos, sola con el agua y las cacerolas progresivamente más limpias. Me gustan los trabajos en el exterior, limpiar los excrementos de oveja en el patio, arrancar ortigas detrás del granero, o prácticamente cualquier cosa que me obligue a estar fuera, al aire libre, realizando una actividad física, lejos de los otros. Pero se supone que no nos tienen que gustar nuestras tareas. Son una oportunidad para practicar el mindfulness en todas las circunstancias; hay que aceptar todas las tareas con ecuanimidad.

Odio ser ayudante cocina.

Aún peor es la falta de sueño. Estos días ya no tengo las aterradoras u horribles alucinaciones que solían atormentarme hace años: escenas de violación, crueldad, tortura o putrefacción que acosaban mi mente soñolienta; pero aún me deslizo fuera del sueño, incapaz de descansar la vista plácidamente en el suelo. Esta privación del sueño parece inútil. Es como si hubiera una ventana oportuna entre el sueño y la sobreexcitación en la que cayera la meditación. La última semana trabajé con una gran ventana abierta, con una esfera de acción lo bastante amplia como para intentarlo más intensamente o relajarme un poco. Ahora, con tan poco sueño, la ventana es apenas una débil grieta, si es que existe. Siento que estoy malgastando esta preciosa oportunidad para la práctica luchando contra el sueño. He venido aquí para trabajar la pregunta de Tipun: «¿Qué diferencia hay entre la mente que descansa en la calma y la mente que se mueve en el pensamiento?», y hasta ahora no he hallado un momento de tranquilidad.

Soy débil, soy un fracaso. Imagino que debe haber alguna buena razón para la privación de sueño, y que estoy engañándome a mí misma pensando que hay algún valor en el trabajo que hice la semana pasada, porque los verdaderos monjes y los budistas serios saben que la verdadera percepción proviene del derribo de la mente en la extenuación. En este caso debo esforzarme más. Pero no puedo. Estoy demasiado cansada. Entonces pienso que tal vez eso es un error y que debería confiar más en lo que he aprendido por mí misma. Y entonces continúo, soportando la somnolencia, abriéndome paso a través de las horas, aceptando que sólo soy una principiante y que he de avanzar con lentitud.

Esta mañana, en el patio, John dijo: «Se supone que Maenllwyd no es una penitencia. ¡Disfrutad!». Es una penitencia. No lo estoy disfrutando.

¡Pero tengo un nuevo trabajo! Quienquiera que fuera asignado a los baños no ha podido soportarlo, y John sabe que yo sí puedo. Así que vuelvo a cuidar de los baños para abono orgánico, separadores de orina y de dos cámaras, en silencio y soledad; comprobando las tuberías, limpiando los asientos, fregando el suelo y observando cómo cada una de las baldosas queda limpia.

En el desayuno, mientras todos cantamos la breve bendición que precede a cada comida, de pronto caigo en la cuenta de algo que nunca antes había advertido. Cantamos «al unísono con la comida, nos identificamos con el universo». Ahora sé lo que eso significa. Es lo que he estado haciendo la semana pasada: arrojarme al mundo y ser el universo en lugar de ser alguien que observa el universo. Sigo adelante, un tanto animada.



Ahora nos han entregado copias de esas viejas y conocidas páginas del cuaderno de Tipun, y estoy deseando sumergirme en las preguntas, pero con cierta sorpresa compruebo que en esas páginas hay mucho más aparte de las preguntas que tanto me fascinaban, y John está dispuesto a concentrarse plenamente en otras cosas. Esta mañana su discurso diario versa sobre la vida entendida como las cuentas de un abalorio.

El texto explica que «la vida parece ser una interminable secuencia de pensamientos, sentimientos y sucesos», y sugiere que nos preguntemos a nosotros mismos: «¿Acaso no es así?». La siguiente tarea consiste en observar las cuentas del abalorio hasta que se hagan transparentes a fin de detectar lo que no había sido previamente observado; por ejemplo, el cordel. Este cordel inobservado también es descrito como «pura cognición prístina».

Obedientemente, pregunto: «¿Acaso no es así?» y supongo que lo es. Así es como normalmente surge la vida, como una secuencia interminable. Es la «corriente de pensamiento, conciencia y vida subjetiva» de William James. Es la «película en el cerebro» de Antonio Damasio. Es la representación en el «teatro cartesiano» de Dan Dennett. La diferencia entre estos pensadores es que para James y Damasio, la corriente o película es aquello que la ciencia de la conciencia debe explicar. Pero para Dennett, todo esto es un error, porque ni el público ni la representación pueden hallarse en el cerebro, y éste es el único lugar en el que buscarlos. Por lo tanto, desde el punto de vista de Dennett, lo que nuestra ciencia necesita explicar no es esto. Después de toda esta práctica estoy, definitivamente, del lado de Dennett, y probablemente también de parte de Tipun. Sí, la vida surge como una interminable secuencia de pensamientos, sentimientos y sucesos, pero ¿qué es en realidad? ¿Una serie de cuentas? ¿En un cordel?



Utilizo la siguiente hora de meditación para observar la metáfora y concluyo que no es una buena metáfora. Las cuentas no están alineadas en un cordel, porque no se suceden una detrás de la otra, en un tiempo unidimensional, ante una única persona. Esto me resultó evidente la semana pasada, en casa, al preguntar «¿De qué era consciente hace un instante?». Descubrí toda una corriente de experiencias que parecían haber estado transcurriendo para alguien antes de que advirtiera su existencia: pájaros cantando en el jardín, los obreros haciendo ruido en la puerta de al lado, el murmullo del tráfico lejano en Gloucester Road.

Así que vuelvo a practicar; en esta ocasión, con ovejas ruidosas, personas inquietas y el crepitar del fuego. Estos hilos no se suceden uno detrás de otro, sino que surgen inesperadamente, trayendo consigo su propio espacio y tiempo, y su propio observador. Al advertir esto, abandono la idea de un yo central o receptáculo de las experiencias y dejo que las diversas corrientes aparezcan y se extingan, y que sus observadores surjan y se marchen con ellas. La pregunta que surge naturalmente es: ¿de dónde surgen y adónde van? En esto consiste la investigación.

El proceso parece producirse así, y no como un único hilo. En lugar de ello se da el lo-que-sea del que surgen los múltiples hilos de la experiencia. Creo que Tipun nos preguntaba «¿Acaso no es así?» para invitarnos a observar.

Otra hora viene y se va. Empiezo a observar seriamente. Aún estoy soñolienta; aún lucho, pero lo intento. En cierto modo, mientras observo de dónde surgen las cosas, me siento empujada contra el mundo. Es el mejor modo que tengo de describirlo. Sé que no soy otra cosa que las experiencias, y por eso me lanzo a cada una de ellas. Luego, de algún modo tengo que afrontarlas directamente. Es como si «yo» tuviera que seguir los contornos del mundo de ahí fuera. Me enfrento a todo.

Es muy extraño, porque no es fácil saber qué significa sentirse empujada contra los contornos del fuego nocturno que llamea contra la oscura chimenea, o la súbita llamada del milano, o el olor del incienso, o el gorjeo del herrerillo fuera del salón de meditación. No obstante, es la mejor descripción que puedo dar. ¿Y qué es empujado hacia todas estas cosas? Un vacío, evidentemente. Es este espacio en el que no hay existencia, este lo-que-sea del que surge todo y que también parece ser yo. Hay algo especular en todo ello, y entiendo la analogía, pero los espejos son planos y esta experiencia no lo es. Es como si yo fuera los contornos del mundo.

En un instante de especulación, me pregunto si tiene algo que ver con la extraña idea zen del «rostro original». Deriva de un koan que he oído a menudo pero que nunca he trabajado: «¿A qué se parecía tu rostro antes de que nacieran tus padres?». Quizá lo recuerdo porque tengo la impresión de que mi propio rostro es empujado contra los

contornos siempre mudables del mundo. También me pregunto qué tiene esto que ver con la «pura cognición prístina», porque eso es lo que se supone que tengo que observar. ¿Acaso este yo vacío, oscuro, vivo, ilimitado y empujado hacia el mundo constituye un conocimiento prístino? Ni siquiera estoy segura de lo que significa «prístino»; supongo que algo parecido a «claro» o «limpio». Sigo practicando el pensamiento y la visión de las cuentas, y algo parece suceder. Siempre puedo preguntar a John.



Tengo mi oportunidad al día siguiente, cuando todos mantenemos entrevistas. Se trata de encuentros informales, no de la entrevista zen verdaderamente dicha, con acciones y preguntas prescritas. Así que John y yo tomamos asiento cómodamente y charlamos de cómo me ha ido en la última semana, y si me está resultando muy duro.

Al final le pregunto: «¿El cordel es lo mismo que el rostro original?». Responde afirmativamente, y me siento animada a continuar.

Las cosas mejoran. Estoy aprendiendo el nuevo sistema y utilizo cada descanso para dormir. Me las arreglo para disfrutar de tres sueños de media hora al día, y duermo de verdad; me sumerjo en esa deliciosa, indescifrable sensación de caída, y luego despierto de sueños vívidos, con muchas capas, y vuelvo al trabajo. Incluso disfruto los rituales con sus delirantes visualizaciones de complejas deidades y sus múltiples aspectos de sabiduría, amor y compasión. Soy muy consciente de que la percepción o conocimiento de la práctica me sobreviene más naturalmente que la compasión, pero empiezo a comprender en qué sentido están relacionadas. Nos dicen que pensemos en la compasión como «empatizar con la aflicción de los demás», y en el amor como «empatizar con la alegría de los demás», y esto me resulta muy sorprendente. Curiosamente, empieza a operar enseguida.

Realizamos una invocación que incluye no sólo cánticos, sino también percusión y tocar el cuerno (y no, no creo que ahí fuera haya una entidad que invocar). John tiene un cuerno tibetano hecho de fémur humano y que produce un sonido lúgubre y funesto. Le entregan los címbalos a una mujer y siento envidia. Quiero tocarlos yo y producir ese encantador sonido yo misma. Pero recuerdo la idea de «empatizar con la alegría de los demás», y de pronto descubro que disfruto con su evidente placer en lo que está haciendo, y dejo de sentir envidia.

Al atardecer estoy lo suficientemente calmada como para trabajar en la pregunta: comparar la mente en calma con la mente que se desplaza en el pensamiento. Como es habitual, empiezo estabilizando la mente para observar los pensamientos que surgen de la quietud. Entonces me pregunto en qué difieren, cuando de pronto advierto algo terriblemente obvio. En realidad ya lo he notado antes, pero no me he percatado de su significado. Esto es, que cuando atrapas los pensamientos molestos, éstos ya han estado

sucedendo durante un tiempo. Es algo que siempre me ha turbado, y para dominarlo mi estrategia ha sido volver a la quietud e intentar observar aún más cuidadosamente, con la esperanza de poder observarlos tan pronto como aparecen: atraparlos en cuanto surgen. Había asumido que el truco debía ser lo bastante consciente y abierto como para que todo cuanto brotara fuera atrapado instantáneamente, y observado desde su inicio, a medida que se presentara ante la conciencia.

Ahora adopto un enfoque completamente diferente. Ajá —por supuesto—, los pensamientos son exactamente como percepciones en este sentido; son como el crepitar del fuego, el ondulante humo de incienso o el balido de las ovejas. En el momento en que adviertes su presencia ya han estado aconteciendo durante algún tiempo, y parece como si alguien los hubiera estado pensando. ¿Quién es ese alguien? Verlo de esta manera significa que puedo aplicar la misma estrategia a los pensamientos, tal y como la semana pasada hice con las percepciones. De hecho, he intentado hacerlo con pensamientos y he sido incapaz, o tal vez no he estado segura de su valor para perseverar cuando todo parecía muy rápido y confuso. Pero ahora, con una mente más lenta, es evidente que éste es el camino que hay que tomar.

