

Felicidad genuina

La meditación como camino a la eudemonía



Prólogo de Su Santidad el Dalai Lama

B. Alan Wallace Ph. D.



Otros libros Eleftheria

Gen Lamrimpa
(Lobsang Jampal Tenzin)

CÓMO PRACTICAR LA MEDITACIÓN SHAMATHA

Traducido por **B. Alan Wallace PhD**

B. Alan Wallace PhD

LOS SIETE PUNTOS DEL ENTRENAMIENTO MENTAL

Un método tibetano para
cultivar la mente y el corazón

Adeline van Waning MD PhD

A MAYOR CLARIDAD, MAYOR CONFIANZA

La experiencia de participar
en el Proyecto Shamatha,
meditación y ciencia

Paul Gilbert PhD

LA MENTE COMPASIVA

Una nueva forma de enfrentarse
a los desafíos vitales

www.editorialeleftheria.com

Felicidad genuina

La meditación como camino a la eudemonía

Prólogo de Su Santidad el Dalai Lama

B. Alan Wallace Ph. D.

Traducido del inglés por
Alma Ayón y Yonam Ayón



Todos los derechos reservados.

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright.

Título original: *Genuine Happiness: Meditation as the Path to Fulfillment*

Copyright © 2005 by B. Alan Wallace. Todos los derechos reservados.

Esta traducción se publica con la autorización del editor original Turner Publishing

© 2016 EDITORIAL ELEFThERIA, S.L.

Sitges, Barcelona, España

www.editorialeleftheria.com

Primera edición: Abril de 2017

Traducción del inglés: Alma Ayón y Yonam Ayón

Imagen de cubierta: [istock.com/RomoloTavani](https://www.istock.com/RomoloTavani)

Maquetación y diseño: Rebeca Podio

ISBN (papel): 978-84-946087-1-1

ISBN (e-book): 978-84-946087-8-0

Depósito legal: B 2512-2017

Contenido

[Prólogo por Su Santidad el Dalái Lama](#)

[Agradecimientos](#)

[Introducción](#)

PARTE I

[Refinar la atención](#)

- 1 [La recolección de la respiración](#)
- 2 [Asentar la mente en su estado natural](#)
- 3 [La conciencia de estar consciente](#)

PARTE II

[Intuición a través de la recolección](#)

- 4 [Recolección del cuerpo](#)
- 5 [Recolección de las sensaciones](#)
- 6 [Recolección de la mente](#)
- 7 [Recolección de los fenómenos](#)

PARTE III

[Cultivando un buen corazón](#)

- 8 [Amor bondadoso](#)
- 9 [Compasión](#)
- 10 [Gozo empático y ecuanimidad](#)

PARTE IV

[Explorando la naturaleza de la conciencia](#)

- 11 [Bodhichitta: el espíritu del despertar](#)
- 12 [Yoga de los sueños durante el día](#)
- 13 [Yoga de los sueños durante la noche](#)
- 14 [La gran perfección](#)

[APÉNDICE: El Instituto Santa Bárbara para Estudios de la Conciencia](#)

[Notas](#)

[Lecturas recomendadas](#)

[Bibliografía](#)

Prólogo por Su Santidad el Dalái Lama

La meditación es un instrumento o técnica para modelar o transformar la mente. De acuerdo a mi propia exigua experiencia de la meditación como un simple monje budista, a medida que me hago mayor, aunque muchos de los problemas que enfrento se vuelven más serios y mis responsabilidades más desafiantes, mi mente se vuelve más calmada. El resultado de una mente calmada es que soy más feliz. Cuando enfrento problemas, mi paz de la mente permanece en gran medida imperturbable. Éste es ciertamente el resultado de la meditación.

La meditación es importante como una herramienta para transformar la mente. No tenemos que pensar en ésta como algo religioso. Como la compasión y el espíritu del perdón, yo la incluiría entre nuestras buenas cualidades humanas básicas. Cuando nacemos estamos bastante libres de la ideología, pero no estamos libres de la necesidad de afecto humano. La compasión, el amor y el perdón, el espíritu de la armonía y el sentido de hermandad son todos enseñados por nuestras tradiciones religiosas. Y aun así, esto no significa que si tú aceptas el valor de la compasión o el perdón entonces tengas que tomar la religión en su totalidad. La meditación es lo mismo; podemos usarla como un medio de fortalecer nuestras buenas cualidades humanas básicas.

En general, es normalmente atraída hacia las experiencias sensoriales físicas y los conceptos mentales. Con la meditación nosotros aprendemos a retraer nuestra mente hacia dentro; no la dejamos perseguir los objetos sensoriales. Sin embargo, no la retraemos tanto como para que se nuble. Tenemos que mantener un muy completo estado de alerta y recolección de modo que emerja una conciencia de nuestro estado natural de la mente. Éste es un estado de la mente en el cual la conciencia no está afligida por recuerdos y pensamientos del pasado, tampoco está afligida por pensamientos del futuro, anticipaciones, miedos ni esperanzas. En cambio, nuestra mente permanece en un estado natural y neutral.

Cuando nosotros retraemos nuestra mente de los objetos externos, es casi como si no pudiéramos reconocerla como nuestra mente. Hay una especie de ausencia, una especie de vacuidad. No obstante, a medida que progresamos lentamente y nos acostumbramos a ello, comenzamos a notar una claridad subyacente, una luminosidad. Y es aquí cuando

comenzamos a actualizar y apreciar el estado natural de la mente.

Ahora, la tradición budista incluye muchas técnicas y prácticas diferentes. Pero es muy importante ser hábiles en cómo las aplicamos. Necesitamos una aproximación equilibrada, combinando el estudio y el aprendizaje con las prácticas de contemplación y meditación. De otro modo, existe el peligro de que demasiada intelectualización mate a las prácticas más contemplativas. Pero entonces, demasiado énfasis sobre la implementación práctica sin estudio puede matar la comprensión.

En este libro, Alan Wallace describe una gama de técnicas de meditación desde la simple recolección del respirar hasta los exaltados métodos del Dzogchen. Desde una perspectiva de larga experiencia de estudio y práctica, ha tratado de presentar estas técnicas con referencia a las cualidades universales de la mente humana, libre de los embellecimientos culturales que pueden haberse asociado con éstas mientras fueron desarrolladas en la India, el Tíbet y en otros lugares. Esto es, creo yo, totalmente apropiado. Cuando el Buda y otros grandes maestros del pasado dieron por primera vez estas instrucciones, no lo hicieron para que tan sólo hindúes, tibetanos o asiáticos pudieran beneficiarse, sino para que todos los seres sintientes pudieran encontrar paz y felicidad. Rezo, también, para que quienquiera que ponga estas instrucciones y consejos en práctica pueda encontrar la tranquilidad y comprensión que son su fruto.

29 de septiembre de 2003

Agradecimientos

Este libro está basado en una serie de conferencias que di en Santa Bárbara desde el otoño de 2000 hasta la primavera de 2001. Estas conferencias fueron grabadas y luego transcritas por muchos voluntarios de entre mis estudiantes, a quienes les estoy profundamente agradecido. Estas transcripciones burdas luego fueron editadas en forma de libro por Brian Hodel, después de lo cual hice varios cambios, que él pulió una vez más. Ha sido un placer trabajar con Brian, y le agradezco su incansable entusiasmo y su hábil edición. El manuscrito fue enviado a mi agente, Patricia van der Leun, quien me guio con enorme paciencia para escribir una propuesta de libro y pulir mi estilo de escritura. Gracias a ella el manuscrito fue enviado a John Wiley & Sons, y debido al amable interés por parte de Thomas Miller, editor ejecutivo de libros de interés general, fue aceptado para su publicación. He disfrutado mucho trabajar con Teryn Johnson, el editor de John Wiley & Sons, que editó el manuscrito e hizo otras sugerencias útiles. Doy las gracias a todos los que han contribuido a este libro, especialmente a mis muchos maestros, incluyendo el Dalái Lama, Gueshe Rabten y Gyatrul Rinpoche, sin los cuales mi vida en el Dharma y este libro como resultado de ella hubieran sido imposibles. Por último, deseo expresar mi agradecimiento por el apoyo amoroso de mi esposa, Vesna A. Wallace, y mi hijastra, Sarah, que han traído tanta alegría a mi vida.

Introducción

Durante los últimos treinta y cuatro años que he estudiado y practicado el budismo, he sido entrenado bajo la guía de sesenta maestros de Oriente y Occidente. La mayoría de mis mentores espirituales han sido tibetanos, pero también he aprendido de maestros de meditación entrenados en las tradiciones Theravada de Burma, Tailandia, y Sri Lanka. De entre la amplia gama de prácticas meditativas a las que he sido expuesto, no he encontrado ningunas más benéficas que las siguientes cinco meditaciones budistas.

- Quiescencia meditativa
- Las Cuatro Aplicaciones de la Atención (del cuerpo, sensaciones, mente y objetos mentales)
- Los Cuatro Inconmensurables (compasión, amor bondadoso, gozo empático y ecuanimidad)
- Yoga del sueño
- Dzogchen, la Gran Perfección

En lo que me concierne, éstos son los grandes éxitos de la tradición meditativa budista, porque presentan un camino directo que conduce a la realización de nuestra más profunda naturaleza y los potenciales de la consciencia. Estas meditaciones son las prácticas budistas esenciales para refinar la atención, cultivar la recolección, abrir el corazón, investigar (indagar) la naturaleza del estado de vigilia y su relación con el soñar, y finalmente investigar la naturaleza de la consciencia en sí misma. Cada una te lleva un paso más adelante en el sendero a la iluminación, además no necesitas creer en un credo específico para comprometerte con ellas, y rápidamente puedes ver por ti mismo cómo alivian las aflicciones de la mente y te aportan una mayor sensación de bienestar y satisfacción.

No he abreviado estas meditaciones para el consumo popular ni las he mezclado con añadidos culturales de las civilizaciones asiáticas tradicionales en las que se han preservado por largo tiempo. Aunque admiro esas culturas, nací y me crié en Occidente, y es importante reconocer que estas prácticas son tan poderosas para nosotros en el mundo moderno como lo fueron para los asiáticos siglos atrás. A pesar de que se originaron en la India y el Tíbet, estas prácticas son universales en su aplicación. Las cuestiones que abordan son fundamentales para la existencia humana en todo el mundo y a lo largo de la historia humana, y nunca han sido más relevantes que en la actualidad.

He titulado este libro *Felicidad genuina* porque las meditaciones en este documento presentan un camino hacia la realización interior y el florecimiento humano. Se trata de una felicidad que no se adquiere a través de la conquista exterior de la naturaleza o de la adquisición de la riqueza y la fama, sino a través de la conquista de nuestros oscurecimientos interiores y la realización de los recursos naturales inherentes a nuestros corazones y mentes.

A medida que te vas introduciendo en estas formas de explorar y entrenar la mente, ahondarás en estados de conciencia cada vez más profundos para abrir los recursos internos de la consciencia. En medio de la vida diaria activa es fácil que nuestra mente se disperse y nuestra atención se vuelva inoperante al oscilar entre la monotonía y la agitación compulsiva. Los tres primeros capítulos presentan técnicas para la superación de estos estados mediante el cultivo de la quiescencia meditativa o la tranquilidad llamada, en sánscrito, *shamatha*. Las prácticas están diseñadas para recoger y centrar a la mente a través del cultivo de la quietud interior, la estabilidad y la claridad. Este proceso de ajuste fino de nuestra atención nos mueve hacia un estado llamado, en sánscrito, *sukha*, lo que significa «felicidad genuina»: un estado que sólo surge de una mente sana y equilibrada.