El primer paso, siguiendo el ejemplo de las percepciones, es advertir que yo soy los pensamientos.

Estoy sorprendida. Tanto que me limito a permanecer sentada, anonadada.



Recuerdo la instrucción de permanecer en la no elaboración, así que permanezco ahí, sentada, por un tiempo, sin elaborar. Lo que he visto tiene la inequívoca cualidad de una percepción. Ocurre que esa percepción ha surgido espontáneamente y no sé lo que significa. Por lo tanto, he de sentarme a meditar y observarla, y así lo hago. Se ajusta a lo que dice el texto de Tipun, «reconocer y experimentar la percepción», en ese orden, que antes había parecido extraño. Había asumido que primero había que experimentarla y luego reconocerla. Pero no, es al revés. La percepción llega en un destello. Luego hay que sentarse relajadamente, con ella, y absorber la nueva perspectiva que nos ofrece. Tomo asiento en la experiencia de la no elaboración.



Un poco más tarde empiezo a pensar por qué el pensamiento «Yo soy los pensamientos» me resulta tan turbador. Recuerdo a William James y su célebre afirmación de que «el pensamiento es en sí mismo quien piensa, y la psicología no necesita mirar más allá». Lo he leído, lo he enseñado a estudiantes y he escrito sobre ello en

múltiples ocasiones, pero hasta hoy no había comprendido su significado. Se trata de un movimiento verdaderamente radical. Es extraordinario que James se diera cuenta de esto a finales del siglo XIX, presumiblemente sin la ayuda de la meditación.

La idea de que no existe un pensador aparte de los pensamientos es asombrosamente contraintuitiva. En todos los años que he practicado la meditación siempre he creído que yo pienso los pensamientos (y debo dejar de pensar) o que los pensamientos son objetos que llegan a mí desde otro lugar (y debo ignorarlos). Por lo tanto, siempre he tratado los pensamientos como un problema o como algo a lo que hay que enfrentarse. Ahora, en lugar de luchar contra ellos u observarlos, tan sólo tengo que ser ellos.

Hay más. Adoptando mi práctica previa con las percepciones y aplicándola a los pensamientos, puedo hacer lo siguiente: advertir la presencia de un pensamiento, reconocer que ha estado aconteciendo durante algún tiempo, aceptar que yo soy tanto el pensamiento como quien piensa y que he estado ahí un tiempo, dejarlos estar y permitir que desaparezcan. Esto me mantiene ocupada. Transcurren otro par de sesiones, y el hecho de «permanecer en la experiencia de no elaboración» llega a ser bastante natural.

Por casualidad, observo que esto responde a la pregunta de Tipun: no hay diferencia entre la mente que se mueve en el pensamiento y la mente que descansa en calma. Sin embargo, dudo que se trate de una respuesta final en algún sentido. Me planteo si la pregunta «¿Cómo surge el pensamiento?» es un truco similar. Se supone que no lo descubrirás porque no puedes, pero el proceso de observación proporciona percepciones, y mientras sigas ignorando la respuesta, seguirás observando.

Esta noche hay helada, y una luna casi llena.



Es el último día y siento que llega un resfriado. Una vez más me resulta difícil permanecer sentada.

En su discurso de la mañana, John nos cuenta la historia del maestro dzogchen, Patrul Rimpoche, y su monje, Nyoshul Lungtok. En una ermita por encima de su monasterio, el maestro pidió a su discípulo que se echara al suelo y mirara al cielo con él. «¿Oyes a los perros ladrar en el monasterio? —preguntó el maestro—. ¿Ves las estrellas brillar en el cielo? ¡Se trata de esto!», dijo. Y en ese instante Lungtok se iluminó.

John relata su historia, diciendo que el monje tenía que estar ahí, «en presencia del instante presente», y que así podría descubrir la «conciencia de la conciencia». Para mí la historia sugiere una interpretación completamente diferente. Los ejemplos de los perros y las estrellas son exactamente el tipo de cosas que he estado llamando «hilos hacia atrás». Imagino que el monje, echado en la hierba con el inmenso cielo sobre él,

experimentó dos cosas simultáneamente en el instante en que centraba su atención en los perros. En primer lugar, sentiría que había sido consciente del ladrido de los perros, y en segundo término, advertiría que, de alguna extraña forma, él —o alguien, o algo— había estado oyendo los perros largo tiempo. Se preguntaría quién estaba oyendo, y así se liberaría de la ilusión de un yo permanente.

El modo común en que la gente describe estas experiencias gira en torno a un yo continuo; algo como: aquí estoy «yo» prestando atención al cielo y a la sensación de la hierba en mi espalda, cuando de pronto «mi atención» se desplaza hacia los ladridos del perro; el ladrido no estaba previamente «en mi conciencia», pero ahora lo está. El hecho de que parece haber sido experimentado durante un tiempo normalmente se ignora o se justifica con la afirmación de que lo percibía alguna parte inconsciente del cerebro, pero ahora ha llegado «a la conciencia». Esta interpretación requiere dos ideas profundamente inquietantes: primero, el yo consciente; y segundo, la idea de que las cosas pueden estar dentro o fuera de la conciencia.

He intentado apañármelas sin ello. Es la razón por la que he explorado los hilos hacia atrás una y otra vez, tanto en la meditación como en la actividad consciente. Eventualmente, mi práctica se reduce a esto: advierte el nuevo hilo y su observador, acepta que esta nueva experiencia soy yo y permite que surja y se extinga, libérate de los hilos previos y sus observadores, y así sucesivamente. Muchos de ellos pueden suceder al mismo tiempo. No hay ningún lugar donde hallar asidero.



En mi experiencia, lo difícil es desprenderse; siempre lo es. Esta práctica tiene una extraña naturaleza. El yo parece disolverse en los múltiples hilos, de modo que ya no hay un yo central cuya atención se traslade de una corriente a otra. Por lo tanto, ya no hay un «cordel de cuentas» o un «flujo de conciencia», o una «película en el cerebro», sino experiencias y sujetos de la experiencia que coemergen por doquier y no se presentan ante alguien en particular. Se parece a los «múltiples borradores» de Dennett.

Es tentador aferrarse a un yo central situado en mitad de todo esto, pero con la práctica se hace más fácil ignorar esta atracción y perseverar en el desprendimiento. Lo milagroso es que el cuerpo físico parece llevarlo bien, mientras los yoes de la experiencia surgen y desaparecen, sin que haya nadie al mando.

Este proceso exige mucha descripción, y tal vez da la impresión de ser un ejercicio demasiado intelectual, pero no lo es. Se inició a partir de una decisión intelectual, pero eso era sólo la motivación. La propia práctica está compuesta por una serie de

movimientos interiores que he probado y en los que he insistido hasta que resultaron fáciles. Después de un tiempo tuvieron el efecto de suprimir la sensación de ser un yo central de la experiencia que existe en un momento o lugar específicos.

Ahora me pregunto dónde encaja la interpretación de John. «En presencia del momento presente» requiere un «momento presente» y ahora lo he perdido. Puedo hacerlo regresar con facilidad; siempre es posible construir un «ahora» uniendo algunos hilos y sentándose en mitad de ellos, pero eso es todo lo que es: una construcción, una manera de aferrarse a un instante y llamarlo ahora. Creo que es mejor acudir y advertir que había otro yo oyendo los pájaros en el exterior que estaba de acuerdo con aquello que al mismo tiempo podría importar desde la perspectiva de ese «ahora» artificial. Es una cuestión de perspectiva y parece haber múltiples perspectivas en todo momento y lugar, no un único yo observador que está «aquí, ahora».

Asumiéndolo, me pregunto si estoy en falta porque realmente nunca he alcanzado el mindfulness, y con mucha más práctica podría estar tan presente y abierta que no habría más hilos que encontrar e ingresaría de veras en el «ahora». Tal vez así es como se suponía que tenía que ser el monje. Tal vez lo explore en el futuro (¡una cosa tras otra!). Pero por ahora lo he juzgado imposible, ya que parece que a menos que estemos muertos siempre habrá más hilos.

¿Qué ocurre entonces con la «conciencia de la conciencia»? No logro que tenga sentido. En las experiencias que he descrito anteriormente hay, evidentemente, un misterio indefinible. ¿De dónde proceden? Creo que tengo un largo camino que recorrer con esta cuestión, pero hasta ahora mis intuiciones parecen ser un vacío del que brotan interminablemente los hilos. No surgen y se desvanecen en un lugar y tiempo determinados, no porque su origen sea invisible, sino porque tiempo y espacio son intrínsecos a ellos y surgen y se extinguen con ellos. Así pues, se da la extraña sensación de que aparecen y desaparecen desde ningún lugar y ningún tiempo —ahí fuera, en algún lugar, un mundo de cantos de pájaros—, oh, y mientras estoy en ello la estufa ha estado crepitando en una esquina, y las manos aún siguen ahí, como siempre, y..., pero no está en orden, no es comparable con los otros, no en el mismo espacio-tiempo unitario y cuatridimensional, tan sólo surge de... ¿esto o aquello?

Este lo-que-sea no parece adecuadamente descrito por la expresión «conciencia en la conciencia». Parece más un vacío, una nada o un vasto espacio de posibilidades, mientras que «conciencia en la conciencia» invoca la idea de una conciencia superordenada que surge sobre una conciencia previa; exactamente lo opuesto a lo que he descubierto.

Anoto mi nombre en la pizarra para pedir una entrevista con John.



Tal vez soy demasiado desafiante o agresiva, pero estoy entusiasmada. Quiero comprender. Quiero saber del monje y lo que la historia significa en realidad. Así pues, intento explicar por qué creo que la interpretación de John es errónea.

John escucha atentamente y luego da su opinión: técnicamente tengo razón, pero pienso demasiado y empleo demasiadas palabras (¡cuántas veces me lo habrán dicho antes!).

Lo intento de nuevo, pero parece exasperarle mi insistencia en que las cosas son como las planteo, e intenta presionarme con una sencilla pregunta.

—Pongamos un ejemplo —dice—. Sue, ¿estás en esta habitación ahora mismo?

—No —replico. Por supuesto que no lo estoy. No he pasado por todo esto sólo para acabar sintiéndome como algún tipo de persona consciente sentada aquí, en una determinada ubicación espacio-temporal, en esta habitación y ahora. Sencillamente, ya no es así. Estoy tan acostumbrada a percibir los hilos y dejar que un yo se desvanezca en otros yoes y dejarlos caer y que todo fluya a su antojo, que no puedo decir sinceramente «sí».

John dice que debería. Así que intento explicarlo: afirmo que no hay un «justo aquí» a menos que construya uno, y que la respuesta general ha de ser «no».

Él sigue argumentando y tengo la impresión de que no tiene sentido insistir. En mi mente está claro que sólo digo la verdad. Por lo tanto, me incorporo, hago una profunda reverencia y camino hacia la puerta.



Cuando mi pie alcanza el primer escalón él dice: «Quédate».

Giro sobre mí misma y regreso. Repasamos todo el asunto con mayor meticulosidad, y consentimos en diferir. Me saca «tarjeta roja» avisándome de que no piense demasiado, y estoy segura de que se trata de un buen consejo. Le digo que seguiré su consejo y perseveraré en la no elaboración, como de hecho estoy haciendo. He de admitir que me siento un tanto perpleja.

Sé que pienso mucho y que eso no está bien visto en el zen tradicional. Sin embargo, creo que es una forma de abordar la tarea, una forma que me conviene. La prueba real es si la visión al final del proceso es más clara que la visión al principio. Yo creo que lo es, y John dijo que era «técnicamente correcta». Si lo es, el andamiaje utilizado para llegar hasta ella puede abandonarse con seguridad. Evidentemente, no puede importar si se trataba de un andamiaje intelectual o de otro tipo. Una vez abandonado, no volverá a ser necesario y no tiene por qué enturbiar la visión.

Este encuentro agita mi mente, pero más tarde ésta vuelve a apaciguarse, y esa noche escribo en mi diario: «Todo desvaneciéndose simultáneamente mientras surge, manifestándose ante mí pero encontrando siempre un yo distinto, ¿o tan sólo surgiendo?... Perseveraré en ello el poco tiempo que queda». Y así lo hago.



En el camino a casa descubro algo completamente nuevo. Decido concentrarme en la conducción y practicar el truco que he venido usando buena parte de las dos semanas pasadas: percibir y desprenderme de los hilos inversos; sólo que esta vez son el silbido del motor, el sonido del viento que pasa a toda velocidad y la visión de mis brazos surgidos de ningún lugar y aferrados al volante. El efecto es el de conducir sola en silencio mientras todo surge alrededor y hay una absoluta ausencia de pensamientos.

Recuerdo que hace una semana me preguntaba si realmente era posible no tener pensamientos. Decidí que podría ser, pero que no podía comprender cómo uno podía decir que no tenía pensamientos sin tener el pensamiento «¿Estoy pensando ahora?». Ahora conduzco sin pensar mientras simultáneamente observo el no pensar. Llamo a esto «escuchar el silencio», aunque no parece una denominación correcta: algo como escuchar el espacio silencioso del que surge el hilo. Este no lugar se torna gradualmente más evidente.

Si alguien me hubiera preguntado: «Sue, ¿estás aquí ahora, en este coche?», habría respondido «No».

CAPÍTULO

IX

¿Qué estoy haciendo?

Estoy sentada fuera de mi cabaña. Es verano, y hace suficiente calor como para colocar la esterilla y el taburete en las losas y meditar fuera, junto al arriate de flores.

Un mirlo canta en el techo del garaje; otro le responde en algún lugar detrás de mí. Hay muchos pájaros cantando, ahora los percibo, e incluso una gaviota grazna a lo lejos. «Bristol no está lejos del mar y las gaviotas»..., dejémoslo ir. El zumbido de incontables moscas y abejas que revolotean en las flores traza un espacio sonoro a mi alrededor. Siento el calor del sol en los brazos. Estoy sentada en perfecta inmovilidad: la mente se apacigua.

Me pregunto qué estoy haciendo aquí. ¿He elegido estar aquí, justo en este lugar, sentada justo así, por propia voluntad? ¿Qué parte de este acontecimiento se debe a mi acción, y qué parte me sucede? Cuando esté preparada observaré lo que significa actuar.



¿Qué estoy haciendo? Estoy sentada. Es decir, este cuerpo ha permanecido sentado largo tiempo. Pero ¿acaso esto implica una acción por mi parte?

Respiro. Sí, pero el aliento es inspirado y espirado tanto si soy consciente como si no. Puedo mirar o no, puedo decidir respirar más deprisa o contener mi aliento. Justo ahora, las inspiraciones y las espiraciones vienen y van. Nadie las controla.

Percibo el canto de los pájaros y las abejas. Sí, pero no puedo oírlas, y esto parece bastante pasivo. Los sonidos surgen y desaparecen. No hago un esfuerzo para escucharlos y no respondo a ellos ahora que mi mente se ha apaciguado. Por lo tanto, ¿puede entenderse esto como una acción por mi parte?

Es una extraña pregunta. Preguntar qué estoy haciendo parece congelarme en un instante de no hacer; de preguntar y no conocer la respuesta. Planteaba la pregunta, pero ahora...

Permanezco sentada, sin actuar, y me pregunto: ¿qué estoy haciendo?

Podría hacer otra cosa si así lo eligiera, ¿verdad? Oh, sí, eso parece. Ésta es la esencia del libre albedrío, y sin eso no tendría sentido hacer nada en absoluto, ¿no es cierto?

Estoy sentada en perfecta inmovilidad, como se supone que hay que hacer en la meditación. Pero si quisiera podría levantar una mano, aplaudir ruidosamente, tocar la campanilla o levantarme y caminar o correr por la calle gritando: «Soy libre. ¡Puedo hacer lo que quiera!».

Bien, aplaudiré.

Aplaudo.

¿Lo he hecho libremente, sin otra razón que la que he adoptado conscientemente?

Probablemente no. Pensé en aplaudir porque pregunté «¿Qué estoy haciendo?» y observé alrededor buscando cosas que hacer, y no hay muchas cosas que puedan hacerse fácilmente mientras estás sentada en postura de meditación, y en cualquier caso aplaudir tiene una larga historia en el zen, por lo que probablemente es un buen candidato para ser elegido por mi cerebro en esta ocasión, y en cualquier caso, todo esto me remite a por qué estoy sentada aquí esta mañana, y eso me remite a...

Vale. Vale. Me rindo. Puedo rastrear muchas posibles razones por las que esto ha sucedido. Pero aun así, en lenguaje ordinario, diría que aplaudí, no sólo que este cuerpo lo hizo. ¿Lo hice realmente? Y si es así, ¿lo hice por voluntad propia?



Estoy siendo demasiado intelectual en este asunto, y tal vez eso no resulte sorprendente. Se dice que el libre albedrío es el problema filosófico más debatido de todos los tiempos, y he leído mucha filosofía.

El problema básico ha quedado claro desde hace milenios, tanto en la filosofía occidental como en el budismo. El universo parece estar causalmente cerrado. Es decir, todo cuanto sucede está causado por otra cosa. Nada sucede por fuerzas mágicas que intervienen al margen de la red de causas y efectos, pues todo está interconectado con todo lo demás.

Esto significa que la idea de libre albedrío carece de sentido: carece de sentido la idea de que puedo intervenir y decidir hacer algo conscientemente sin causas previas, sólo porque así quiero hacerlo. Si eso sucediera sería mágico e implicaría que las acciones conscientes están fuera de la red física de interconexión. Sin embargo, siento que puedo actuar libremente. De hecho, esta perspectiva mágica es probablemente el modo en que la gente ha pensado siempre en sí misma en la mayoría de las culturas, imaginando una entidad mental no física que tiene deseos y anhelos, puede pensar y planear y llevar a cabo esos planes actuando sobre el mundo. Sin embargo, las cosas no físicas no pueden actuar en el mundo físico sin magia, y cuanto más aprendemos acerca del funcionamiento del cerebro, menos lugar hay para la intervención mágica de mentes conscientes. Regresamos al dualismo y al problema que Descartes jamás resolvió y que nadie ha resuelto desde entonces.

En el zen, y en el lenguaje en que fueron escritos los textos budistas tempranos, no hay un equivalente al concepto occidental de libre albedrío, pero hay muchos que tienen que ver con el hacer y el no hacer. Se dice que en su iluminación Buda despertó a la comprensión de que todos los fenómenos de todos los tiempos cosurgen en una red interconectada de causa y efecto. A esto se le llama «surgimiento dependiente» o «cosurgimiento dependiente». Todo forma parte de todo lo demás: nada posee su propia autonaturaleza, independiente del resto, incluyendo a los seres humanos. Si esto es así, entonces no puede decirse que nadie actúe independientemente de todo lo demás, de ahí que las «acciones existan y también sus consecuencias, pero no la persona que actúa». De una forma completamente diferente, el budismo dice lo mismo que la ciencia; al margen de cómo suene, no hay lugar para las intervenciones mágicas.

Para resolver el problema del libre albedrío, los filósofos han presentado todo tipo de fórmulas para replantear el problema; por ejemplo, tratando las acciones y las elecciones como libres si no son forzadas, y hallando modos en los que la acción libre pueda ser compatible con el determinismo; pero yo quiero apegarme al sentido ordinario, cotidiano, de la expresión «libre albedrío». Es decir, el sentido en el que da la impresión de que «yo» he provocado conscientemente que las cosas sucedan. En ese sentido, la solución parece obvia desde un punto de vista puramente intelectual. No puede haber libre albedrío. No tiene sentido.

Entonces, ¿qué hacer? Muchas personas llegan a una conclusión similar y entonces dicen: «Pero no puedo vivir mi vida sin creer en el libre albedrío, por lo que actuaré “como si” éste existiera». Y eso parece satisfacerlas.

A mí no me satisface. No estoy preparada para vivir mi vida fingiendo que el mundo es distinto a como es. Por eso he trabajado duro en éste, desafiando sistemáticamente la sensación de disponer de una voluntad libre cuando ésta surge. Ahora rara vez me sorprende, y las acciones parecen suceder por sí mismas. Aun así, siempre hay lugar para una investigación más profunda, y así fue como con cierto entusiasmo reservé tiempo para investigar qué es actuar y decidir, y hacerlo.



Estoy sentada fuera de mi cabaña, y el aire de la mañana es fresco y húmedo, aunque estamos a mediados del verano. Las flores de matricaria frente a mí están iluminadas a contraluz por el sol de la mañana: pequeñas y blancas, con diminutos centros amarillos. Apaciguo la mente durante media hora antes de empezar a trabajar en la pregunta de hoy. Un gato está echado a mi lado; el otro, en una silla en mitad del huerto. Por el rabillo del ojo detecto el movimiento de algo, algo semejante a un gato aunque más grande. Pero mis dos gatos están aquí. «Déjalo...»

¿Qué es?

No puedo o no me sé resistir. Vuelvo los ojos para ver.

Un zorro se desliza silenciosamente entre ellos.

No debería haber hecho eso. Se supone que debía mantener la mirada fija en las flores y la hierba. ¿Era eso el libre albedrío? Seguramente no. El movimiento del zorro y mi propia curiosidad me hicieron hacerlo. ¿Cómo? «Mí» curiosidad. ¿Acaso este yo lo estaba haciendo?

No, todavía no. Vuelvo a sentarme en silencio, pero los pensamientos empiezan a brotar: en Bristol no había zorros desde hace años y ahora han empezado a ser... «Déjalo...»

Ahí estás tú, lo ves. Lo hice, ¿verdad? Fui yo quien intervino y dijo: «Déjalo ir...», y los pensamientos se desvanecieron. Pero al instante sé que no es cierto. Aprendí ese truco de John hace décadas. Ese meme, esas palabras «Déjalo llegar. Déjalo estar. Déjalo ir», me las contagió él cuando empecé a meditar, y han estado trabajando mi mente desde entonces. Pero entonces elijo mantenerlo en lugar de olvidarlo, rechazarlo o decirme que es estúpido u otras muchas cosas que podría haber hecho. Así pues, seguir utilizando el truco es cosa mía, ¿verdad?

No, realmente no. Las razones para el rechazo o la aceptación son mi personalidad, mi estructura genética, otros dichos que he recogido a lo largo del camino y la fuerza de las circunstancias. Todo esto ha redundado en una persona que ahora se sienta aquí, y cuando los pensamientos empiezan a surgir susurra: «Déjalo...», y ellos se detienen.

Entonces, ¿qué tengo yo que ver con esto? Todo parece vinculado conmigo. Para mí, tener libre albedrío significa que hago algo por mi propia voluntad. Entonces, ¿quién soy yo?

Ah, eso lo conozco. Me sentaré y observaré quién está aquí durante un rato. Tal vez entonces seré capaz de descubrir si ella está haciendo algo.

Aquí está; el cuerpo sin cabeza coronado de hierba y con hermosas flores blancas. Está sentado, inmóvil.



¿Tengo libre albedrío? Oigo las palabras. Pregunto. Estoy confusa.

Quizá necesito trabajar en algo más fácil, con la mínima exigencia absoluta de libre albedrío, que es como en realidad hago las cosas. Debo volver a la pregunta más simple.