Para ayudarte en este proceso, he comenzado cada capítulo con una meditación guiada. Cada práctica tiene una duración de veinticuatro minutos, un período llamado, en sánscrito, *gatika*, que a menudo se dice que es la duración ideal para una sesión de meditación cuando uno comienza a practicar por primera vez. Junto con el material de introducción y el comentario, unas palabras al comienzo de cada meditación establecerán nuestra motivación, y siempre vamos a terminar con una breve dedicación del mérito. Yo sugiero que sigas los capítulos en orden, dedicando una o dos semanas para cada práctica antes de pasar a la siguiente etapa del desarrollo meditativo.

A medida que afilas tu mente a través de la meditación, es posible que te preguntes cómo se puede utilizar esta nueva herramienta, una mente estable y útil, de modo que traiga una mayor riqueza y claridad, mayor sabiduría y entendimiento a tu vida. Se podría comenzar con lo que el Buda mismo describe como una vía rápida para la liberación, la enseñanza fundamental de la comprensión de todo el Dharma budista: las Cuatro Aplicaciones de la Atención. Su significado se reduce a una recomendación familiar para Oriente y Occidente: «Conócete a ti mismo». Sócrates expresó este tema universal cuando comentó, «No puedo todavía [...] conocerme a mí mismo, y realmente me parece ridículo mirar hacia otras cosas antes de haber entendido eso».

En la práctica budista de las Cuatro Aplicaciones de la Atención, comenzamos prestando atención a la naturaleza del cuerpo. A continuación cambiamos nuestro enfoque a las sensaciones físicas y mentales: el placer, el dolor y la indiferencia. Observando detenidamente, como un científico que nunca antes ha encontrado una sensación, examinamos la naturaleza de los fenómenos «sensaciones», en lugar de identificarnos con ellos. ¿Cómo surgen y se desvanecen las sensaciones, cuál es su naturaleza y cómo les influye la observación? A continuación, nos centramos en otros procesos mentales y en la conciencia misma, y, finalmente, en los diversos fenómenos que aparecen ante el ojo de la mente. ¿En qué medida puede ser observada esta serie de sucesos –imágenes mentales, sueños y pensamientos–? ¿Cuál es su verdadera naturaleza? Las Cuatro Aplicaciones de la Atención fueron las primeras formas de meditación budista que me encontré, y aún estoy asombrado por su profundidad y eficacia.

Después de las Cuatro Aplicaciones de la Atención vamos a profundizar en una serie de prácticas que proporcionan una base sólida para la empatía: los Cuatro Inconmensurables del amor bondadoso, la compasión, el gozo empático y la ecuanimidad. Estas «destrezas» son un complemento perfecto para las prácticas de la sabiduría de las Cuatro Aplicaciones de la Atención. Encontrarás que la atención y el amor bondadoso se mejoran entre sí. A partir de ahí vamos a explorar el yoga de los sueños de día y de noche antes de llegar finalmente al pináculo de las enseñanzas budistas, el Dzogchen, que suele traducirse como la «Gran Perfección». Aquí nos movemos más allá de cualquier «ismo», es un dominio de realización que se puede comparar con las prácticas contemplativas que se encuentran en las tradiciones cristiana, judía, sufí, taoísta y vedanta. A pesar de sus diferencias en la doctrina, el ritual y la práctica, estoy convencido de que hay una conexión íntima entre las tradiciones contemplativas en los niveles más profundos de realización, una base común por debajo de todas las diferencias. Y este terreno común es la felicidad que todos buscamos en el fondo de nuestro corazón.

Creo que todos los seres humanos anhelan la felicidad genuina, una cualidad de bienestar más profundo que el placer transitorio, el entretenimiento o la estimulación intelectual. En el budismo, la fuente de este anhelo profundo, lo que el gran maestro tibetano del siglo XIV Tsongkhapa llamaba nuestro *anhelo eterno*, se encuentra en el nivel más profundo de nuestro propio ser, la *naturaleza búdica*, o la consciencia primordial. Esta búsqueda de la felicidad genuina contrasta fuertemente con nuestra atracción por los placeres fugaces. No hay nada de malo en saborear los placeres de la vida: los placeres que experimentamos al estar con amigos y seres queridos, una deliciosa comida y un maravilloso clima surgen por los estímulos que llegan a través de los cinco sentidos físicos. También experimentamos los placeres que no requieren la entrada sensorial, por ejemplo, cuando pensamos en un recuerdo agradable. Pero cuando se retira el estímulo, el placer se desvanece. La felicidad genuina, por otra parte, no es impulsada por un estímulo. Aristóteles llamó a tal felicidad *eudaimonia*, y la equiparó con la bondad humana, con la mente trabajando de acuerdo con la virtud, sobre todo la

mejor y más completa virtud. Agustín, el gran filósofo y teólogo cristiano del siglo V, llamó a la felicidad genuina un *gozo que surge de la verdad*, una sensación de bienestar que surge de la naturaleza de la verdad misma. En el entendimiento budista, no es una verdad que se *aprenda* ni es una verdad fuera de nosotros. Es la verdad que *somos*, en nuestra naturaleza más íntima.

En las sociedades modernas, existe una fijación generalizada sobre lo que los budistas llaman los Ocho Intereses Mundanos: (1) buscar la adquisición de bienes materiales y (2) tratar de no perder los que tienes; (3) la lucha por los placeres dependientes de estímulos y (4) hacer todo lo posible para evitar el dolor y la incomodidad; (5) buscar alabanza y (6) evitar el abuso; (7) anhelar una buena reputación y (8) temer la deshonra. Nos esforzamos por las cosas mundanas y buenas de la vida no sólo porque dan placer, sino porque son símbolos de lo que realmente queremos. No hay nada intrínsecamente malo con estos estímulos placenteros, pero podemos tener todo eso y aun así sentirnos insatisfechos. Entonces, ¿qué es lo que realmente anhelamos? El Buda sugirió que nuestro deseo más profundo de felicidad genuina no se basa en que las circunstancias externas se ajusten con éxito, sino en algo que surge desde dentro, libre de los efectos de la buena fortuna y la adversidad. Por lo tanto, en la práctica budista, en nuestra búsqueda de la felicidad genuina, cultivamos lo que se llama a veces la *renuncia*, aunque prefiero el término un *espíritu de la emergencia*, que es mi traducción de las palabras tibetanas *nge jung*. Parte de la experiencia de este espíritu de la emergencia es el reconocimiento de que la felicidad genuina no se encuentra en meros estímulos placenteros, sino en disipar las causas internas del sufrimiento y el descontento. Con esta motivación uno busca emerger definitivamente, de una vez por todas, de las verdaderas causas del sufrimiento y actualizar el gozo innato de la conciencia que no está contaminada por las aflicciones de la mente.

Hoy en día en Occidente hay dos corrientes psicológicas principales. La más antigua, y hasta hace poco la más dominante, es la psicología negativa. Se basa en atacar un problema mental, como en el caso de una neurosis o psicosis de la que tengas constancia. No irías al psicólogo a menos que seas consciente del problema; a continuación, el terapeuta podría buscar una solución. Este enfoque tradicional está siendo complementado ahora con la psicología positiva, que pregunta: ¿qué cualidades saludables podríamos cultivar para alcanzar una salud mental por encima de lo normal? ¿Cómo podemos acentuar lo positivo?

El budismo utiliza ambas aproximaciones. Señalando la naturaleza de la frustración, insatisfacción, ansiedad, irritación y demás se refiere a la primera de las Cuatro Nobles Verdades: la realidad del sufrimiento. Aquí el Buda dijo, «Ésa es la realidad del sufrimiento. ¡Reconócela!». No permanezcas en la negación; muévete hacia el entendimiento. El Buda comenzó a «poner en marcha la rueda del Dharma» con sus enseñanzas sobre las Cuatro Nobles Verdades. Desde entonces, los maestros budistas tradicionales a menudo comienzan explicando el Budadharma con una discusión sobre la realidad del sufrimiento y el océano del *samsara*, el ciclo de la existencia en el cual nos reencarnamos compulsivamente bajo la influencia de nuestras aflicciones mentales,

especialmente la confusión. Una vez que hemos empezado a comprender a fondo la realidad del sufrimiento, nos volvemos hacia las otras nobles verdades: el origen del sufrimiento, la posibilidad de su cesación y el camino que conduce a la cesación del sufrimiento. Ésta es la más temprana enseñanza del Buda.

Muchos se preguntan, sin embargo, si es perjudicial el atender muy de cerca la realidad del sufrimiento. Después de todo, si atiendes de cerca la realidad del sufrimiento en ti mismo y en el mundo que te rodea, después de un tiempo puede parecerte sobrecogedor; empiezas por observarte a ti mismo, y después empiezas a ver cómo la insatisfacción o *duhkha*, permea tu vida. Aun cuando todo vaya bien temporalmente, es difícil evitar el hecho de que no va a durar, y este reconocimiento trae ansiedad en su despertar: «¿Qué será de mí?». Desde el principio, el budismo nos anima a mirar de frente al sufrimiento, y hay mucho que decir sobre ello. Pero existe el peligro de fijarse mucho en los problemas de la existencia. ¿Quieres correr el riesgo de llevar una vida donde el sufrimiento llene tu mundo porque le prestas demasiada atención? ¿Hay algo más que sea auténticamente budista que pueda complementar esta aproximación?

Lo hay. La realidad del sufrimiento es equilibrada por la Gran Perfección, el Dzogchen. La premisa básica de la Gran Perfección es que nuestra naturaleza fundamental ha sido siempre aquélla de la perfección primordial, una pureza y un gozo innato que está ahí sólo esperando a ser descubierta. Aquí está el más simple (¡pero de ningún modo el más fácil!) de todos los caminos budistas: busca un mentor espiritual cualificado y haz que te señale la naturaleza de tu propia conciencia prístina, conocido en tibetano como *rigpa*. Comprende a fondo e identifica la mismísima esencia de la conciencia en su estado natural antes de que se convierta en conceptualmente estructurada, distorsionada y obscurecida. Después permanece ahí mismo. Mantén esa conciencia mientras caminas, hablas, comes, o manejas; siempre y en todo momento. Al sostener el reconocimiento de la conciencia prístina que nunca es distorsionada o afligida de ningún modo, encuentras que es primordialmente pura. Esta conciencia no es algo para ser desarrollado u obtenido. Está presente ahora mismo. Así que simplemente toma el hilo de la completa pureza de tu propia conciencia y mantenla continuamente. Al hacerlo así, se volverá más y más clara y el camino se abrirá para ti espontáneamente. Los primeros cuatro tipos de meditación explicados en este libro son preparaciones para la etapa culminante.

Para resumir, la parte I de este libro explica tres métodos para desarrollar la quiescencia meditativa: recolección del respirar, asentar a la mente en su estado natural y cultivar la conciencia de simplemente estar consciente. La parte II señala las Cuatro Aplicaciones de la Recolección: del cuerpo, las sensaciones, la mente, y todos los fenómenos. Éstas son las enseñanzas budistas fundamentales en el cultivo de la intuición contemplativa. La parte III analiza los Cuatro Inconmensurables: amor bondadoso, compasión, gozo empático y ecuanimidad, que son el corazón del camino hacia la felicidad genuina. La parte IV comienza con una explicación sobre el espíritu del despertar –el deseo altruista de alcanzar la iluminación para el beneficio del mundo–, después procede a las prácticas del Yoga de los Sueños durante el día y la noche y,

finalmente, el Dzogchen.