¿Qué estoy haciendo?

Puedo meditar sobre ello. Puedo permanecer tranquila y despejada y preguntar: «¿Qué estoy haciendo?».

Tomo asiento. El zumbido continúa; los gatos no se mueven.

Estoy sentada y erguida. Pero no soy yo quien así actúa. Se trata de un hábito tan arraigado que mi cuerpo adopta esa postura y permanece ahí. Tal vez no tiene sentido decir que mi cuerpo no lo hace, pero ¿lo estoy haciendo «yo»?

Bien, pues estoy haciendo un esfuerzo. Atiendo. Es realmente un esfuerzo. De hecho, en esto consiste la meditación; tienes que estar ahí, minuto tras minuto, hora tras hora, y seguir atenta, sin salirte de la atención, sin despistarte con preocupaciones, fantasías o conversaciones imaginadas. Tienes que trabajar la atención. Ahora mismo estoy atendiendo. Y ahora.

Ésta es la clave, ¿no? Si no hiciera el esfuerzo, entonces no sucedería. Es un esfuerzo de voluntad; es un trabajo duro. Utilizo mi propia voluntad para atender, ahora y ahora, y seguir atendiendo. Es un trabajo duro. Esto es lo que estoy haciendo. El trabajo duro, y el esfuerzo que siento que estoy haciendo, son la prueba de que estoy haciendo algo.

Sin embargo, extrañamente, me doy cuenta de que el trabajo duro no demuestra nada. Mientras estoy aquí, sentada, recuerdo el nacimiento de mi primera hija, hace muchos años. Su cabeza era demasiado grande, o algo no iba bien, y estuve de parto más de veinticuatro horas. Fue muy duro y terriblemente doloroso. Por eso lo llaman «parto», advertí.* ¿Y quién hacía el esfuerzo? Me embargaba la extraordinaria sensación de que era yo quien hacía el trabajo duro, pero que no tenía opción. No podía decir: «No, no quiero tener este bebé. No lo haré». Mi cuerpo lo estaba haciendo por sí mismo. Estaba haciendo el trabajo físico más duro que había realizado en mi vida, y sin embargo mi voluntad no estaba implicada en ello. El parto tenía su propia voluntad. Hacer, y sin embargo no hacer.

Vuelve ahora, regresa al jardín, siéntate tranquilamente, atiende.

El trabajo duro no demuestra que intervenga la voluntad, o que yo lo esté haciendo. Entonces, ¿qué estoy haciendo?



Vuelvo a estar sentada. Puedo ver las flores más altas, rosa detrás del blanco, y las ramas de un manzano moviéndose en la fría brisa. Siento el viento.

¿Estoy haciendo esto? ¿Las estoy mirando, las estoy viendo? ¿Ver es actuar?

Sí, pero no podría hacerlo sin ellas. Ellas están actuando tanto como yo. ¿Quién se mueve, ellas o yo? ¿Está el movimiento en mi mente o en el mundo exterior?

El truco de volverse hacia el interior se activa de nuevo. Están las flores, luego las piernas y los brazos, y media nariz, y luego, donde debería haber un yo interior, sólo está el movimiento de las flores y las ramas del manzano. Yo no lo estoy haciendo. Es un todo. Mirar, ver, el movimiento, sucede a la vez. Las cosas suceden; el universo se cumple a sí mismo. El cuerpo continúa sentado, inmóvil. Las ramas siguen ondulando.

El reloj da las nueve. Fin de la meditación. Ella se inclina. Ella se levanta.

¿He sido yo?

Me siento extraña. Estoy acostumbrada a estas maniobras mentales, y sin embargo aún ejercen un profundo efecto.

Me incorporo y camino atentamente, sin asumir que estoy haciendo algo. Las piernas caminan, la hierba y el arriate pasan por el espacio en el que debería estar yo.

Hay frambuesas que recoger para el desayuno. Una mano se extiende una y otra vez. Puede elegir este o aquel arbusto. Elige éste, hasta que ha recogido bastantes frutos. Es hora de entrar en casa, pero ¿qué camino seguirá?

Me gusta hacer caminos, y en nuestro jardín hay muchos senderos innecesariamente sinuosos y sin sentido. De hecho, puedo seguir tres caminos, uno con ramas bajas que hay que esquivar, otro cuidadosamente cercado por la hierba y un tercero despejado pero más largo. ¿Qué camino debería seguir? Intento atraparme a mí misma en el acto de tomar la decisión. Todo se ralentiza muchísimo, permanezco con un pie alzado para ver si puedo atrapar mi propia mente tomando la decisión. Si pudiera atrapar este momento, u observar este proceso, descubriría qué significa actuar libremente, y sabría que en realidad soy yo quien actúa. Una mano se extiende hacia una frambuesa madura que acabo de detectar, de pronto los gatos se escabullen hacia la casa y un pie los sigue. Avanzan hacia el lugar del muro donde siempre los acaricio antes de entrar en casa. La mano se extiende, el pelaje es suave y la cabeza del gato presiona contra la mano.

Así pues, ha debido decidir seguir este camino.

Esto parece ser todo lo que sucede; las decisiones se toman en virtud de innumerables acontecimientos que interactúan entre sí, y más tarde una diminuta voz profiere: «Yo lo hice», «Yo decidí hacer eso».

¿Hay necesidad de esa pequeña voz posterior al acontecimiento?

Debo observar un poco más.



¿Tengo libre albedrío?

No. No estoy separada de las percepciones, los pensamientos y las acciones que configuran mi mundo. Y si soy lo que parece ser el mundo, entonces estamos juntos en esto. El mundo y yo, el mundo/yo estamos realizando estas acciones que parecen actuar motu proprio.

¡Ayuda!

Ayuda. Sin duda, esto significa que no soy responsable. Es terrible. Si no soy responsable, entonces...

Mi mente vuelve muchos años atrás, a cuando practicaba el mindfulness por primera vez y tropecé con este temor. Estábamos en un camping en Austria, junto a un lago, y yo estaba en una pequeña playa con los niños. Era un día encantador y el lugar estaba muy tranquilo salvo por una radio a todo volumen. Era muy molesta.

Sabía lo que normalmente haría en esas circunstancias. Me inquietaría. Me enfadaría, pensaría en el reglamento del camping, pensaría en pedir a esa persona que la apagara, me sentiría mal ante el pensamiento de hacerlo, miraría sus tatuajes y me preocuparía por su reacción si me aproximaba, pensaría que si yo fuera una verdadera budista sentiría compasión en lugar de ira, pensaría que si fuera una buena meditadora no me importaría el ruido, intentaría que no me importara, fracasaría. Y así sucesivamente.

Así pues, ¿qué sucedió? Brotaron muchos pensamientos de este tipo, pero cada uno de ellos se enfrentó al «dejémoslo...» y se extinguió, mientras el césped pasaba bajo mis pies, los niños hacían tartas de barro y yo experimentaba la sensación de la tierra en mi mano al sumarme a sus juegos, el sonido de los pájaros, el ruido de la radio, el césped otra vez mientras dejaba la playa y me detenía, mi voz (esta vez en el mejor alemán del que era capaz) diciendo: «Disculpe, ¿le importaría bajar el volumen de la radio?», el rostro del hombre, irritado, murmurando, su mano alcanzando la radio, el césped y luego el barro y las piedras ásperas bajo mis pies, y las tartas de barro de los niños.

Un poco más tarde advertí que se había marchado. Empecé a preguntarme si había hecho «lo correcto», pero «Dejémoslo...» y vuelta a la sensación del agua en los dedos de los pies. Una breve ráfaga de pensamiento fue suficiente para advertir que atormentarse acerca de lo que hacer no habría ayudado. El mundo había evaluado las opciones, había elegido una, la había realizado y seguía adelante. Esta acción era el resultado de todo lo que yo había aprendido y hecho antes. Pasó hace mucho. Ahora estaba bien, como siempre. Y ahora.

Profunda inspiración. Observa otra vez. El mundo dijo: «Profunda respiración, observa otra vez». Esta respuesta perfectamente lógica no provenía de una pequeña cosa interior llamada «yo»; venía de otra parte, no sé de dónde, de todas las pasadas acciones de este cuerpo y este cerebro, de todo por lo que ha pasado. Tan sólo sucedió. Está bien. No hay nada erróneo en esta respuesta.

Entonces, ¿es siempre así? ¿Puedo confiar en el mundo y en este cuerpo para que trabaje por sí mismo sin que yo intervenga? Me doy cuenta, con cierto horror, de que al renunciar al mundo y aceptar que las acciones simplemente suceden, he renunciado a toda responsabilidad personal. Se ha ido. Ya no puedo creer en ella. No hay nadie aquí que tome las decisiones. Se toman por sí mismas. He salido de la cabaña y he alimentado a los gatos, he tomado el desayuno y he tomado muchas pequeñas decisiones en el camino, con la atención alerta a lo que está pasando, y sin la sensación de estar haciéndolo yo.

Parece tan adecuado... Así parecen ser las cosas.



Y ¿qué hay de la responsabilidad?

He jugado intelectualmente con esta pregunta desde mi adolescencia, cuando por primera vez entendí que el libre albedrío debía de ser una ilusión, pero sólo después de muchos años de meditación afronté el problema directamente.

Estaba en un retiro zen en Maenllwyd y practicaba intensamente. Esa semana, nuestro maestro era Reb Anderson, un maestro zen que nos visitaba desde California y que nos hacía trabajar duro. A medida que la ilusión de actuar se desvanecía, me fui asustando. El mundo se filtraba en mí y yo me desintegraba en el mundo. Actuaba y no actuaba. Esta fluida sensación de una acción sin actor parecía perfectamente natural, pero tan pronto como empecé a pensar en ello tropecé con el problema. ¡Ayuda! ¿Qué pasa con la responsabilidad? No podría haber ninguna en un mundo así.

Solicité una entrevista. El maestro zen era un hombre apuesto e impresionante, con la cabeza afeitada y ropas imponentes, y se trataba de una entrevista formal. Avancé con paso firme hacia la sala de la entrevista, abrí la puerta en silencio y entré. Me incliné según el modo prescrito, me senté en la postura prescrita, miré fijamente sus ojos brillantes y reuní el valor para decirle lo que pensaba: que en última instancia nadie es responsable de nada.

Él se rió entre dientes.

—Sí —dijo con una sonrisa deliciosamente cálida y alentadora—, en última instancia, es cierto. —Pareció enfatizar el «en última instancia» y pensé en la distinción zen entre la visión última y la visión relativa, preguntándome si hay un modo en el que no sea cierto.

—Entonces, ¿qué hacer con la responsabilidad? —solté.

—Asume tú la responsabilidad —dijo.¹



Ayuda, ayuda, ayuda una vez más. ¿Quién asume la responsabilidad? ¿Acaso «asumir la responsabilidad» es hacer algo? ¿Acaso asumir la responsabilidad es un acto de la voluntad? ¿No requiere alguien que actúe? ¿No se hace libremente? No, en este caso me pidió que lo hiciera, así que no fue libre. Pero podía negarme a ello...

Entonces, ¿quién se negaría a hacerlo? Sé que dentro no hay una entidad llamada yo, así que asumir la responsabilidad, ¿no sería inventar un nuevo y falso yo que sostendría esa responsabilidad? ¿Por qué querría una hacerlo si sabe que en realidad no hay yo?

Avanzo en círculos. Ayuda.

Poco a poco, con los años, a medida que la sensación de poseer libre albedrío se ha ido desvaneciendo, he recordado este consejo y eso me ha ayudado.

La ilusión del libre albedrío no sobrevive al tipo de escrutinio al que lo he sometido aquí. Sencillamente, se desvanece. Ya ni siquiera siento su empuje. A veces, la gente me pregunta cómo lo hago; cómo he renunciado al libre albedrío, pero no puedo decírselo. Sé que he luchado intelectualmente con ello durante años, pero pensar sólo crea una falta de armonía entre lo que uno cree intelectualmente y cómo parece ser el mundo. Nunca me he sentido cómoda con esa falta de armonía, y no quería vivir como si el libre albedrío fuese cierto cuando la lógica y la ciencia me decían que no podía ser así. No quería vivir una mentira, o una media verdad, o un «como si». Así pues, esta gran duda intelectual me indujo a observar directamente cómo se fraguaban las decisiones, y a examinar el yo que en última instancia subyace a la sensación de ser alguien que actúa libremente.

Ya no tengo esa sensación. A veces, emerge una pálida sombra de la misma: «Dios, tengo que decidir qué ponerme para la conferencia de esta tarde» o «No sé si aceptar esta oferta de trabajo o rechazarla». Doy la bienvenida a estos momentos como oportunidades para observar de nuevo, para investigar qué se siente al tomar una decisión consciente; pero la costumbre de atender y observar lo que sucede disipa la sensación muy pronto. No tiene nada a lo que aferrarse.

Funciona más o menos así. Llega un correo electrónico. Es una maravillosa invitación para ofrecer una conferencia en un remoto y excitante lugar, en un prestigioso congreso con todos los gastos pagados. Miro en mi agenda. Ese día he decidido ir con mi pareja a una reunión familiar a la que él quiere que asista. Lo hemos planeado hace mucho. ¿Qué hacer? He de decidirme. Soy una persona de fiar. No me gusta dejar tirado a nadie. La conferencia es una gran oportunidad. No volverá a repetirse. Pero ya me he comprometido.

No, «yo» no tengo que decidir. No hay un yo interior que pueda obrar así. Esta serie de acontecimientos forma parte del juego del mundo/yo tal como es, y la decisión también se incluye en ello. Llegan los pensamientos y la sensación de indecisión, y los sentimientos van y vienen, el sopesar las opciones, y todo esto no son más que cosas que suceden, como los coches que pasan y el tictac del reloj en el fondo. Entonces la decisión se toma de algún modo, ya sea hoy o tres días más tarde. Por último, los dedos teclean un correo de respuesta y listo. Y entonces ¿qué?

Entonces asumo la responsabilidad. No quiero decir que lo haga un pequeño yo interior dotado de libre albedrío, porque eso implicaría caer en el interminable ciclo de la ilusión de la acción. El pequeño yo es una ficción. Sólo quiero decir que habrá consecuencias y que las aceptaré. Si alguien me dijera lo maravillosa que había sido la conferencia y yo lo lamentara, no me enfadaría por haber tomado la decisión equivocada. Se tomó. Es lo que sucedió y así son las cosas ahora. Si alguien se enfada conmigo por ser tan egoísta y malvada por no unirme a la reunión familiar, aceptaré el

castigo. Eso es lo que sucedió, éstas son las consecuencias. Las cosas son como son. Si podían haber sido diferentes, no lo sé, pero sospecho que plantear esa pregunta no tiene sentido. Las cosas, simplemente, suceden.

De hecho, los dedos teclean justo ahora. Nadie actúa, no hago nada.

¿Cuál es, pues, el sentido de todo esto? ¿Cuál es el sentido de hacer algo?

No hay sentido.



CAPÍTULO

X

¿Qué sucede a continuación?

¿Volveré a nacer? ¿Viviré después de que mi cuerpo haya muerto? ¿Iré al cielo, al infierno o a alguna otra parte? ¿O acaso mi conciencia se apagará como una vela? ¿Se extinguirá? ¿Morirá? ¿Eso es todo?



En el corazón de esta pregunta subyace la gran pregunta sobre el yo: ¿quién soy yo? Indudablemente, si sé quién o qué soy realmente, entonces podría ver la respuesta. Pero he tenido la suficiente experiencia observando mi yo para saber que no voy a encontrar nada. He observado las experiencias para descubrir el yo que las experimentaba, y sólo he hallado más experiencias. He preguntado si yo era el mismo yo de hace un instante, y he descubierto que no podía decirlo. He observado el centro de este mundo de la experiencia y no me he encontrado ahí. He observado las acciones para descubrir quién las realiza, y he descubierto que no hay nadie.

¿Por qué, entonces, parece que merece la pena seguir planteando esta pregunta?

Sé por qué. Es porque quiero sobrevivir. Quiero estar aquí cuando mis hijos crezcan. Quiero ver qué sucede. Indiscutiblemente, hay algo en mí que quiere seguir adelante. Tal vez sea infantil y egoísta, pero si quiero ser honesta he de admitirlo. No quiero apagar-me; no ahora, no cuando muera, nunca.

Supongo que otras personas sienten algo parecido, y ésa es la razón por la que esta pregunta ha causado tantos problemas y desacuerdos entre la ciencia y las religiones.

La ciencia no necesita un espíritu o alma que habite el cuerpo. En el cerebro no hay lugar para una, y no tendría nada que hacer si estuviera ahí. No hay necesidad de un yo interior para explicar cómo percibimos las cosas o cómo actuamos sobre ellas. Cuerpo, cerebro y mundo bastan. Aunque la ciencia no puede descartar estas posibilidades sobrenaturales, no necesita inventarlas. Desde esta perspectiva, la muerte parece, ciertamente, una extinción.

Por contraste, la mayoría de las religiones prometen algún tipo de supervivencia personal. Los hindúes creen que su alma se reencarnará en una serie de vidas futuras. Cristianos y musulmanes creen que su alma irá al cielo o al infierno cuando su cuerpo

físico muera. Los espiritistas creen que pueden contactar con los espíritus supervivientes de los muertos. Sólo el budismo niega la existencia de un alma o espíritu. Éste es el propósito de la inmersión de Buda en el no yo y el cosurgimiento dependiente. Sin embargo, muchos budistas, especialmente en la tradición tibetana, creen en una reencarnación personal. Es algo muy confuso. Pero no voy a quedar atrapada en diferencias doctrinales. Quiero mirar directamente.

Tengo la idea de que esos múltiples hilos que exploraba antes podrían darme una pista; hay algo peculiar en estos hilos inversos de cosas que parecen haber pasado, o que le han sucedido a alguien o algo que no era yo. Echaré otro vistazo.



Tomo asiento aquí, en mi pequeña cabaña. Estamos a mediados de invierno y hace frío, pero no llueve, para variar. Me apaciguo. Suceden muchas cosas. Medito y atiendo. Empiezo a notar los hilos, uno a uno, más y más.

Aquí estoy, pensando (en palabras) que es hora de despejar la mente y apaciguarla, cuando advierto el murmullo de fondo del tráfico distante, y cómo el ruido de un coche se intensifica y disminuye al pasar por la calle. Es como si mientras mi intención se formaba, alguien ya estuviera oyendo ese coche; oyendo su llegada y su partida. Humm. Permanezco sentada. Los pájaros cantan. Oh, sí, llevo oyéndolos un tiempo. Puedo recordar su melodía de gorjeos. Son dos mirlos que compiten por su territorio, y algunas palomas volando ruidosamente. Alguien las oía también.

El poderoso golpeteo de un martillo y el zumbido de un taladro eléctrico se imponen, pero no me molestan. También alguien ha estado oyendo los sonidos de los obreros. La gata sentada junto a mí se ha sobresaltado. Salta y luego vuelve a echarse. Sí, alguien era consciente de su presencia aquí, acurrucada en la alfombrilla. Es como si pudiera recordar haber sentido su calor durante un tiempo, aun cuando también pienso que fui consciente de ella sólo cuando saltó.

Esto es lo que busco. Ésta es la paradójica sensación que sugiere un vínculo con la reencarnación. Quiero observar esta curiosa experiencia y ver qué pasa.



Me propongo la siguiente tarea.

Intelectualmente no creo que exista un yo interior que realice todas estas experiencias. Sin embargo, da la impresión de que así es. No estoy preparada para vivir con este horrible conflicto entre lo que parece y cómo pienso que debe ser, y he realizado

una ardua discusión intelectual. Así que ahora voy a observar, observar y observar y descubrir si realmente parece, o siempre debe parecer, que hay un yo que experimenta las experiencias, el mismo yo de antes, el mismo yo que estará aquí para ver el futuro.

Tomo asiento y observo los hilos. Ajá, el ruido de la carretera, otra vez; los pájaros siguen cantando en el jardín vecino; los obreros siguen armando estrépito. Sucede algo molesto. Advierto que al observar sigo pensando en términos de un yo continuo que se hace consciente de cada uno de los hilos sucesivos: un yo consciente que percibe primero un hilo y luego otro. Pero esto es un error. Debo abandonar esa idea y limitarme a observar. Después de todo, la extraña sensación de que alguien había estado oyendo los pájaros todo el tiempo me dio esta pista, esta determinación a seguir observando, y no estoy manteniendo la postura.

Lo intento otra vez. Observar y escuchar.

Ahora, una vez más, me estoy acostumbrando a la extraña sensación de que alguien, no yo, ha estado sintiendo mis tobillos en el suelo; que alguien, no yo, ha estado oyendo el débil susurro del viento en el seto; que alguien, no yo, ha sido consciente de las sombras de las piedras grises. Empiezo a desprenderme y permitir la presencia de muchos observadores simultáneos sin volver a caer en la visión ordinaria.

Sin embargo, hay algo que aún anda mal. Parece que he sustituido la antigua visión por la idea de que estoy uniendo los hilos de algún modo, y siendo consciente de ellos simultáneamente en un gran espacio consciente. Sigo imaginando un yo central que opera así. Y no sé si este yo es necesario o no. Tal vez lo he inventado para explicar la extrañeza de todo esto. Tal vez pueda prescindir de él. Pero, si es así, ¿desde dónde observaré? ¿Qué quedará?

Trato de serenarme. Noto que mi respiración se ha detenido y luego ha acelerado. Normalmente, durante la meditación, llegan a ser tres inspiraciones por minuto, pero algo aterrador está pasando aquí y no estoy segura de lo que es. Cálmate, respira suavemente y vuelve a observar.

Lo que parece ser necesario es esto..., permitir que cada hilo surja, junto a quien lo experimenta, y luego dejarlos caer otra vez, sin reunirlos en el «yo real» que era, o no era, consciente del sonido, el tacto o la vista. Es una forma radical de desprendimiento.

Así que, adelante, hazlo.



Lo intento. Lo intento. Algo me retiene de saltar en... ¿qué? ¿Un hueco? ¿Un vacío? La oportunidad viene y va. Lo intento de nuevo.

Sin embargo, sé que cualquier tipo de intento frustra el objeto del ejercicio. Al intentarlo tan arduamente invoco la misma sensación de un yo del que estoy intentando liberarme. Pero si no lo intento nunca lo descubriré. Entonces, ¿qué hacer? ¿No hacer?

Sigo intentándolo.

Entonces, de pronto, es posible. Tal vez todos estos años de practicar algún tipo de desprendimiento me han resultado muy útiles. Ahí va el sonido del tráfico, arrastrado por el viento. Alguien ha estado oyéndolo todo el tiempo. Deja que surja, deja que permanezca, deja que se vaya. Entretanto, paralelamente a eso, ha surgido algo más. Los pájaros cantan. La taladradora ha empezado otra vez. Existe la sensación de que cada uno surge, permanece un instante y se apaga. No están siendo atendidos uno cada vez, sino que avanzan en paralelo sin nada que los una.

El apagarse es la parte complicada. Advierto que cuando un sonido o sensación se desvanece, o deja de ingresar en el acontecimiento, hay una parte de mí que quiere aferrarse a él; que quiere seguir diciendo: «Yo he experimentado eso. Lo recuerdo. Existe». Pero la tarea es clara. Deja que todos esos hilos cumplan su cometido, y eso incluye desvanecerse otra vez. Ahí están otra vez. Es posible después de todo. Tan sólo parecen surgir y extinguirse una vez más, pero no ante mí.