Al entrenar la atención en el desarrollo de la quiescencia meditativa y explorar las Cuatro Aplicaciones de la Recolección, los Cuatro Inconmensurables, el Yoga de los Sueños, y el Dzogchen, tenemos la oportunidad de soltar y descansar en la ulterior conciencia pura del presente inmediato. Ésta es la versión budista de «sigue a tu gozo». Esto no significa «sigue los estímulos placenteros». Más bien se refiere a algo que es previo a los estímulos placenteros, algo que fluye a través de lo placentero y lo no placentero, algo más profundo. Tenemos chispazos de ello, así que no debemos de pensar que es algo misterioso y difícil de actualizar. Sospecho que no hay uno solo que no haya experimentado lo siguiente: un momento en el que tu corazón se sintió lleno, en el que estabas completamente relajado, una sonrisa vino a tu rostro y fuiste permeado por una sensación de bienestar, y no tenías ni idea de por qué. Nada especialmente bueno había sucedido justo antes. No estabas pensando en nada agradable, no estabas saboreando nada rico, no tenías ningún estímulo placentero. Aun así, ahí estaba: tu corazón, tu ser mismo, te estaba ofreciendo su propio gozo. Ésta es la primera pista de una sensación de felicidad genuina que viene de la naturaleza de la conciencia en sí misma. Así que de esto es de todo lo que se trata este libro: seguir la esencia de la felicidad genuina a su propia fuente al indagar en la naturaleza de la conciencia y explotar tus recursos internos y naturales al máximo.

PARTE I

Refinar la atención

1

La recolección* de la respiración

Los métodos para refinar la atención fueron desarrollados a un grado muy sofisticado hace 2500 años en la India, durante el tiempo de Gautama el Buda. Se descubrió que estos estados avanzados de *samadhi*, o concentración meditativa, llevan a profundos estados de serenidad y gozo, y muchos contemplativos los cultivaron como fines en sí mismos. La gran innovación de Gautama fue la de desarrollar más a fondo estos métodos de *samadhi* y después aplicar esta atención refinada y centrada a la investigación directa y empírica de la mente y su relación con el resto del mundo. De este modo, el cultivo de *shamatha*, o quiescencia meditativa, es análogo al desarrollo del telescopio para la observación constante y precisa de los fenómenos celestes. El único instrumento con el que contamos para observar directamente los fenómenos mentales es la conciencia mental, y ésta se perfecciona convirtiéndose en una fina herramienta a través del desarrollo del *shamatha*.

El buda enseñó docenas de técnicas para perfeccionar, estabilizar y clarificar la atención. Una en particular es especialmente apropiada para la gente altamente discursiva, conceptual, imaginativa y mentalmente habladora: la recolección del respirar. Según los primeros registros que tenemos sobre la búsqueda del Buda de su propia liberación, la noche de su iluminación, primero estabilizó su mente con la práctica del *shamatha* y luego la aplicó al *vipashyana*, el cultivo de la intuición contemplativa en la naturaleza de la realidad.

La recolección del respirar fue la primera meditación budista que yo empecé a practicar, y a menudo la recomiendo a mis estudiantes como el primer paso en el camino meditativo. Yo empecé aprendiéndola de libros en 1970, especialmente los escritos del monje tailandés Buddhadasa. Vivía como un estudiante universitario interno en ese momento, dedicaba mucho tiempo a leer acerca de las tradiciones contemplativas y estaba empezando a estudiar el lenguaje tibetano. Unos años después, cuando vivía como

monje en las montañas de Dharamsala, la India, recibí instrucción personal en la técnica de dos maestros de meditación budista Theravada que se habían entrenado en Birmania y Tailandia, Goenka y Kitti Subho. En 1980 viajé a Sri Lanka únicamente a meditar, y entonces tuve la oportunidad de entrenarme durante meses en esta práctica con el renombrado académico y contemplativo Balangoda Anandamaitreya. Con paso de los años, también he sido instruido en variantes de esta práctica por algunos lamas tibetanos, pero he dependido fundamentalmente de mis maestros theravada para este tipo de meditación.

Práctica

En nuestras prácticas para refinar y equilibrar la atención, empezaremos con la estrategia budista de movernos desde lo burdo a lo sutil, de lo fácil a lo más difícil. Esta aproximación comienza con la recolección del respirar, prosigue asentando a la mente en su estado natural y concluye con la práctica de simplemente ser consciente de estar consciente. En cada una de estas prácticas empezamos la sesión estableciendo una postura corporal adecuada y cultivando tres cualidades a medida que «asentamos el cuerpo en su estado natural»: relajación, quietud y vigilancia.

Relajación

Hay dos posturas que yo recomiendo para esta práctica: sentado o recostado. Generalmente, la postura óptima y más ampliamente recomendada es sentado sobre un cojín con las piernas cruzadas. Si esto es demasiado incómodo, te puedes sentar en una silla con ambos pies descansando en el piso. Otra postura utilizada, no tan común, es recostarse sobre la espalda, con los brazos extendidos a tus costados, palmas hacia arriba y la cabeza descansando sobre una almohada. Es especialmente útil si tienes problemas de espalda o si estás físicamente cansado o enfermo.

Cualquiera que sea la postura que adoptes, deja que el cuerpo descanse cómodamente, con la columna derecha pero no rígida. Relaja los hombros, deja los brazos libremente sueltos a los costados. Permite que la gravedad se haga cargo. Ahora lleva tu conciencia a tu cara. Lo mejor es tener los ojos están entrecerrados, no cerrados completamente. Suaviza los músculos de la cara, especialmente la mandíbula, los pómulos y entrecejo. Relaja los ojos. Deja que tu cara se relaje tanto como la de un bebé durmiendo. Después completa este proceso de relajación inicial respirando profundamente tres veces de manera lenta y suave a través de las fosas nasales. A medida que inspiras, lleva el aire suave y profundamente hacia el fondo de tu abdomen. Como llenando una vasija con agua, siente tu abdomen llenarse y expandirse lentamente, después lleva el aire hacia tu diafragma y finalmente hacia la parte alta del pecho. Después libera la respiración completamente, sin forzarla hacia fuera. Hazlo tres veces manteniendo tu atención presente en el cuerpo, especialmente notando las sensaciones de la entrada y salida del aire. Tras estas profundas respiraciones, regresa a la respiración normal no regulada. Deja que esta calidad de relajación corporal sea una expresión

exterior de tu mente: permite que tu conciencia esté relajada, liberando todas tus preocupaciones; simplemente al estar presente aquí y ahora.

A medida que inspiras y expiras, dirige tu atención hacia las sensaciones táctiles del paso de la respiración en las aperturas de las fosas nasales o en el labio superior. Tómate un momento para localizar la sensación. Descansa tu atención justo donde sientas la entrada y salida de la respiración. De vez en cuando, revisa que todavía estés respirando hacia el abdomen. Esto sucederá naturalmente si tu cuerpo está asentado con la espalda derecha y tu vientre relajado y suave.

Quietud

Durante cada sesión de meditación permite que tu cuerpo se mantenga tan quieto como sea posible, con el mínimo de nerviosismo; permanece inmóvil como una montaña. Esto ayuda a generar la misma cualidad en la mente: quietud, donde tu atención está centrada y es continua.

Vigilancia

Aun estando recostado, permite que tu postura dé sensación de estar atento, no de estar en amodorrado. Si estás sentado, ya sea en un cojín o en una silla, eleva ligeramente el esternón manteniendo el vientre suave y relajado. De esta manera, respirarás naturalmente con el abdomen, y cuando respires profundamente sentirás el diafragma y el pecho expandiéndose también. Siéntate atento sin encorvarte hacia delante o inclinarte hacia los lados. Esta postura física también refuerza la cualidad de vigilancia mental.

La recolección del respirar

Mantener la atención centrada es vital para casi todo lo que hacemos durante el día, incluyendo trabajar, manejar, relacionarnos con otros, disfrutar de tiempo de ocio y entretenimiento e involucrarnos en la práctica espiritual. Por lo tanto, el tema de esta sesión es aprender a centrar la atención. Cualquiera que sea tu nivel normal de atención – ya seas normalmente disperso o concentrado –, su calidad puede mejorar, y esto trae consigo extraordinarios beneficios. En esta práctica, pasamos de un modo de conciencia conceptualmente compulsivo, fragmentado a otro de simplicidad más profunda, moviéndonos hacia una modalidad de testigo o de observador. Además de mejorar la atención, esta meditación mejorará tu salud, afinará tu sistema nervioso, te permitirá dormir mejor y mejorará tu equilibrio emocional. Ésta es una manera diferente de aplicar nuestras mentes, y mejorará con la práctica. El método específico que seguiremos es el refinamiento de la recolección del respirar.

Debido al hábito, los pensamientos son propensos a entrometerse. Cuando surjan, simplemente libéralos mientras expiras, sin identificarte con ellas, sin responder emocionalmente a ellas. Observa el pensamiento emerger, pasar frente a ti y después desvanecerse. Después, descansa tu atención en una sensación de reposo, no de

atontamiento e indolencia, sino tranquila. Por el momento, si único que logras en una *gatika*, o veinticuatro minutos, es hacer surgir una sensación de relajación mental, eso es magnífico. Mantén tu atención justo donde percibas las sensaciones de las inspiraciones y espiraciones. Mantén la recolección de tu respiración tanto tiempo como puedas. El término *recolección* en este contexto se refiere a la facultad de centrarte ininterrumpidamente y sin distracción en un objeto común que hayas elegido. En tibetano y sánscrito, la palabra traducida como «recolección» también significa «recordar». Por lo que el refinamiento de la recolección significa mantener un flujo ininterrumpido de recordar, recordar, recordar. Esto no implica ningún comentario interno. Simplemente estás recordando poner atención al flujo de las sensaciones táctiles de la inspiración y la espiración. La cualidad de la conciencia que estás cultivando aquí es de mera atención, ser un simple testigo, sin ningún análisis mental o elaboración conceptual. Además de mantener la recolección, es crucial aplicar introspección intermitente durante la sesión. Esto no significa pensar en ti mismo. En lugar de esto, es el monitoreo interno de tu estado mental. A través de la introspección, mirar hacia adentro, puedes determinar si tu atención se ha desconectado de la respiración y se ha distraído con los sonidos, con otras sensaciones del cuerpo, o con ideas vagas, recuerdos o anticipaciones del futuro. Introspección implica control de calidad, monitoreando los procesos tanto de la mente como del cuerpo. De vez en cuando, observa si se ha generado alguna tensión alrededor de los ojos o el entrecejo. De ser así, libérala. Permite que tu cara se suavice y se relaje. Después dedica unos minutos a ver si puedes dividir tu atención mientras permaneces en calma. Está atento de tu respiración, pero también sé consciente de cómo está funcionando tu mente.

Permíteme enfatizar que ésta no es una técnica de concentración en el sentido occidental. No estamos conduciéndonos con esfuerzo tenso y centrado. Es esencial mantener una sensación física y mental de relajación, y sobre esa base gradualmente mejoramos la estabilidad y la viveza de la atención. Esto conlleva una espaciosa calidad de la conciencia, y dentro de esa espaciosidad, un sentido de apertura y calma; la recolección viene a descansar en la respiración como una mano descansa gentilmente sobre la cabeza de un niño. A medida que la viveza de la atención se incrementa, notarás sensaciones aun entre respiraciones. A medida que la turbulencia de la mente disminuye, encontrarás que eres capaz de atender simplemente a las sensaciones táctiles de la respiración, en lugar de los pensamientos sobre ésta.

Ahora voy a introducir una técnica que encontrarás útil en ocasiones, un simple aparato de conteo, realizado con precisión, puede aportar gran estabilidad y continuidad a tu atención. Una vez más, con un elegante sentido de calma y dándole a tu mente sobrecargada y conceptualmente alterada un descanso, coloca tu atención en las sensaciones táctiles de la respiración. Después de espirar, justo al iniciar la próxima inspiración, mentalmente cuenta «uno». Manteniendo la postura erecta, con el pecho levantado de manera que el aliento fluya hacia dentro sin esfuerzo, inspira y sigue las sensaciones táctiles de la respiración, dejando tu mente conceptual descansar. Después experimenta la sensación maravillosa de refrescarte mientras el aliento es liberado, todo

el camino hacia fuera, hasta alcanzar el próximo punto de cambio. Cultiva una «mente de teflón», una mente a la que no se le pega nada, que no se aferra a pensamientos acerca del presente, pasado o futuro. De esta manera, cuenta del uno al diez. Después puedes volver a contar hasta diez o continuar contando del diez a números más grandes. Ésta es una práctica de simplificar más que de suprimir a tu mente discursiva. Estás reduciendo la actividad mental solamente a contar, tomándote unas vacaciones del pensamiento compulsivo durante el ciclo entero de la respiración. Practica por varios minutos antes de dar por terminada esta sesión.

Para aportar un esfuerzo valioso a un cierre de un modo significativo, los budistas dedican el mérito. Algo ha sido reunido en nuestros corazones y mentes al aplicarnos a nosotros mismos a esta actividad constructiva. Después de completar la sesión de meditación, quizás quieras detenerte un minuto para dedicar el mérito de tu práctica, para que pueda conducir a la satisfacción de lo que sea que encuentres más significativo para ti y para otros. Con intención y atención, este beneficio puede ser dirigido hacia donde quiera que nosotros deseemos.

Para mayor contemplación

El Buda elogió la práctica de la recolección del respirar como un método excepcionalmente efectivo para equilibrar y purificar la mente:

Así como en el último mes de la temporada de calor, cuando una masa de polvo y mugre se ha arremolinado, una gran nube de lluvia fuera de estación la dispersa y sofoca ahí mismo, así también la concentración por la recolección del respirar, cuando se desarrolla y cultiva, es pacífica y sublime, un morar en la ambrosía, y dispersa y sofoca ahí mismo estados no virtuosos cuando quiera que surjan.

En la práctica de *shamatha*, descansamos conscientemente nuestra conciencia sobre la respiración. La respiración es como un corcel y la conciencia es su jinete. Atendiendo a la respiración es improbable que surja el aferramiento o la aversión. Cambiando a neutral, ni agravamos ni distorsionamos la mente. Por lo tanto, podrías esperar que esta práctica sea bastante aburrida. El objeto de atención no parece ser muy interesante, sólo la misma vieja respiración. Y aun así, una vez que has desarrollado cierta continuidad, hay sorpresas esperándote. Encontrarás una sensación de bienestar y equilibrio que surge en un modo silencioso, sereno, como si estuvieras escuchando las olas ondeando hacia la playa. Puedes descansar en esa serenidad y asentarte cada vez más profundamente. Tu mente es como un arroyo, y tú simplemente no estás contaminándolo con distracciones. Aquellos que han estudiado el ambiente natural saben que si dejas de contaminar un río contaminado, su habilidad autopurificadora comenzará a hacerse notar. Lo mismo es cierto para las propiedades curativas naturales de la mente.

Todos sabemos algo acerca de los recursos naturales de la tierra y la importancia de conservarlos, ¿pero no tenemos también nosotros recursos naturales *internos*? ¿No podría la mente, en un sentido muy práctico, cotidiano, volverse su propia fuente de

bienestar? Siempre que veo a S. S. el Dalái Lama, siento que me encuentro con un hombre cuyo corazón, mente y espíritu están desbordándose con una sincera buena voluntad, compasión y ánimo. Él debe haber hecho alguna exploración extraordinaria de sus recursos internos para hacer accesible tal manantial. Dado que todos tenemos un eterno anhelo de encontrar satisfacción real que nos llene el corazón, un anhelo que busca algo más que un continuo torrente de estímulos placenteros, algo más profundo, algo más satisfactorio, ¿cómo podemos acceder a ese recurso? *Shamatha* es como una plataforma de excavación desde la que podemos empezar a comprender a fondo nuestros recursos naturales internos.

Si te sientes atraído hacia la práctica de la conciencia del respirar, haz por lo menos una sesión al día, aunque dos sería mejor, una en la mañana y una en la tarde. Veinticuatro minutos es una duración que los yoguis indios y chinos establecieron independientemente. En la teoría antigua China, se dice que veinticuatro minutos es la duración requerida para que el *qi*, las energías vitales de tu cuerpo, realicen un ciclo completo. Para los indios, el mismo período de tiempo era considerado óptimo para las sesiones de meditación cuando se comienza a practicar por primera vez. Más tarde quizá desees practicar más tiempo. Piensa que veinticuatro minutos es tan sólo una pequeña fracción de las aproximadamente dieciséis horas del día que estás despierto. Si ésa es la única práctica espiritual que haces, si no la llevas hacia todo lo demás, entonces no importa qué suceda en esos veinticuatro minutos; no va a tener ningún efecto transformador en la totalidad de tu vida. Hay demasiada competencia de las actividades en las otras quince horas y media.

Recolección en la vida diaria

Aquí hay algunas pautas extraídas de las enseñanzas de Asanga, un gran adepto budista indio del siglo V, que pueden ayudarte a extender tu práctica a tu vida diaria:

Evita a tus seis sentidos (la conciencia mental así como los cinco sentidos físicos) los objetos que hagan surgir aferramiento u hostilidad. Esto no significa que no debas pensar en nada agradable o desagradable. Simplemente evita el pensar en ello de manera que perturbe el equilibrio de tu mente. Si quieres prestarle atención, hazlo, pero no alimentes las aflicciones mentales del apego y la aversión. Eso sería como contaminar un arroyo de montaña. De manera similar, si te centras en cosas que son decepcionantes en ti mismo o en otros, esto se convertirá en tu realidad. Así que evita obsesionarte por esas cosas que hacen surgir hostilidad, irritación, negatividad, avaricia, ansiedad y aferramiento. Es más, no te aferres a tus percepciones. Cuando un monje va por el camino, debe bajar su mirada para no centrarse en cosas que puedan catalizar aferramiento u hostilidad. La cuestión es: no vayas a lugares donde estés destinado a sucumbir a tus deseos obsesivos. El aferramiento sensual es uno de los cinco impedimentos que el Buda enseñó como obstrucciones del proceso de refinamiento de la atención. Otro es la malicia. Cuando estás disgustado por la conducta negativa de alguien hacia ti, percibe a esa persona con compasión. Ser dominado por pensamientos de enojo y odio simplemente envenena la

mente. Protege tu mente de la malicia como cuidarías a un niño del peligro.

Durante las actividades diarias, cuando estás caminando, comiendo o limpiando, pon mayor atención en tus movimientos. Sé consciente de tu dieta. Consume comida que no sea difícil de digerir y en cantidades que no sean demasiado grandes o pequeñas. Si vas a convertir el comer en un acto de Dharma, aliméntate de manera que puedas nutrir tu cuerpo y usarlo para servir al mundo. Y duerme suficiente. Aun con la mejor de las intenciones, tu práctica se deteriorará si no duermes suficiente. Trata de quedarte dormido con pensamientos virtuosos. Date a ti mismo un intervalo entre el dormir y tus actividades diarias, con todas sus preocupaciones y responsabilidades. Lo mejor es meditar justo antes de retirarte a dormir.

A menudo se dice que la práctica espiritual no será fructífera a largo plazo a menos que encuentres satisfacción en ella. Por supuesto que no disfrutarás cada momento porque algunas veces el camino se vuelve duro, no porque el Dharma sea espinoso, sino porque nuestras mentes manejadas por el hábito lo son. En general, es importante encontrar y seguir un camino que haga cantar al corazón. Cuando la conciencia del respirar empieza a ir bien, se vuelve disfrutable. En la simplicidad encuentras que la esencia del progreso espiritual es fuerte y pura. Pero también puedes desarrollar apego a la simplicidad. Puedes empezar a anhelar la soledad y querer desengancharte del mundo, pensando, «Me siento tan bien, todo lo que necesito es la respiración». Eso puede alienarte, impidiéndote comprometerte con otros, haciéndote menos dado a ofrecer lo que puedes a aquellos que te rodean. Es importante no despreciar el comprometerse con otros o la realidad de nuestra interconexión con ellos. Tenemos algo que ofrecer a otros y hay algo que recibir de ellos. Éste es un elemento clave en el significado de la vida, y no querrás cerrarte a ello porque disfrutes la recolección del respirar.

El budismo no es sólo meditación; ni siquiera ningún camino contemplativo es un mero conjunto de técnicas, un libro de cocina para el alma. La meditación se teje en la totalidad de la tela de la vida. Y, en generalmente, la práctica espiritual trae consigo una disposición de centrarse críticamente en cómo vivimos. ¿Por qué nos ocupamos del tipo de cosas que hacemos en el día a día? Entre los muchos deseos que vienen a la mente y los muchos que podemos perseguir, ¿hay algunos en los que no vale la pena invertir la vida, cosas que hacemos meramente por hábito? Algunos deseos, tales como el deseo de ser un buen padre, madre, hermano, o hermana, son aspiraciones valiosas. En tu trabajo, quieres hacerlo bien y de algún modo esto te da satisfacción. Asumiendo que el trabajo es virtuoso, hay valor en ello. ¿Pero no hay algunos deseos que son más importantes que otros, llamándonos a priorizar y a hacer sacrificios? El asunto en la práctica espiritual en general es la simplificación y la priorización de los deseos. ¿Qué es lo que más deseamos? ¿Podrían algunos deseos meramente representar alguna otra cosa que realmente queremos? ¿Has notado cuánta gente, especialmente gente famosa que ha llegado a lo alto de sus profesiones, cae en el alcoholismo y el abuso de las drogas? Me impresionó cuando recientemente escuché a la actriz Gwyneth Paltrow comentar en una entrevista que cuando se trata de ser una celebridad con fans que te adoran y gran riqueza, «si eso es todo lo que tienes, no tienes mucho». ¿No será que algunos de

nosotros nos esforzamos diligentemente en las direcciones equivocadas perdiendo el contacto con nuestras verdaderas aspiraciones?

En mi caso, cuando tenía veinte años, sentí que tener una novia, un carro, una buena educación y buenas propuestas para una carrera exitosa simplemente no era suficiente. Descubrí que la fijación en lo mundano y lo transitorio no te lleva finalmente a las promesas iniciales. Así que mientras estamos inmersos en el flujo continuo de la felicidad y del dolor de esta vida, el espíritu de la emergencia puede guiarnos en la búsqueda de un camino de creciente sanidad. Mantener los pies en la tierra y volvernos psicológicamente más saludables y menos neuróticos será lo que nos traerá mayor sensación de bienestar. Y hay una suave curva que fluye de la salud mental a la madurez espiritual. Esto implica que aun el dar los primeros pasitos hacia la salud mental es parte de la práctica espiritual.

Ir más allá de los deseos por las cosas que son meramente símbolos de la verdadera felicidad lleva a un entendimiento más profundo. Empezamos a ver que estamos interrelacionados con nuestros compañeros humanos, otros seres sensibles y el medioambiente entero. Estamos ahora, y siempre hemos estado, inextricablemente interconectados con aquellos que nos rodean. En el budismo, la noción de un individuo aislado, independiente, un ego autónomo, no está basado en la realidad. Tal ego no ha existido jamás; no es más que un constructo mental habitual equivocado sobre esto. Esta aseveración es más que una mera creencia; es una hipótesis de trabajo que vamos a examinar cuidadosamente a medida que procedamos a través de estas prácticas, no meramente aceptando cualquier cosa como dogma. Si estamos interrelacionados desde nuestro centro, regresamos a la pregunta *¿qué buscamos?* Nuestra búsqueda no es sólo para nosotros mismos, sino para nosotros mismos en relación a todos los demás. Las preguntas se convierten en: «¿Qué busco en relación a ti?»; «¿Cómo podemos aventurarnos juntos?». Tan pronto como sea posible, cultiva una motivación altruista para la práctica de la recolección del respirar y para cualquier otra práctica que hagas. Aspira a actualizar la capacidad total de tu propia naturaleza búdica. Manifiéstala completamente, lo que sea que ello pueda implicar. Como resultado, experimentarás una capacidad para la compasión, la sabiduría y para la energía, o poder del espíritu en sí mismo, poder de sanar y poder de crear.