Me entra la risa. Durante años y años he comprendido la instrucción de John de «Déjalo llegar, déjalo estar, déjalo ir» de la siguiente manera. Aquí estoy, soy consciente, practico la meditación, sentada en mitad de mi mundo, y entonces sobreviene algún pensamiento, idea o percepción. Lo que debo hacer es dejar que surja —aquí está mi conciencia—, dejarla estar un momento y luego, cuando llegue su hora, dejar que salga de mi conciencia otra vez. Lo he hecho durante años y ha resultado muy útil.

Pero ahora no parece ser así en absoluto. No, en absoluto. En lugar de ello, hay muchas cosas que brotan y permanecen un tiempo, alguien las experimenta, y luego desaparecen. El sentido de las palabras de John es dejar que eso suceda. No es que me esté sucediendo a mí. No llegan, están y se van, ante mí. Tan sólo acontece, tanto si me gusta como si no. La tarea es no evitarlo, no interferir en ello, no suponer que hay un yo que podría interferir en todo ello. Ah.



El tráfico reaparece y parece haber estado ahí por un tiempo. También los pájaros. Y el gato ha decidido levantarse y marcharse. Una mano se extiende para acariciarle el lomo mientras pasa. Las losas están ahí, sólidas en su condición pétreo, y hoy están secas.

¿Por qué fue tan difícil antes? Una respuesta es que me esforcé por aferrarme a algún tipo de continuidad. Hace mucho, cuando empecé a prestar atención por primera vez, advertí lo discontinua que es la vida cotidiana. Parecía despertar y perderme de nuevo; regresaba y me enfadaba por haberme ido tan lejos. Todo era vacilante y espasmódico y no me gustaba. Quería permanecer consciente y ser realmente yo todo el tiempo. Ésta fue una de las alegrías de aprender a practicar el mindfulness. Al final parecía

posible lograr algún tipo de continuidad. Al atender a lo que sucede aquí y ahora, justo ahora, algo seguía sucediendo. No era mucho. Llegaba y se iba. Pero era una especie de continuidad consciente, y la recibí como tal.

¿Estoy echando todo esto por la borda? Sí, lo estoy haciendo. Estoy explorando la posibilidad de no ser realmente un ser consciente y continuo. «Yo» no soy ese tipo de cosa. Estoy explorando la idea de que lo que parezco ser yo sencillamente surge con todo cuanto es experimentado, y luego se desvanece otra vez cuando esa experiencia llega a su fin natural. Esto se ajustaría a lo que sé del funcionamiento del cerebro. Éste no posee un procesador central al mando de todo, ni ningún tipo de cuartel general en el que yo pueda sentarme y lanzar edictos al mundo, ni un espacio o lugar en el que la conciencia suceda. Tan sólo hay múltiples espacios paralelos de neuronas activándose constantemente. Así pues, sí, estoy tirando por la borda la idea de la continuidad del yo.

¿No es aterrador? Sí, lo es. Por un lado todavía quiero existir y seguir existiendo para siempre. Quiero ser el yo interior que ha vivido toda mi vida hasta ahora, que seguirá viviéndola y que verá qué ocurre a continuación. Pero por otro lado quiero conocer la verdad, y la idea de un yo consciente no parece ser cierta, ni en la ciencia ni en la experiencia. Ahora mismo, los hechos parecen no ser apenas más que esas dispares idas y venidas, este surgimiento desinteresado, estar y desaparecer. Es un poco más fácil meditarlo.



Así, avanzo. Las cosas suceden y no interfiero en su camino, y entonces ocurre algo muy curioso.

¿Qué debería ocurrir sino una sensación de continuidad? Esto es realmente extraño. Sentarse aquí, todas estas horas, dejando que los hilos aparezcan y desaparezcan. Ser uno, ser otro, aferrándose a ninguno, siendo muchos a la vez, o ninguno, y luego está esa sensación de continuidad.

¿Qué es? ¿Qué continúa? No soy yo, eso es seguro. Cada vez que brota alguna experiencia permito fluir al yo hasta el final, como si experiencia y observador surgieran y se extinguieran juntos. Nada se retiene de una a otra.

¿Qué es entonces? Tal vez la continuidad es la del universo en su manifestación. Entonces no hay necesidad de temer, pues las cosas seguirán aconteciendo; los yoes con experiencias seguirán brotando, o no. Cada cual proporciona una oportunidad para aferrarse, para tomarlo como la experiencia de un yo continuo, pero no necesitan ser tomados de esta forma.

Tal vez la continuidad es la del vacío sin tiempo ni lugar, o la nada, o lo que quiera que sea, de lo cual surgen los fenómenos. Entonces podemos aplicar lo mismo. No hay necesidad de temer, pues las cosas seguirán brotando de la nada, o no. De hecho, tal vez

ambos sean uno y el mismo.

Quizá la sensación de continuidad no es más que esto: la continuidad de todo el universo. Es gracioso que desprenderse de la continuidad proporcione una sensación tan rica de continuidad.



Ahora, ¿qué tiene que ver esto con el nacimiento, la muerte, el renacimiento y la posible pervivencia después de la muerte de mi cuerpo? La persistente sensación de que los hilos tenían algo que ver con ello me dio una pista. Y es muy simple. Nunca hubo un yo continuo. No lo hay ahora, no lo hubo hace un momento y no lo habrá en el futuro. Las experiencias y los observadores surgirán cuando quiera y donde quiera que haya un cuerpo capaz de sentir cosas, un cerebro capaz de analizarlas; durarán un tiempo y desaparecerán. Ahora están aquí, ahora allí, vienen y van. Yo parezco estar aquí ahora, pero luego no estoy. Otra cosa está y ha estado durante un tiempo.

Así pues, ser consciente es, siempre, nacer y morir otra vez. No hay nada extraño en ello. Así son las cosas. Cuando este cuerpo muera, estas experiencias y observadores específicos no volverán a surgir. No habrá flores amarillas observadas desde esta posición con estos ojos; no habrá un gato amistosamente sentado justo a mi lado, porque el aquí no existirá más; al menos, no como ha existido, de forma similar, muchas otras veces. ¿Fueron similares esas ocasiones? Sí. ¿Fueron idénticas para mí? No. Cada hilo apareció y se extinguió. Nunca fue recreado el «mismo yo».

Cuando este cuerpo muera tal vez habrá mucho dolor, una horrible y última enfermedad, la tristeza de no haber dicho todo lo que quería decir a las personas que amaba, los proyectos no completados, un futuro fantaseado que no sucederá. Pero ¿me extinguiré como una llama? Sí, tal como me ha ocurrido mil veces, un millón de veces antes. Del mismo modo. Nacer y morir forma parte de toda vida. El nacimiento y la muerte no son un problema; el ciclo de la ilusión se ha roto; las cosas, sencillamente, suceden así.

Ser consciente

La conciencia es una ilusión; una tentadora y convincente ilusión que nos hace creer que nuestras mentes están separadas de nuestros cuerpos. La ilusión funciona tan bien que ha conducido a la ciencia de los estudios de la conciencia en una dirección completamente errónea; la ha llevado a afrontar el «gran problema» en lugar de preguntarse cómo se ha creado la ilusión del dualismo.

Según la mayoría de los científicos y filósofos actuales, la conciencia es equivalente a la subjetividad: es «lo que se siente al ser yo». Por lo tanto, el «gran problema» de la conciencia es explicar cómo la corriente privada de experiencias subjetivas de cada persona es creada por las estructuras objetivas y los procesos del cerebro. Este problema es grave —algunos dirían que insoluble— porque implica que un cerebro físico crea experiencias no físicas, y sabemos que este tipo de dualismo no puede activarse. ¿Qué deberíamos hacer, pues?

Hay muchos científicos que dudan de que comprendamos el cerebro con la suficiente profundidad, y otros muchos que creen que una vez que lo hagamos el problema quedará resuelto. Son muchos menos aquellos cuya duda se extiende a «lo que se siente al ser yo» que tratan de explicar. Aquí es donde se sitúan mis propias dudas. Por ello observé atentamente lo que se siente al ser yo y no encontré respuesta. Lo mismo que la ciencia de la conciencia trata de explicar, desintegrada en una inspección más estrecha.



Cuando observo el surgimiento de las experiencias, descubro que la idea de que ahí exista un yo, un «sentirse yo ahora», y un flujo de experiencias que se ofrecen ante mí, se desmorona.

Se desmorona en primer lugar porque no hay un yo persistente para preguntar. Cuando busco uno, parece haber un yo, pero esas identidades son evanescentes y efímeras. Surgen con las sensaciones, percepciones y pensamientos que parecen sostener, y mueren con ellas. En ningún momento autorreflexivo puedo afirmar que existe un yo que experimenta esto o aquello, pero con cada nuevo «esto» hay un nuevo «yo» que lo observa. Un momento después, eso se desvanece y surge un yo diferente, con una perspectiva diferente. Al no reflexionar en el yo es imposible afirmar si hay alguien experimentando algo o no.

En segundo lugar, se desmorona porque no hay un teatro de la mente en que sucedan las experiencias conscientes. Cuando la examinamos de cerca, la experiencia no es la representación en nuestro escenario personal que la ilusión nos induce a imaginar. Sensaciones, percepciones y pensamientos van y vienen, a veces en secuencias, pero a menudo siguiendo líneas paralelas. Son retales efímeros que duran sólo el tiempo de su representación, no unificados ni organizados y que no suceden en tiempos y lugares definitivos, ni suceden ante un observador continuo. Es imposible decir cuáles están, o estuvieron, en la «conciencia» y cuáles no.



Si esto es así, muchas de las afirmaciones tradicionales, que se tienen por seguras en el campo de los estudios de la conciencia, son falsas, y las teorías y los paradigmas experimentales que dependen de ellas son, en consecuencia, desacertados. Esto sucede porque es muy fácil apoyarse en la ilusión, observar brevemente nuestra propia mente y asumir que sabemos lo que es, y porque la introspección es muy difícil. Pero nunca progresaremos con una ciencia de la conciencia si intentamos explicar las cosas equivocadas.

Así pues, rechazo muchos de esos supuestos comunes y en lugar de ello diría lo siguiente:

- No hay nada que parezca ser yo.
- No soy una entidad consciente y persistente.
- No causo conscientemente las acciones de mi cuerpo.
- La conciencia no es un flujo de experiencias.
- La observación no implica imágenes mentales vívidas o una película en el cerebro.
- No hay unidad de la conciencia, ni en un momento determinado ni a través del tiempo.
- La actividad cerebral no es consciente ni inconsciente.
- No hay un ahora.

No pretendo proporcionar una alternativa coherente, ni mucho menos una nueva teoría de la conciencia, pero aquí está mi mejor intento por describir lo que creo que deberíamos intentar explicar.

En cualquier momento se dan múltiples procesos paralelos en un cerebro humano: pensamientos, opiniones, sensaciones y voliciones. Ninguno de ellos está dentro o fuera de la conciencia, pues no existe tal lugar. La mayor parte del tiempo no hay observador: si la conciencia se implica es una atribución hecha más tarde, a partir del recuerdo de acontecimientos y la asunción de que alguien debe haberlos experimentado en el pasado, cuando de hecho no había nadie.

Parte del tiempo hay procesos lo suficientemente complejos como para sostener a un observador aparente. Estos observadores surgen con los pensamientos y las percepciones que parecen tener, y desaparecen cuando éstos se desvanecen. Por lo tanto, no hay un yo o un punto de vista persistente desde el que observar estos acontecimientos. De hecho, cada pensamiento o percepción se observa desde un punto de vista diferente, pero asumimos falsamente que siempre es el mismo.