¿Cómo se puede desvelar esto? Simplificando y centrando nuestros deseos de la misma manera que cultivamos nuestra atención. Finalmente alcanzamos un punto donde todos nuestros deseos se derivarán de un solo deseo: «Que pueda actualizar el perfecto despertar espiritual por el beneficio de todos los seres sensibles». Éste es el simple y sencillo deseo de la *bodhichitta*, el espíritu del despertar. Entonces, cuando ése es el único deseo que persiste, libéralo por un momento. Déjalo ir y simplemente permanece en el estado puro de estar consciente. Esto te revelará la naturaleza de la conciencia en sí misma.

Nota

***N. del E.-** El concepto budista *dran pa*, traducido al inglés como *mindfulness*, tiene su origen en el término Pali *sati* y en su equivalente sánscrito *smṛti*. Aconsejados por estudiosos del budismo tibetano cercanos al autor hemos escogido el término «recolección» en lugar de la muy extendida *atención plena* por ser la palabra en español que mejor se ajusta al significado del original tibetano *dran pa*.

2

Asentar la mente en su estado natural

Ahora nos movemos de la práctica de la recolección del respirar a la meditación más sutil de asentar la mente en su estado natural. Después de pasar cuatro años en la India, estudiando con muchos maestros tibetanos y theravadas, S. S. el Dalái Lama, quien me había ordenado como monje, me animó a unirme con mi maestro Gueshe Rabten para fundar un monasterio budista tibetano para occidentales en Suiza. Para mí, esto fue algo como volver a casa, pues había vivido por años en Suiza cuando era joven. Al poco tiempo de mudarme ahí, Gueshe Rabten les enseñó a sus estudiantes monásticos y laicos la práctica del Mahamudra, diseñada para comprender profundamente la naturaleza de la conciencia. Ésta consiste en dos partes: *shamatha* y *vipashyana*. La técnica de *shamatha* que él enseñó es idéntica a la que presento aquí. Desde entonces, he recibido enseñanzas similares del difunto contemplativo tibetano Khenpo Jigmé Phuntsok, quizá el más renombrado yogui en todo el Tíbet, y de Gyatrul Rinpoche, cuya guía y ejemplo han sido una profunda fuente de inspiración.

Práctica

Descansa tu cuerpo en su estado natural, como se describe en el capítulo previo. Para esta práctica, es importante que dejes los ojos abiertos, con la mirada descansando vagamente en el espacio enfrente de ti. Parpadea cuando lo desees y deja los ojos relajados. Aunque dejarlos abiertos parezca un poco incómodo si nunca lo has hecho en meditación, trata de acostumbrarte a ello. No dejes los ojos fijos de ningún modo, no más que cuando sueñas despierto. En esta práctica la cabeza debe estar ligeramente inclinada. La lengua se presiona suavemente hacia el paladar. Durante los veinticuatro minutos de esta sesión, tu cuerpo debe estar en calma y quieto, con excepción de los movimientos naturales de la respiración. Trae a la mente las tres cualidades: relajación,

estabilidad y vigilancia.

Antes de adentrarte en la práctica principal, dedica algunos momentos a la meditación discursiva, trayendo a tu mente tu motivación para esta sesión. En el contexto general de tu práctica espiritual, o de tu vida en general, ¿cuál es tu aspiración más profunda y significativa? ¿Cómo puedes encontrar mayor significado, realización, satisfacción y felicidad en tu vida? Esta aspiración se refiere no sólo a tu bienestar individual, sino que debe incluir a todos aquellos con los que entras en contacto, al mundo en general. Te animo a que traigas a la mente tu motivación más significativa, enriquecerá tu práctica.

Comencemos por estabilizar este maravilloso instrumento, la mente, a refinar su foco y atención contando veintiuna respiraciones. En un modo de observación pura, coloca tu atención una vez más en las sensaciones táctiles creadas cuando el aire entra y sale de las fosas nasales. Dirige también tu conciencia introspectiva hacia el estado de tu mente, viendo si está agitada o en calma, adormecida o alerta. Deja que tu recolección del respirar y tu vigilancia introspectiva sobre la mente se enlacen con una sensación profunda de estar en calma, relajado desde tu centro. Con esta simple técnica, al principio de tu próxima inspiración, cuenta mentalmente «uno», después simplemente observa las sensaciones táctiles de la entrada y salida del aliento. Justo al principio de la próxima inspiración, cuenta «dos.» De esta manera, ve del uno al veintiuno, sin perder la cuenta. Aunque los pensamientos son propensos a entrometerse, simplemente déjalos ir, libéralos con cada espiración, dirige tu conciencia de nuevo a tu respiración.

Ahora resaltaremos un segundo aspecto de esta práctica: incrementar la viveza al asentar la mente en su estado natural. Tenemos seis puertas de percepción, incluyendo los cinco sentidos físicos de la vista, oído, olfato, gusto y tacto. Pero tenemos otra vía, una percepción directa hacia otro reino de la realidad: el sexto dominio de la experiencia mental. Así que interésate ahora por el dominio de la mente, este campo de experiencia en el cual pensamientos, imágenes, sensaciones, emociones, recuerdos, deseos, miedos y, por la noche, sueños, acontecen. Por el momento, también mantendremos una recolección periférica de la respiración. Metafóricamente, mantenemos una mano de la atención en la boya de la respiración. Para expandir la metáfora, imagina que estás en el océano en una suave ola subiendo y bajando, con una mano en una boya para darte cierta estabilidad, un punto de referencia. Ahora, llevando una máscara de buceo, hundes la cabeza por debajo de la superficie de las olas y eres consciente con tu cuerpo del movimiento de las olas, pero también te centras en lo que sucede en las profundidades del océano, en el agua transparente y luminosa.

En este estado de conciencia, observa lo que surja en la mente, sin dar preferencia a si hay pensamientos surgiendo o no ni a pensamientos agradables en oposición a pensamientos desagradables. Hazlo sin intervención o manipulación, sin control. Deja que el pensamiento surja, pase ante ti y después se desvanezca. Mientras tanto, deja que tu conciencia descansa permaneciendo en su propia quietud, aun cuando la mente esté activa. De esta manera, la mente se asienta gradualmente en su estado *natural*, el cual es bastante distinto de su estado *habitual*. Normalmente, la mente oscila entre la distracción

y la laxitud. Pero con esta práctica, la mente descansa gradualmente en su estado fundamental, en calma y clara. Finalmente, en el mismo modo, sin control o identificación, simplemente descansa en modo de observación, algunas veces llamado «conciencia desnuda». Percibe tan puramente como puedas lo que sea que surja en este espacio, sea que emerja desde adentro, como una emoción o sensación, o que aparezca más como un objeto de la mente, por ejemplo, diálogo mental o recuerdos. Observa si tu conciencia puede estar tan profundamente relajada que puedas observar estos procesos mentales sin intervención. ¿Puedes observar cada proceso mental tan pasivamente que cuando éste despliega su propia vida –surge, merodea y pasa– no sea influido por tu conciencia de él? Observa cuidadosamente, pero permanece relajado.

Es muy importante para esta práctica que no haya preferencia por tener una mente calma y quieta en oposición a una mente activa y discursiva. Lo que *sí* conviene es preferir no ser arrastrado por los procesos de la mente y no aferrarse a ellos. Descubre si puedes estar en calma aun cuando los pensamientos que pasen por tu mente sean perturbadores.

Continúa respirando normalmente hacia el abdomen. Si te desorientas, regresa a la respiración, estabilízate un poco y después ronda en el espacio de la mente una vez más. Trata de mantener este estado meditativo durante los veinticuatro minutos completos.

Para finalizar esta sesión, dedica cualquier beneficio, lo que haya sido significativo en esta práctica, a la realización de tus aspiraciones para tu propio bienestar y felicidad y para aquellos que te rodean. Que el mayor bienestar posible pueda derivarse de esta práctica.

Para mayor contemplación

Para flexibilizar la atención, o hacerla útil, tenemos que empezar con dos prácticas que entrenan la atención con *shamatha*, o quiescencia meditativa. Tal atención tiene dos cualidades: estabilidad y viveza, ambas logradas por el cultivo de la recolección y la introspección. El primer capítulo se centró en la atención de la respiración; aquí nos centramos en la mente. En la literatura pali temprana, el Buda se refirió a esta práctica como el cultivo de «recolección desatada». Se pueden trazar fácilmente paralelismos entre esta técnica de *shamatha* y la práctica «sentada» del Soto Zen, así como con la tradición contemporánea Vipassana. En la tradición del budismo tibetano se denomina de varias maneras: «asentar a la mente en su estado natural», «quiescencia centrada en la conceptualización» y «tomar la mente y las apariencias como el camino». Dado que esta práctica ciertamente genera muchas intuiciones hacia la naturaleza de la mente, es clasificada de manera apropiada como una práctica de *shamatha*, no como *vipashyana*, porque no implica ninguna investigación hacia la naturaleza de los fenómenos. Este método de asentar a la mente tiene la especial ventaja de guiar hacia la comprensión de la naturaleza relativa a la consciencia.

Practicar la respiración consciente proporciona una clara medida de la estabilidad de la atención. O bien estás en la respiración o no lo estás. Si escoges estar en la

respiración, pero a los cinco segundos te has distraído, sabes que necesitas mejorar tu estabilidad. Continúa regresando a la respiración, cultivando continuidad y estabilidad, manteniendo la respiración como punto de referencia. Además, pon atención a la viveza y claridad de tu aprehensión de las sensaciones táctiles en las inspiraciones y espiraciones. ¿Notas las sensaciones incluso entre respiraciones o se desvanecen? Aun si las sensaciones de la respiración se van debilitando o desaparecen, mantén tu atención en la región donde aparecieron por última vez. A medida que la intensidad se incrementa, encontrarás que lo que estás sintiendo tiene mayor riqueza. La técnica es sencilla: mantén la recolección del respirar, en la cual has de buscar continuidad, mientras monitoreas ininterrumpidamente la mente de forma introspectiva en busca de laxitud o distracción.

El primer paso hacia el desarrollo de la estabilidad de la atención y la viveza es usar un propósito claro de la mente, como la respiración. Pero en esta técnica de observar la mente te mueves hacia algo más sutil, donde la estabilidad de la atención y la viveza no están encasilladas en un propósito específico. Aquí llevas la conciencia hacia el dominio de tu mente, estabilízala ahí –vívda y claramente– y cualquier cosa que se presente surgirá y pasará sin obstrucción. En la cacofonía de la mente, la conciencia misma permanece estable. Utilizando una metáfora citada por Sogyal Rinpoche, tu atención es como un anfitrión amable en el medio de huéspedes maleducados. Las visitas van y vienen, quizá puedan pelearse por la comida a veces, pero el anfitrión está en calma y sereno.

Aun cuando estés observando lo que sea que surja en el espacio de tu mente, aún hay ahí objetos de la conciencia. La dicotomía de sujeto/objeto ha cambiado de una atención subjetiva, a la respiración objetiva y a la conciencia subjetiva de los fenómenos subjetivos surgiendo en el dominio de la mente. Por lo tanto, estás observando pensamientos y recuerdos dentro del dominio de la mente como los objetos de la conciencia. Al igual que con la recolección del respirar, puedes cultivar la estabilidad de la atención y la viveza, pero no estás controlando tu mente, como *estabas* haciendo con la recolección del respirar. Aquí no estás tratando de modificar los contenidos de la mente ni de identificarte con ellos o juzgarlos. La estabilidad y la viveza aún están presentes, pero éstas son cualidades de la mente que van y vienen, algunas veces caóticamente. Mientras tu atención se vuelve más estable, te familiarizas más con esta estabilidad subjetiva, aun en medio de la agitación mental. Cuando no te estás identificando con los objetos, ni juzgando, interviniendo, suprimiendo, u otorgando poder a las actividades mentales, observa simplemente cómo se asienta la mente.

Sobre la observación del surgimiento y paso de los fenómenos mentales, probablemente habrás encontrado poco que sea estable. La mente está llena de ideas fugaces, imágenes, recuerdos y demás. Puedes preguntarte ¿cómo lograrás estabilidad cuando la mente es tan turbulenta? Ten en cuenta que la estabilidad a cultivarse aquí no se encuentra en los contenidos objetivos de la mente, sino en tu conciencia subjetiva de ellos. Con esto quiero decir que te asientas en la quietud del espacio de la mente, aun cuando ese espacio esté lleno de movimiento. Así que esto requiere una estabilidad de *no*

ser llevado por ideas y emociones. Más aún, dado que tu atención no está centrada en un punto fijo, la estabilidad de la atención tiene una cualidad de flotar libremente.

El contemplativo tibetano del siglo XIX Lerab Lingpa resumió la esencia de esta práctica con el consejo de asentar a la mente «sin distracción ni aferramiento». Por un lado, no dejes que tu atención sea secuestrada por ninguno de los contenidos de la mente, arrastrada al pasado o al futuro o hacia elaboraciones conceptuales acerca del presente. Por el otro lado, no te aferres, no te identifiques, no te agarres a ninguna cosa que surja en el campo de la mente ni la empujes lejos. Ni siquiera prefieras estar libre de pensamientos. Como Lerab Lingpa aconsejó:

Cualquiera que sea el tipo de imaginación mental que ocurra –sea suave o violenta, sutil o burda, de larga o corta duración, fuerte o débil, buena o mala–, observa su naturaleza y evita cualquier evaluación obsesiva de ella como siendo una cosa y no la otra. Deja que el corazón de tu práctica sea consciente en su estado natural, límpido y vívido.

¿Alguna vez has visto un halcón rondando en un punto medio del aire mientras otea el suelo en busca de comida? No hay nada a lo que se pueda asir, pero con el control sensitivo de sus alas y las corrientes del aire, puede permanecer inmóvil en relación a la tierra, a medida que se mueve a través del aire. Ronda sin aferrarse, aun así hay estabilidad. También tú puedes permanecer inmóvil mientras mantienes tu atención «suspendida en el aire» del espacio de tu mente. Si desearas profundizar en tu meditación –tu investigación contemplativa en la naturaleza de tu propia existencia, tu relación con el ambiente circundante y los otros seres–, la habilidad de mantener una atención continua y clara es crucial. En este momento simplemente estamos desarrollando una herramienta, refinando nuestra atención de manera que adquiera un mayor grado de estabilidad y viveza. Otro maestro de meditación tibetano del siglo XIX, Dūdjom Lingpa, describió los resultados de esta práctica como sigue:

Aplicándote a ti mismo a esta práctica constantemente a todas horas, tanto durante las sesiones de meditación como entre ellas, finalmente todos los pensamientos burdos y sutiles se calmarán en la expansión vacía de la naturaleza esencial de tu mente. Te aquietarás en un estado sin fluctuaciones, en el que experimentarás gozo como la calidez del fuego, claridad como el amanecer y no conceptualidad como un océano no movido por las olas.

El contemplativo del siglo XVII Panchen Lozang Chökyi Gyalsen, quien fue el tutor del quinto Dalái Lama, resumió los resultados:

De esta manera, la realidad de la mente es percibida intuitivamente, y aun así es indemostrable y uno no se puede aferrar a ella. «Cualquier cosa que aparezca, atiéndela sueltamente sin aferrarte»; éste es el consejo por excelencia que pasa en la antorcha del Buda... Más aún, cualquier objeto de los cinco sentidos, bueno o malo,

surge, la conciencia clara y luminosamente toma cualquier apariencia, como reflejos en un espejo límpido. Tienes la sensación de que no puede ser reconocido como siendo esto o no siendo aquello.

Dentro del amplio contexto de la ciencia y la erudición académica, en Occidente somos propensos a una visión restrictiva, prejuiciosa y esencialmente no científica del potencial de la mente para la observación objetiva. Los cinco sentidos externos, con sus extensiones a través de los instrumentos de la tecnología, están pensados para proporcionarnos información «objetiva», mientras que la mente, dirigida interiormente, se considera demasiado «subjetiva» para proporcionar datos fiables de lo que sea que pueda estar observando. De acuerdo a esta visión, el empirismo –la exploración de la realidad a través de la observación y experimentos (en oposición a la confianza en el dogmatismo o racionalismo puro)– debe centrarse en el mundo físico y no puede ser aplicado a la mente, la cual es tan sólo responsable de pensar y recordar. Pero la mente hace mucho más que eso. Mientras observas tu mente en la meditación, no estás simplemente recordando algo del pasado, estás observando procesos mentales en el presente. Más aún, tú puedes notar en cada momento si tu mente está agitada o calma, si estás interesado o aburrido, feliz, triste o indiferente. Lo sabes por medio de la observación directa, no indirectamente por tus cinco sentidos físicos. Pero desafortunadamente, en la tradición del Occidente moderno, tal introspección ha sido marginalizada, limitando la exploración científica.

El budismo mantiene que tenemos seis modos de observación, y sólo uno de ellos, la percepción mental, proporciona acceso directo a las actividades mentales. Los científicos del cerebro pueden llegar a ellas indirectamente encontrando correlaciones neuronales con estados y procesos mentales, y los psicólogos conductistas pueden estudiarlas indirectamente observando las relaciones mente-comportamiento. Pero nuestro único acceso inmediato a las actividades mentales es a través de la percepción mental. Ésta es una cuestión fundamental, aunque generalmente sea ignorado en nuestra civilización, que la percepción mental también tiene validez empírica.

Por su puesto, el ideal de la objetividad es primordial para las humanidades y las ciencias. Quien falle esta prueba es considerado un mal científico y un mal académico. ¿Pero es posible la objetividad en un área que *parece* ser un terreno enteramente subjetivo, el ámbito interno y privado de tus ideas, recuerdos, sensaciones, deseos, imaginación mental y sueños? Esto, por supuesto, depende de cómo se defina «objetivo». Permíteme ofrecer dos definiciones de objetividad. Una es objetividad como una manera de relacionarse con la realidad, buscando entendimiento, que esté tan libre como sea posible de las tendencias individuales. Aquí las preferencias personales deben dejarse de lado. Una mentalidad abierta y un deseo a escuchar voces diferentes, opuestas o no familiares, para considerar ideas nuevas y darles una buena sacudida es un modelo de objetividad. No le veo ningún inconveniente. En el budismo, se dice que hay tres criterios para el estudiante idóneo, y uno de ellos es la objetividad: averiguar lo que se está percibiendo, lo que la realidad ofrece, por decirlo de alguna manera, sin

distorsionarlo, revestirlo ni recortarlo por medio de expectativas, tendencias o preferencias. Tal objetividad es tan crucial para la investigación contemplativa como lo es para la investigación científica y académica.

Hay otro tipo de objetividad que frecuentemente se estipula como un ideal para la ciencia: el principio de atender a los fenómenos que no están relacionados a ningún perceptor individual. Cuando miras la luna y después cierras los ojos, la luna aún está allá afuera. La luna, por lo tanto, se dice que es objetivamente real, y por lo tanto es un objeto adecuado para el estudio científico. La ciencia no está tan sólo tratando librarse de prejuicios y tendencias, sino está también buscando el mundo objetivo que está allá afuera, independiente de cualquier observador. Observa, sin embargo, que si comienzas a llamar a esa matriz de objetos que existen independientemente de cualquier observador individual el «mundo objetivo», el «mundo físico», y después lo equiparas con el «mundo natural», hay algo que queda fuera de la naturaleza: todos aquellos fenómenos reales y naturales que no existen independientemente del observador individual, como tus pensamientos, emociones, sueños y el ámbito en conjunto de tu vida subjetiva. Los pensamientos y similares son excluidos porque no tienen existencia independiente del observador. Esta falsedad implica que los pensamientos son menos reales y no son parte del mundo natural porque no son públicos. Pero no es nada más que un prejuicio, una exclusión subjetivamente prejuiciosa de los fenómenos mentales del mundo natural.

Aun desde un punto de vista pragmático, aparte de la fascinación de explorar la naturaleza de la conciencia, los procesos mentales y su relación con la realidad física, ¿qué valor tiene este modo de investigación contemplativa para nosotros personalmente? En ese sentido, permíteme sugerir que esta práctica es la persecución misma de la felicidad genuina mencionada anteriormente: «la verdad te hará libre». Cualquier tradición budista que sea fiel al núcleo de las propias enseñanzas del Buda nunca se aparta lejos de este ideal pragmático. El budismo empieza con la realidad del sufrimiento, y va directo a la fuente del sufrimiento, del descontento, la insatisfacción, la malicia, la ausencia de sentido y realización, la pena, la desesperación, etc. Después pregunta: ¿tiene el sufrimiento causas o surge aleatoriamente? Si optas por lo último, tu investigación llega un callejón sin salida. Pero si adoptas la hipótesis de trabajo de que la felicidad y el dolor tienen causas, investigar más allá es significativo. Una vez que nos centramos en la naturaleza de nuestros estados emocionales, nuestros estados afectivos de felicidad y el dolor en todas sus gradaciones, entonces podemos empezar a investigar sus causas.

Observa cómo los trabajos internos de la mente pueden prepararte para la insatisfacción. Por ejemplo, si alguien te subestima, esto puede llevarte a dudar de ti mismo y a la tristeza. ¿Debería una opinión entre millones arruinar tu día? Te deslizas por la pendiente resbaladiza de la negatividad, preocupándote por tu valor como persona y demás, pero tu reacción no necesita ser automática. No hay una correspondencia de uno a uno entre los eventos externos y nuestros estados emocionales internos.

En 1971 empecé a vivir con los refugiados tibetanos que habían emigrado de su país arriesgando sus vidas y habían trasladado su residencia en la colina india del pueblo de

Dharamsala tan sólo una década antes. Encontré para mi sorpresa que éstas eran las personas más felices que jamás había conocido en mi vida. Los factores externos que habían sostenido su felicidad eran escasos. Eran pobres, habían perdido su tierra natal, cada uno había pasado por una tragedia personal y muchos tenían mala salud. Por medio de la búsqueda inteligente y pragmática de liberarnos a nosotros mismos de aquello que nos estorba, también nosotros podemos descubrir la fuente genuina del bienestar.

Estilo de vida conducente a la práctica

Para avanzar en nuestra práctica, necesitamos un estilo de vida que conduzca a un mayor equilibrio y serenidad, un mayor bienestar día a día, que permita que nuestra práctica fluya dentro de la vida diaria, trayéndonos mayor significado y felicidad. Dejémonos guiar por esta declaración frecuentemente citada por Atisha, el reverenciado maestro indio del siglo XI que desempeñó un papel fundamental en la revitalización del budismo en el Tíbet:

Mientras las condiciones necesarias para la quiescencia meditativa estén incompletas, la concentración meditativa no se logrará aun si meditas diligentemente por mil años.

Atisha está diciendo que se necesita emplazar las técnicas dentro del contexto de un estilo de vida que las sustenten. No es suficiente ser talentoso o serio por veinticuatro minutos. El talento y el compromiso no funcionarán aun en mil años si el contexto –un estilo de vida y un ambiente conducente– no están presentes. No tiene sentido aplicarnos a nosotros mismos a la práctica espiritual y después no obtener beneficio. La vida es muy corta.

Si estás intentando elevar tu atención hacia grados excepcionalmente elevados de estabilidad y claridad de manera que tu mente se vuelva absolutamente útil, el consejo general de la tradición budista es simplificar tu vida radicalmente. Apártate hacia la soledad donde puedas dedicarte tú mismo a la práctica contemplativa con las menores distracciones posibles. Pero la mayoría de nosotros somos incapaces de hacerlo. He modificado las siguientes recomendaciones de Asanga, que diseñó específicamente para aquéllos dedicados enteramente a una vida contemplativa, de manera que este consejo pueda ser trasladado a una vida activa. Y aunque estas recomendaciones son específicamente para desarrollar *shamatha*, también se usan más generalmente para la búsqueda de una práctica espiritual más profunda.