Si empezamos a preguntarnos por nuestras propias mentes, o a formular preguntas como «¿Qué hay en mi conciencia ahora?» o «¿Quién soy yo?», construimos un yo observador y ofrecemos una respuesta, pero la mayor parte de nuestra vida no hacemos estas preguntas ni pensamos en el yo. El error es imaginar que las respuestas que obtenemos en esos momentos especiales se aplican al resto de nuestra experiencia. Para el resto del tiempo no hay respuesta.

Esto significa que en lugar de buscar los correlatos neurales de la conciencia, los contenidos de conciencia, el área de trabajo global o las «neuronas de la conciencia» de Crick, deberíamos intentar comprender cómo y por qué genera esos trucos y crea la ilusión. Ya sabemos mucho acerca de cómo se construyen los colores, las formas y los objetos, y cómo se inician y organizan las acciones, e indudablemente aprenderemos mucho más. Tampoco necesitamos preguntar «¿Cómo se hacen conscientes algunos de ellos?», porque no lo hacen.

En lugar de ello necesitamos examinar los momentos en que se construyen los observadores temporales e intentar comprender qué está sucediendo en el cerebro. Sospecho que los procesos involucrados implican una conexión entre procesos sensoriales, motores y verbales que construyen un yo. Esto significaría que no pueden suceder en animales, que carecen de la noción de yo, o en máquinas, que no utilizan el lenguaje natural. Al actuar así también descubriremos en qué sentido la construcción de un observador aparente implica la elaboración de un punto de vista desde el que los acontecimientos se observan y se ordenan en el tiempo. En función de dónde se encuentre el cerebro en el que esto sucede, dará la impresión de que los diferentes acontecimientos suceden simultáneamente o en uno u otro orden. Esto podría ayudarnos a comprender por qué «yo» y «ahora» emergen juntos.

Aún más interesante será comprender la base de esos momentos especiales en que preguntamos «¿Soy consciente ahora?» o «¿Quién soy yo?». Sospecho que todo esto implica una masiva integración de procesos en todo el cerebro y la correspondiente sensación de una conciencia más rica. Probablemente esto ocurre rara vez en la gente, pero contribuye desproporcionadamente a reforzar la idea de «qué significa ser yo». Este tipo de rica autoconciencia se da con más frecuencia, y más continuamente, en quienes practican el mindfulness. ¿Desaparece completamente en quienes la trascienden?



Al escribir sobre estos temas he advertido que a veces tiendo a articular ideas mucho antes de comprenderlas plenamente. Tal vez por eso el cuaderno de Tipun se refiere a reconocer las percepciones antes de experimentarlas, aunque eso implica que podemos distinguir la percepción de la ilusión. Recuerdo que hace mucho tiempo, cuando fumaba cannabis, llegué a afirmar: «Debes aprender a quitar las capas superiores». No sabía lo que eso significaba, pero lo recordé, seguí practicando y lo anoté en mi cuaderno. Me parecía correcto y confié en esa intuición. Décadas más tarde creo que las capas superiores son todos los observadores temporales, las teorías acerca del mundo y las ilusiones sobre la continuidad y el libre albedrío que el cerebro construye fácilmente. Cuando se rechazan o el cerebro deja de construirlas, el mundo hierve.

En ese estado, la experiencia parece más cercana a lo que sabemos que sucede en el cerebro: no hay un yo persistente, no hay una representación en un teatro mental, no hay poder de la conciencia ni libre albedrío, no hay dualidad entre el yo y el otro, tan sólo complejas interacciones entre un cuerpo y el resto del mundo, interacciones que surgen y se extinguen para nadie en concreto.



Respuesta de un maestro zen

Después de terminar este libro, envié borradores a muchos amigos, invitándoles a hacer comentarios o críticas. También se lo envié a John Crook, de quien esperaba algunos comentarios en su calidad de maestro zen.

Escribió la siguiente carta. La primera sección incluía dos párrafos sobre editores, plazos y promociones, que he borrado. El resto es literal.

Jueves, 5 de julio de 2007

Querida Sue:

El zen y el arte de la conciencia

Ayer por la noche volvía a leer todo tu texto por segunda vez. Llegué más o menos a las mismas conclusiones, por lo que ahora estoy listo para escribirte. Tendré que resumir mi respuesta porque hay muchas cosas que decir. Aquí están los comentarios principales y sería divertido hablar de ellos durante algún tiempo.

Responderé de dos formas —en primer lugar una respuesta al manuscrito como tal y a continuación mi perspectiva como maestro zen—, tal como me has pedido.

1. El manuscrito

Tu libro me parece excepcionalmente bien escrito, claro y estimulante, imbuido por la energía e inteligencia que aplicas a todos tus proyectos. Evidentemente, para mí es también un informe extendido del retiro porque buena parte del mismo deriva de tu «aprendizaje» zen conmigo. Las descripciones de tus retiros me parecen dulces, precisas y veraces. Tu «investigación» de estas preguntas ha sido planteada con diligencia desde una perspectiva zen y has realizado ciertos descubrimientos interesantes por ti misma. Esto sólo puede suceder por la intensidad y la aplicación del método; sin embargo, como veremos más adelante, el trabajo, en términos zen, no ha concluido. Evidentemente, nada concluye nunca.

No comentaré gran cosa de tu contribución a los «estudios de la conciencia», aunque estoy plenamente de acuerdo en que «el empirismo subjetivo», como lo llamé en 1980,¹ es tan relevante como el «empirismo objetivo» en la investigación de la mente consciente. De hecho, continúas una tradición de investigación fenomenológica occidental, pero utilizando una metodología zen que hasta donde conozco ningún psicólogo occidental ha aplicado a este problema.

En esta parte de mi respuesta escribo como psicólogo occidental. Estoy seguro de que muchos colegas no te comprenderán porque no saben nada del empirismo budista...

2. Una perspectiva zen

Lo que sigue es una respuesta a tu afirmación de que continúas con tu investigación y tu práctica zen. Hay mucho que decir y debo limitarme a los puntos principales. Tengo que ponerme mi «sombrero zen».

I. Al definir tu centro de interés como investigadora de preguntas con relación a los estudios de conciencia, limitas tu visión a una búsqueda intelectual, no importa lo mucho que se base en la experiencia de un método de práctica. Declaras no ser budista (página 13), y de este modo no conoces la paradoja que los budistas experimentados deberían conocer, es decir, que son «no budistas». «Budista» señala una práctica, NO es la definición de una identidad. ¿Puede uno practicar el zen sin ser (llamado) budista zen? Al adoptar esta autodefinición, creas un dualismo del que no eres consciente. Como señala el filósofo Derrida, si optas por una definición, todas las definiciones relacionadas entran en el juego. La oposición oculta en la autoidentidad continúa operando de una forma críptica a lo largo de tu texto y en última instancia te hace frenar en seco.

II. Hasta aproximadamente la página 101, el hecho de centrarte en cuestiones intelectuales, aunque el método sea experiencial, no tiene importancia. Tus investigaciones sobre el *mindfulness* y las preguntas iniciales son ejemplares. Hay una verdadera dedicación aquí y destapas mucho de lo que puede descubrirse a través de este método de investigación. Estoy de acuerdo prácticamente en todos tus descubrimientos, aunque yo he seguido una orientación diferente. Me conmovió el modo en que has utilizado las experiencias de tus retiros para seguir adelante. Ha sido muy tierno leer los relatos tan íntimos de Maenllwyd, la atmósfera del retiro y tus dificultades personales (estoy seguro de que los lectores también se sentirán conmovidos). Estás tan cercana a la investigación que el dualismo oculto que he mencionado no tiene importancia.

III. En la página 102 empieza a surgir un asunto problemático: empiezas a «elegir», olvidando la antigua advertencia del Hsin Hsin Ming: «La Gran Vía no es difícil para aquellos que no eligen».² Es poco acertado que no parezcas haber leído el cuaderno de Tipun³ más allá de los breves fragmentos utilizados para los retiros, que evidentemente no eran más que una mera selección introductoria. Ese cuaderno ofrece muchos consejos. En lugar de ampliar tu visión a través de un conocimiento más profundo del texto, eliges apegarte intensamente a tus preguntas. ¿Por qué? Presumiblemente, porque tu primera intención no era comprender el zen en toda su amplitud, sino contribuir a los estudios de la conciencia respondiendo esas preguntas: una elección apropiada dado tu punto de partida, pero que impone una limitación a los resultados que cabe esperar.

Una vez más, te vemos rechazar cierto número de «apoyos» ofrecidos por el enfoque tántrico, aun cuando después de una prueba tú misma descubres su eficacia. En otras palabras, tu planteamiento inicial da forma (inconscientemente) a tus respuestas, de modo que el retiro no fluye para ti. En lugar de ello, abordas «hipótesis» difíciles. En otras palabras, estas elecciones o prejuicios son el reflejo de la identificación de tu yo como científico-intelectual, cuya preocupación y leve arrogancia personal te impiden abrirte al proceso. También odias ser «ayudante de cocina». ¿Qué Sue Blackmore es ésta?

IV. A partir de este punto, el trabajo se hace más complejo y se plantean preguntas difíciles. La exploración es admirable, pero emerge un asunto oculto. En muchos sentidos no has descubierto «nada», y esa «nada» se apodera de ti, es decir, te apegas a esa «nada» en sus múltiples manifestaciones. Y lo que es peor, da forma a tus respuestas en lo que no es sino un camino de un único sentido. Tipun observa: «Al considerar todos los fenómenos como el cielo, uno adopta una actitud ilimitada y se extravía en una meditación tan ilimitada como el cielo. Al considerar todos los fenómenos como no existentes, en la meditación nos desviamos hacia la no existencia. Al considerar la conciencia como algo ilimitado nos desviamos hacia la conciencia ilimitada» (nota 3 de la página 374). Aquí tenemos «desviaciones», expresión con la que Tipun alude a los errores en el camino. No los has advertido.

V. Tus percepciones intelectuales empiezan a conformar ahora tu respuesta a las preguntas y los retiros, y previene, por acumulación, una percepción desde la experiencia. ¿Hasta qué punto configuran también la naturaleza de una conciencia en curso? En lugar de utilizar la metáfora del hilo y las cuentas (página 151) del

modo sencillo y directo en que está planteada, la criticas con un argumento hipersofisticado que se limita a servirse del punto de vista del filósofo dentro de los «estudios de conciencia» occidentales. Empiezas a tomar partido en lugar de dejar abierta la cuestión. Refuerzas tu orientación original y pierdes la simplicidad del planteamiento zen, que consiste en «¡Suéltalo! ¡Deja que el universo lo haga!». Tus observaciones sobre los hilos son evidentemente apropiadas desde un punto de vista lógico, pero en la metáfora no son más que los elementos que acontecen en la experiencia presente. «Lo-que-es» (lo «no nacido», el «rostro original»), de lo que surgen todos los hilos de la experiencia (¿cuentas?), ¿es uno o múltiple? ¿Podemos afirmarlo, y acaso importa? La metáfora es para «usarla», no para argumentar o aferrarse a una postura.

De nuevo en la página 158 vuelves a involucrarte en un argumento discriminatorio en lugar de apreciar el «uso» de otra metáfora.⁴ Ofreces un detallado informe de lo que pretenden expresar exactamente las palabras «momento presente», «presencia» y «conciencia de la conciencia». Tu conclusión de que semejante postura implica ideas inquietantes de un yo consciente y cosas que están dentro o fuera del mismo difícilmente podría aplicarse a un monje profundamente adiestrado en la filosofía mahayana no dual. Una vez más: ¿nuestras ideas dan forma a la experiencia o es la experiencia la que da forma a las ideas? La conciencia de la conciencia significa tan sólo eso: la conciencia de la conciencia tal como es el instante efímero (por ejemplo, una condición reflexiva del «ahora»); no lleva en sí la implicación de algo superordenado, a menos que uno lo desee así.