Los seis requisitos internos y externos para entrenar la atención comienzan con encontrar un ambiente adecuado. Tu ambiente es apropiado para practicar si tiene cinco cualidades:

1. Comida, techo, ropa y otros elementos básicos que sean fáciles de obtener.
2. Es una ubicación agradable donde no te perturba gente, animales carnívoros, etc.
Debes sentir que tu ambiente es relativamente seguro, de manera que puedas estar

en calma.

3. La tierra es buena. Podrías querer irte de un área donde el aire sea irrespirable o el agua no potable, o donde la enfermedad prevalezca. Cuando miras a los monasterios, en el Tíbet o Europa, notarás que los monjes generalmente tienen un gran gusto estético. Construyen los monasterios en lugares inspiradores. Si logras tener una vista que abra tu mente a una sensación de espaciosidad y relajación, sería perfecto.
4. Ten buenos compañeros. El Buda dijo una vez que toda la práctica espiritual es tener amigos espirituales. La práctica va mucho mejor si tienes buenos compañeros para el apoyo mutuo. Una sensación de alienación de la gente que te rodea causa dificultades.
5. Finalmente, asegúrate de que la gente no perturbe tu mente durante el día y que las noches sean pacíficas. Los contemplativos budistas han transmitido el aforismo de que para la práctica meditativa profunda «el sonido es una espina». Puedes cerrar los ojos, pero no es tan fácil cerrar las orejas. Si tienes elección, escoge bien donde vives.

La segunda recomendación es tener pocos deseos. Libérate a ti mismo del aferramiento a las posesiones, ya sean de gran calidad o en gran cantidad, así como de permitirte otras preocupaciones mundanas.

La felicidad es el tercer requisito. Observa lo que tienes y si no es ya adecuado. Si lo es, se feliz. ¿Cómo puede alguien rico en lo material aunque insatisfecho ser llamado «rico» en un sentido significativo? Simplemente tiene un montón de equipaje. Pero ya sea que tengas muchas o pocas posesiones, si estás contento, entonces la verdadera riqueza es tuya.

El cuarto es la simplicidad del estilo de vida. Una vez, cuando estaba coordinando un retiro de *shamatha* con cerca de una docena de personas dedicadas tan sólo a esta práctica por un año, el contemplativo tibetano Gen Lamrimpa, quien era el maestro principal de este retiro, los convenció de que no poseyesen siquiera un periódico. «No enredes tu vida», dijo él. Quería que la gente se centrara en la práctica con las menores distracciones posibles. Probablemente la simplicidad radical no es viable para la mayoría de nosotros justo ahora. Pero aun en el medio de la complejidad, se puede lograr algún grado de simplicidad.

La quinta recomendación es mantener una disciplina ética pura. El centro de la ética budista es evitar involucrarse en acciones que sean perjudiciales para tu propio bienestar o el de otros. En las principales religiones occidentales –judaísmo, cristianismo e islamismo–, es una autoridad externa y divina la que impone la ética a la humanidad. Éste no es el espíritu del budismo. La ética deriva naturalmente de la búsqueda de felicidad genuina, del entrenamiento y refinamiento de la mente y de explorar la realidad. Esto es similar a la ética científica, que implica una honestidad completa en la publicación de las propias investigaciones, porque si se transgrede, el proyecto científico se estanca. Una de las cuatro reglas éticas más importantes para los monjes budistas es

«No finjas sobre los resultados de tu práctica espiritual,» o, en términos budistas, «No mientas sobre tus logros». De ninguna manera distorsiones o exageres tu grado de realización espiritual. Si lo haces, ya no eres un monje.

El sexto y advertencia final es «No te dejes atrapar por fantasías». Esto sugiere que la calidad de la presencia que nosotros destacamos en la práctica meditativa formal puede ayudar a liberarnos del pensamiento obsesivo en nuestras interacciones diarias con los otros, nuestro ambiente, nuestro trabajo y en la vida en su general.

3

La conciencia de estar consciente

En la práctica de asentar la mente en su estado natural, observamos los contenidos de la mente, pero en la conciencia de estar consciente, no dirigimos nuestra atención a nada. Simplemente permitimos que la conciencia descanse en su propio lugar, consciente de sí misma.

Después de veinte años entrenando una aproximación al desarrollo del despertar espiritual, como enseñan el budismo Theravada y las órdenes Gelukpa y Sakyapa del budismo tibetano, en 1990 llegué bajo la guía de Gyatrul Rinpoche, un experimentado lama de la orden Nyingmapa, quien había recibido también extenso entrenamiento en la orden Kagyüpa. Ésas son las cuatro órdenes principales del budismo que habían emergido en el Tíbet durante los últimos mil doscientos años. Aunque yo había sido iniciado en la práctica de *shamatha* de ser consciente de la naturaleza de la conciencia por dos maestros gelukpa, Geshe Rabten y Gen Lamrimpa, en los setenta y los ochenta, fue Gyatrul Rinpoche quien hizo que yo pudiera acceder a esta sutil práctica por primera vez. Estaba especialmente impresionado por las instrucciones de esta práctica, llamada «quiescencia sin un signo», como explicó Padmasambhava en su libro *Liberación natural*, el cual traduje bajo la guía de Gyatrul Rinpoche.

Práctica

Antes de comenzar la siguiente meditación, convendría que dedicases alrededor de un minuto para hacer presente tu mayor motivación para dedicarte a esta práctica. Puedes dedicarle más tiempo. La calidad de la motivación que tú apliques al trabajo, vacación, meditación o cualquier cosa se filtra en la misma naturaleza de la acción. Cuanto más

significativa sea la motivación, más profundo y significativo será el acto. Trae a la mente tus más elevadas aspiraciones para tu propio bienestar y sentido de realización, para el significado de tu propia vida como un todo. Incluye también el reconocimiento de que nadie está aislado. Estamos interconectados, y por lo tanto, en un sentido más amplio, nuestra motivación más significativa debería abarcar y abrazar a los demás. Así que deja que tu motivación más elevada sea tu incentivo para dedicarte a esta práctica.

Asienta tu cuerpo en su estado natural, como lo has hecho en las meditaciones previas, haz presentes las cualidades de relajación, quietud y vigilancia. Deja que tu cuerpo refleje la calidad de tu mente. La clase de conciencia que estás trabajando aquí deber ser cómoda, quieta y en calma, y al mismo tiempo brillante, vívida, afilada y clara.

Para ayudar a calmar la mente, empieza con la recolección del respirar, contando veintiuna respiraciones como antes. Ahora, como en la práctica previa de asentar a la mente en su estado natural, deja los ojos entreabiertos. Descansa la mirada en el espacio intermedio entre el punto desde donde sientes que estás mirando y las formas y colores que aparecen en tu campo de visión. Descansa la mirada en el espacio en sí mismo, no sobre cualquier objeto. Continúa respirando hacia el abdomen de una manera natural, sin forzar. Ahora simplifica radicalmente tu conciencia, sin centrarte en la respiración ni en los contenidos de la mente. Asienta tu conciencia en el mero estado de estar consciente. Quizá éste sea tu conocimiento más primario y fiable; anterior a cualquier conocimiento que tengas sobre el mundo exterior –incluso más certero–, aun de tu propio cuerpo o de los contenidos de tu propia mente. Ésta es la conciencia del puro acto de estar consciente, algunas veces es llamado *shamatha sin signo*. En esta práctica, a diferencia de las dos precedentes, no te estás centrando en ningún objeto mental o físico. No estás dirigiendo tu conciencia hacia el interior o al exterior; la conciencia está igualmente presente tanto interna como externamente, y lo está antes de que se haga tal división de la experiencia. Simplemente deja que la conciencia se asiente en su propia naturaleza. Los pensamientos pueden ir y venir, pero no oscurecen la naturaleza de la conciencia; son expresiones de ésta. Descansa en ese estado de conciencia, sin ser arrastrado o distraído por ningún contenido de la conciencia y sin aferramiento hacia nada en absoluto.

Entre los pensamientos que surgen compulsivamente y pasan por tu conciencia, ¿detectas algo que no cambie, tan quieto como el espacio en sí mismo? Se dice que la conciencia se puede manifestar como todo tipo de representaciones sensoriales y mentales. Esta cualidad de la conciencia de revelarse a sí misma en tales formas se denomina claridad o luminosidad, y es una de las cualidades distintivas de la conciencia. Es como un espacio radiante que ilumina todo lo que surge en él, sin embargo, su resplandor permanece aun en los momentos en los que la conciencia no tiene un propósito discernible. ¿Puedes detectar en tu experiencia cierta claridad en el medio de la imagería mental que también perdura, aun en la ausencia de la imagería mental, como un espejo que refleje algo o no?

Además, la conciencia no es simplemente la claridad o luminosidad de las apariencias manifestándose. Tiene una segunda cualidad, y ésta es la cognición. La

conciencia está impregnada de la cualidad de conocer. No sólo las apariencias surgen en la conciencia, sino que la conciencia también aprehende estas apariencias y nos posibilita comunicarlas después. Las imágenes surgen, por ejemplo, en un espejo, pero el espejo no sabe que están ahí. Sin embargo, en el espacio de la mente, las apariencias surgen y nosotros sabemos de su presencia. ¿Puedes discernir el proceso del puro conocer?

No dejes que tu mente esté tan centrada que impida tu respiración. De vez en cuando vigila tu respiración y constata que esté fluyendo naturalmente, sin ninguna constricción de tu atención concentrada. Permite que tu vientre permanezca blando y continúa respirando sin esfuerzo hacia el abdomen.

Ahora probemos un experimento dentro de esta práctica. Continúa respirando como lo has hecho hacia el abdomen, naturalmente y sin esfuerzo, de manera que cuando inspires se expanda un poco. Mientras el abdomen se expande durante la inspiración toma una forma ligeramente redondeada. Cuando espiras, mantén algo esa redondez, esa forma como de vasija. Hazlo suavemente sin tensar los músculos del vientre. Mantén un poco la plenitud del abdomen durante la espiración, como si estuviera esperando a la siguiente inspiración. Se expande un poco más mientras inspiras. Observa si esto tiene algún efecto benéfico en la práctica. A esto se lo denomina la *gentil respiración de vasija*, y muchos contemplativos tibetanos la han encontrado útil para estabilizar a la mente. Otro experimento que puedes hacer es tratar de respirar a través de la boca. Estas dos técnicas no son esenciales a la práctica, pero si encuentras que alguna te es útil, continúa practicándolas. Es primordial, sin embargo, mantener los ojos abiertos. Esto ayuda a no desordenar la mente, aumenta la claridad de la conciencia y también empieza eliminar la falsa dualidad de que hay un afuera y un adentro para la mente.

Cualesquiera de los pensamientos que surjan en la mente no oscurecen la naturaleza de la conciencia. La conciencia está igualmente presente durante los pensamientos y entre ellos, así que no hay razón para tratar de aquietar a la mente en esta práctica. Detecta el espacio de la conciencia que perdura entre los pensamientos, aquél del cual surgen los pensamientos, aquél en el cual éstos desaparecen. Descansa sin expectativa, sin deseo, sin esperanza o miedo.

Si bien no estás prestando atención específicamente a los contenidos de la mente, eres consciente de ellos. Al descansar tu conciencia justo en la naturaleza de la conciencia en sí misma, cualquier tipo de restricción o perturbación de la mente que surja se liberará a sí misma naturalmente, sin aplicar remedio alguno. Continúa respirando con comodidad. Éste es un estado de conciencia profundamente relajado; no es constrictivo.