VI. La entrevista de las páginas 162-163 fue un desastre para los dos. Fracasé en mostrarte un camino más allá de la fijación intelectual y tú persististe en un punto de vista parcial que te resultaba intelectualmente convincente. Yo lo vi de esta forma: estabas profundamente excitada —con el «chi» muy elevado— e insistías en una cierta explicación arraigada en la convicción y el apego a la «nada» en sus múltiples manifestaciones. En efecto, comprendiste que «la forma es vacío y el vacío es forma», pero te atascaste en la primera parte de la ecuación sin advertir que «el vacío es precisamente forma».

El maestro Chan Hongzhi (1091-1157) lo explica de manera muy hermosa: «Libérate del vacío y regresa al bosque tupido. Al regresar montado en el buey, ebrio y cantando, ¿a quién le disgustaría la lluvia neblinosa golpeteando en tu sombrero y tu abrigo de bambú?».⁵

Es como si hubiera dos lenguajes involucrados en este juego (como diría Wittgenstein). Un lenguaje identifica al yo a través de la reificación de la experiencia y utiliza palabras que parecen implicar las cosas. El otro lenguaje aprehende la virtualidad y vacuidad del lenguaje y encuentra palabras paradójicas para expresar esos enigmas. Ambos «lenguajes» expresan modos en que la mente responde a la experiencia sensorial (los *skandhas* de la sensación, percepción, cognición, narración condicionada, etc.). Te quedaste atrapada en el segundo lenguaje, que dio forma a tu experiencia y a las respuestas al retiro. Intenté corregir esta unilateralidad tratando de hacerte regresar al lenguaje del sentido común de la autoidentificación (Sue como una feliz limpiadora de baños). Puesto que ambos lenguajes son ciertos para el modo en que opera la mente, buscamos una «tercera» vía para salir de la paradoja. Fracasamos y quedaste varada en un modo argumentativo o incluso de rechazo. Lo siento. Cuando dije «técnicamente correcto» quería decir que estabas diciendo cosas inteligibles y penetrantes, pero que estabas lejos de la «realización que va más allá».⁶

En otras palabras, en respuesta a la pregunta «¿Estás aquí ahora, en este coche?», podrías responder, apropiadamente, sí o no: ambas son correctas desde diferentes perspectivas. Nuestras mentes están fuertemente sometidas a la perspectiva. No quedes atrapada en uno u otro lado. ¿Cuál es el tercer lugar?

VII. Para concluir: no discutiré las secciones sobre el libre albedrío o la supervivencia. Me parecen muy tediosas. La parte esencial del libro es anterior a esto y sospecho que desgraciadamente los lectores se bloquearán con estos últimos fragmentos y se perderán los más importantes argumentos precedentes.

He disfrutado y estoy bastante de acuerdo con el modo en que por último desacreditas los aspectos principales de los estudios de la conciencia. Ten presente que no es que esté en desacuerdo con la mayoría de tus argumentos: ocurre que desde un punto de vista zen toda esta intelección no aborda el meollo de la cuestión. Sin embargo, es divertida y me alegra ver cómo los estudios sobre la conciencia son tan consistentemente desacreditados. He hecho algo parecido en mi próximo libro.⁷

Por último, un poco de psicología evolutiva. ¿Por qué los seres humanos tienen mentes como ésta? Creo que la personificación y reificación del «yo» puede deberse a la operación de algún «módulo» (o incluso un proceso funcional) que crea interpretaciones básicas que subyacen a los lenguajes cotidianos y configuran la experiencia de cada día. La identificación del yo como objeto facilita las interacciones sociales y también aquellas que se mantienen con las «mil cosas». También es la base para los relatos que subyacen a las historias personales dependientes de recuerdos deificados, junto a todo el sufrimiento que eso implica (de ahí las investigaciones de Buda). Sin embargo, todo esto ignora los verdaderos procesos que acontecen bajo estas manifestaciones (psicológicas, químicas, físicas, cuánticas). Éstas pueden descubrirse hasta cierto punto considerando la relación entre los empirismos objetivo y subjetivo que hemos discutido aquí. ¿Por qué la conciencia? Ajá, aún sigue siendo un problema. Sospecho que la palabra necesita ser reconstruida filosóficamente, pero que aun así no proporciona una respuesta. Al dejar el pensamiento a un lado, volvemos a la vida. ¿Qué es el zen?

¿Y qué hay de la iluminación? ¡Perseveremos!

Es fácil pasar por el ojo de una aguja, pero difícil de pasar la rodilla de un ídolo.

Espero haber logrado expresarme con razonable claridad. Será bueno hablar a su debido tiempo.
Hasta pronto,

JOHN

Otras lecturas

- Austin, J. H., *Zen and the Brain*, Cambridge, Mass., MIT Press, 1998.
- Baars, B. J., *In the Theatre of Consciousness: The Workspace of the Mind*, Nueva York, Oxford University Press, 1997.
- Batchelor, S., *Buddhism without Beliefs: A Contemporary Guide to Awakening*, Londres, Bloomsbury, 1998 (trad. cast.: *Budismo sin creencias: una guía contemporánea para el despertar*, Móstoles, Gaia, 2008).
- Blackmore, S., *Consciousness: An Introduction*, Londres, Hodder & Stoughton, 2003.
- Blackmore, S. J., G. Brelstaff, K. Nelson y T. Troscianko, «Is the Richness of Our Visual World an Illusion? Transsaccadic Memory for Complex Scenes», *Perception*, vol. 24, págs. 1.075-1.081, 1995.
- Chalmers, D. J., «Facing Up to the Problem of Consciousness», *Journal of Consciousness Studies*, vol. 2, págs. 200-219, 1995.
- Churchland, P., *Neurophilosophy at Work*, Cambridge, Cambridge University Press, 2007.
- Crick, F., *The Astonishing Hypothesis*, Nueva York, Scribner's, 1994.
- Crook, J. H., *The Evolution of Human Consciousness*, Oxford, Oxford University Press, 1980.
- , *Catching a Feather on a Fan: Zen Retreat with Master Sheng Yen*, Shaftesbury, Dorset, Element Books, 1991.
- Crook, J. H. y J. Low, *The Yogins of Ladakh: A Pilgrimage among the Hermits of the Buddhist Himalayas*, Delhi, Motilal Banarsidass, 1987.
- Damasio, A., *The Feeling of What Happens: Body, Emotion and the Making of Consciousness*, Londres, Heinemann, 1999 (trad. cast.: *La sensación de lo que ocurre*, Barcelona, Debate, 2001).
- Dennett, D. C., *Elbow Room: The Varieties of Free Will Worth Wanting*, Oxford, Oxford University Press, 1985.
- , *Consciousness Explained*, Londres, Little, Brown & Co., 1991 (trad. cast.: *La conciencia explicada: una teoría interdisciplinar*, Barcelona, Paidós, 1995).
- James, W., *The Principles of Psychology*, Londres, Macmillan, 1890.
- Libet, B., «Unconscious Cerebral Initiative and the Role of Conscious Will in Voluntary Action», *Behavioral and Brain Sciences*, vol. 8, págs. 529-539, 1985. Véanse también los muchos comentarios en el mismo volumen, págs. 539-566, y en *BBS*, vol. 10, págs. 318-321.
- Metzinger, T. (comp.), *Neural Correlates of Consciousness*, Cambridge, Mass., MIT Press, 2000.
- Milner, A. D. y M. A. Goodale, *The Visual Brain in Action*, Oxford, Oxford University Press, 1995.
- Nagel, T., «What Is It Like to Be a Bat?», *Philosophical Review*, vol. 83, págs. 435-450, 1974.
- Noë, A., *Is the Visual World a Grand Illusion?*, Thorverton, Reino Unido, Imprint Academic, 2002.
- O'Regan, J. K. y A. Noë, «A Sensorimotor Account of Vision and Visual Consciousness», *Behavioral and Brain Sciences*, vol. 24, n° 5, págs. 939-1.011, 2001.
- Parfit, D., *Reasons and Persons*, Oxford, Clarendon Press, 1984 (trad. cast.: *Razones y personas*, Boadilla del Monte, Antonio Machado, 2005).
- Rahula, W., *What the Buddha Taught* (edición revisada), Nueva York, Grove Press/Atlantic Books, 1974 (trad. cast.: *Lo que el Buda enseñó*, Barcelona, RBA, 2002).
- Varela, F. J. y J. Shear, *The View from Within: First Person Approaches to the Study of Consciousness*, Thorverton, Devon, Imprint Academic, 1999.

Velmans, M., *Understanding Consciousness*, Londres, Routledge, 2000.

Wegner, D., *The Illusion of Conscious Will*, Cambridge, Mass., MIT Press, 2002.

Notas

* En inglés, estar de parto es **to be in labour**. Labour es trabajo, esfuerzo, tarea. (N. del t.)

1. Años más tarde volví a reunirme con Reb y hablamos del hacer y el no hacer. Dijo que su sugerencia de «asumir la responsabilidad» se había convertido en una especie de koan para mí, un koan al que me había enfrentado. Ahora, afirma que probablemente diría: «Acepta la responsabilidad, sin límites».

1. J. H. Crook, *The Evolution of Human Consciousness*, Oxford, Oxford University Press, 1980.

2. Maestro Sheng Yen, *The Poetry of Enlightenment*, Nueva York, Dharma Drum Publications, 1987, pág. 23.

3. J. H. Crook y J. Low, *The Yogins of Ladakh*, Delhi, Motilal Banarsidass, 1987, capítulo 17.

4. Según Wittgenstein: «No preguntes por el sentido. Pregunta por el uso».

5. D. T. Leighton con Yi Wu, *Cultivating the Empty Field*, San Francisco, North Point, 1991, pág. 46.

6. Estos asuntos se exploran minuciosamente en el Lankavatara Sutra, uno de los principales modelos de la mente en la psicología zen (véase *The Evolution of Human Consciousness*, pág. 372).

7. J. H. Crook, *World Crisis and Buddhist Humanism*, Delhi, New Age Books, próxima aparición.

El zen y el arte de la conciencia
Susan Blackmore

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 éste 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)

Título original: Ten Zen Questions
Publicado en inglés por Oneworld Publications

© del diseño de la portada, Judit G. Barcina, 2012

© de la imagen de la portada, iStockphoto.com/molotovcoketail

© Susan Blackmore 2009

© Ilustraciones de Susan Blackmore 2009

All rights reserved

© de la traducción, Antonio Francisco Rodríguez Esteban, 2012

© de todas las ediciones en castellano

Espasa Libros, S. L. U., 2012

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): febrero 2012

ISBN: 978-84-493-2309-6 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com

Índice

Agradecimientos	3
Cayendo en el zen	4
El problema de la conciencia	18
Capítulo I. ¿Soy consciente ahora?	31
Capítulo II. ¿De qué era consciente hace un instante?	37
Capítulo III. ¿Quién formula la pregunta?	44
Capítulo IV. ¿Dónde está esto?	50
Capítulo V. ¿Cómo surge el pensamiento?	56
Capítulo VI. No existe el tiempo. ¿Qué es la memoria?	66
Capítulo VII. ¿Cuándo estás tú?	75
Capítulo VIII. ¿Estás aquí ahora?	83
Capítulo IX. ¿Qué estoy haciendo?	94
Capítulo X. ¿Qué sucede a continuación?	104
Ser consciente	110
Respuesta de un maestro zen	114
Otras lecturas	118
Notas	120
Créditos	130