La calidad del descanso es tan profunda y la mente está tan relajada, que cuando te tengas experiencia en esta práctica sentirás que puedes deslizarte directamente hacia el sueño. Pero si te fueras a quedar dormido, no abandonarías el claro conocimiento de tu conciencia, sino entrarías a un estado lúcido sin sueño, relajado y no referencial.

Comienza haciendo presentes tus aspiraciones y motivaciones más significativas. A medida que terminas esta sesión de veinticuatro minutos, reafirma cualquier beneficio,

cualquier aumento en entendimiento o claridad que te haya llegado: quizá pueda guiarte a la realización de tus aspiraciones y anhelos más significativos para tu propio bienestar y el de otros.

Para mayor contemplación

En este capítulo he introducido la técnica más sutil de *shamatha* que jamás haya encontrado. Puedes pensar que asentar a la mente en su estado natural es más sutil que la recolección del respirar, y que la práctica de *shamatha* de estar consciente es aún más sutil. Esta tercera técnica de cultivar la quiescencia meditativa es la culminación de esta línea particular de entrenamiento meditativo. Es la más simple, y potencialmente, también la más profunda y la más poderosa. En esta técnica no hay nada que trabajar. No estamos desarrollando la estabilidad ni la viveza de la atención. En cambio, descubrimos a través de nuestra propia experiencia si hay algún aspecto de la mera naturaleza de la conciencia que sea innatamente estable y claro. Justo en la naturaleza de la conciencia en sí misma hay luminosidad y claridad. El aferramiento conceptual podría oscurecerla o velarla, pero es innata a la conciencia en sí misma. La práctica de *ser consciente de ser* consiste en liberar aquello que oscurece esta quietud y luminosidad intrínsecas de la conciencia. Es una aproximación de descubrimiento en vez de una aproximación de desarrollo, un proceso de liberar más que de controlar. Nosotros mismos podemos verificar si la naturaleza de la conciencia tiene luminosidad, viveza y claridad. Esto no es algo para ser aceptado como dogma.

En la práctica previa, partimos de que el pensamiento de Descartes era nuestro más certero conocimiento: somos conscientes. Su conocida máxima *cogito ergo sum* se suele traducir por «pienso, luego existo», pero el término en latín *cogito* significa tanto «pensar» como «ser consciente». Así que su máxima podría traducirse mejor como «soy consciente, luego existo». En el budismo, redimensionaríamos esta aseveración como «hay conciencia de los eventos». De eso podemos estar absolutamente seguros, aun si no hubiera tal cosa como un yo, o un ego, que existiese separado de la conciencia y fuese el agente que es consciente. El lama tibetano Sogyal Rinpoche ha llamado a esta conciencia de ser consciente «el conocer del conocer». Podemos estar más seguros de la presencia de la conciencia de lo que podríamos estarlo de cualquier otra cosa. Éste es un buen lugar para empezar a meditar.

La técnica explorada en este capítulo va más allá de controlar directamente la mente y «conocerse a sí mismo» en términos personales y específicos. En lugar de eso, en esta práctica preguntamos: ¿es conocerte a ti mismo como un individuo, con una ubicación específica en tiempo y espacio, todo lo que hay para conocerte a ti mismo como un ser consciente en este universo? ¿Estamos definidos por los parámetros de género, edad, nacionalidad e historia personal? ¿O hay un nivel más profundo y transpersonal de nuestra existencia que es accesible cuando la mente conceptualmente condicionada se va adormeciendo?

Aquí tienes una técnica para liberar los velos que oscurecen el fundamento de la

mente ordinaria y la dimensión de la conciencia primordial que yace más allá de ésta, pero se extiende a todos los estados de la conciencia. Descansas en aquello de lo que estás más seguro. Aun antes del pensamiento «pienso, luego existo», tú *sabes* que la conciencia está presente. No te desconectas entre pensamiento y pensamiento. Antes de los pensamientos, entre pensamiento y pensamiento y cuando los pensamientos se han desvanecido del todo –como cuando te estás muriendo–, puedes determinar aquello que permanece. En esta práctica, en vez de tratar de *trabajar* estabilidad de la atención y viveza, *libera* aquello que oscurece la innata quietud, estabilidad y viveza de la conciencia en sí misma. Cuando descansas profundamente en esa conciencia, cortas la estructura artificial, conceptualmente superpuesta del «afuera» y «adentro». Cuando tus ojos están abiertos y tu mirada está simplemente descansando en el espacio enfrente de ti y la conciencia mental está descansando en el mero evento de estar consciente, ¿dónde exactamente estás tú? ¿Estás dentro de tu cabeza, fuera o estas preguntas ya no son relevantes? Las fijaciones afuera-versus-adentro pueden simplemente derrumbarse. El sujeto-versus-objeto puede también desvanecerse, especialmente si resulta que la dicotomía de sujeto/objeto –la manera en que estructuramos nuestra experiencia perceptual y conceptual– consiste en nada más que constructos que superponemos sobre la experiencia. Si son superposiciones artificiales, entonces al liberarlas podríamos asentarnos en un estado de no dualidad fundamental. Podría ser útil el permanecer ahí en nuestra meditación final durante el proceso del morir. ¿Pero por qué esperar si podemos hacerlo ahora?

El gran maestro indio budista del siglo VIII Padmasambhava describió esta aproximación al refinamiento de la atención como «*shamatha* sin signo». Tsongkhapa, un sabio tibetano del siglo V, se refirió a ésta como el atender a «la pura conciencia y la pura claridad de la experiencia». Describió esta práctica como una forma de atención no conceptual, no hay enfoque en ningún objeto de meditación. Panchen Lozang Chökyi Gyaltsen describe este método como sigue:

Sé implacable con los pensamientos, y cada vez que observes la naturaleza de cualquier idea que surja ésta se desvanecerá por sí misma, tras a lo cual, una vacuidad aparece. De la misma manera, si tú también examinas la mente cuando ésta permanece sin fluctuación, verás una vacuidad no oscurecida, clara y vívida, sin ninguna diferencia entre los primeros estados y los últimos. Entre meditadores es aclamada y llamada «la fusión de la quietud y la dispersión».

En el proceso del morir, llegará un punto en el que la respiración pare, así que la recolección del respirar ya no será viable. Pero aun después de que la respiración haya cesado y los sentidos físicos se hayan apagado, puedes seguir meditando, ya que los eventos mentales continúan ocurriendo. En esta fase del proceso del morir puedes practicar la segunda técnica de observar el dominio de la mente: imágenes, pensamientos, recuerdos, emociones e impulsos. En lugar de temer a la muerte, interésate en los procesos que ocurren en el espacio de la mente y en la naturaleza de ese

espacio en sí mismo. Tu mente está ahora a punto de desaparecer, porque el cerebro se está apagando, pero la conciencia sustrato permanecerá. Y es posible descansar en esa dimensión de la conciencia con gozo, luminosidad y no conceptualidad. Aun cuando todas las actividades mentales cesen, puedes continuar permaneciendo vívidamente consciente del espacio vacío de la conciencia en la cual todas esas actividades se desvanecieron. Éste es llamado el *sustrato (alaya)*, y la conciencia básica de ese dominio es la *conciencia sustrato (alayavijñana)*.

La práctica de *shamatha* sin signo, o simplemente ser consciente de ser consciente, resulta en una experiencia vívida de la conciencia sustrato, la cual está impregnada con las cualidades de gozo, luminosidad y no conceptualidad. Éste es también el estado de conciencia que emerge finalmente a través de la práctica previa de asentar la mente en su estado natural. Sogyal Rinpoche lo llama el *fundamento de la mente ordinaria*, y es muy fácil confundirlo con la naturaleza última de la conciencia, comúnmente conocida como la *conciencia prístina (rigpa)*, *conciencia primordial (yeshe)* o la *luz clara (ösel)*. Existen muchas diferencias sutiles entre las dos, pero la más importante es que simplemente situarte en la conciencia sustrato no purifica o libera a la mente de ninguna aflicción mental, mientras que hacerlo en la conciencia prístina libera radicalmente la mente de sus oscurecimientos y abre una fuente inextinguible de virtudes espontáneas. Dödjom Lingpa escribe al respecto:

Alguien con una experiencia de vacuidad y luminosidad que dirige su atención hacia el interior puede detener todas las apariencias externas y llegar a un estado en el que crea que no hay apariencias ni pensamientos. Esta experiencia de esplendor de la cual uno no se atreve a partir es la conciencia sustrato [...], algunos maestros la confunden por la luz clara [...]. En realidad, es la conciencia sustrato, así que si te atorras ahí, serás lanzado al reino sin forma, sin llegar siquiera un poco más cerca del estado de la liberación.

Con respecto a descansar la mente en un estado de profunda inactividad, como se describe aquí, es razonable preguntarse si ésta es la culminación de la práctica budista. ¿Es el objetivo último calmar toda actividad y terminar sentado serenamente debajo de tu propio Árbol de Bodhi con una sonrisa feliz sin hacer nada en absoluto mientras tanto? En este mundo, con todo su sufrimiento, injusticias y conflictos esto sería un anticlímax. La actividad manejada por el ego, o centrada en uno mismo, es aplanada tanto como es posible en este tipo de meditación, pero no te quedas dormido ni te amodorras. Una conciencia luminosa permanece, sin actividad ni movimiento. De este estado de conciencia fluida y descansada, los pensamientos emergen sin esfuerzo. En circunstancias normales, cuando la mente está involucrada en el aferramiento, llamaríamos a estos pensamientos distracciones, pero después de la meditación es posible mantener por lo menos alguna apariencia de esta cualidad descansada de la conciencia que no está manejada por el ego.

El objetivo de la meditación no es tan sólo sentarse silenciosamente. Es sentarse

silenciosamente y después levantarse y moverse en quietud, permaneciendo silencioso, en cierto modo, aun mientras estás hablando. Es allá afuera, en el juego de la actividad espontánea, donde la culminación de la vida del Buda tuvo lugar cuando comenzó a enseñar. La culminación no fue en la quietud de sentarse debajo del Árbol del Bodhi. Fue en el servicio a todos los seres que brotaron de su experiencia del despertar.

A medida que te comprometes en tal práctica, puedes encontrar que las compuertas de tu creatividad se abren espontáneamente. En un estado de serena conciencia, con el ego adormecido, observa qué surge espontáneamente y sin esfuerzo de esa quietud. La quietud ni si quiera se pierde cuando la mente se vuelve activa. De la misma manera, puedes encontrar que no abandonas necesariamente esa quietud aun cuando estés hablando o tu cuerpo esté en movimiento. William James encontró que todos los genios tienen una cualidad en común: todos tienen una habilidad excepcional para mantener la atención voluntariamente. Él estaba convencido de que era su genialidad la que producía este aumento de la habilidad de centrar la atención por largos períodos de tiempo, y no que su atención sostenida produjera su genialidad. Estoy seguro de que hay mucho de verdad en esta afirmación, pero si ampliamos la noción de genios en el sentido de reconocer que cada quien tiene un grado de genialidad, o habilidad innata, para algo, entonces estoy convencido de que este tipo de práctica de *shamatha* puede ayudar a revelar ese genio. Una vez que el ego esté relativamente fuera del camino, la fuente de la creatividad se abre. Observa si te ocurre a ti también.

En la práctica de la quiescencia meditativa hay dos modelos complementarios: desarrollo y descubrimiento. Es común a ambos la idea de que una mente útil posee una atención estable, permitiéndole a uno el sostener enfoque en el objeto elegido. Ya sea solucionar problemas, escuchar o crear música, enseñar en la escuela, o criar niños, estás presente en una modalidad sostenida. Es lo opuesto a estar agitado, distraído o fragmentado. La segunda cualidad común a ambos modelos es la viveza. Estabilidad sin viveza no es muy útil a menos que tu objetivo sea el sueño profundo, que tiene buena estabilidad pero poca claridad. Las primeras dos técnicas que exploramos –conciencia de la respiración y observar a la mente– siguen una aproximación de desarrollo. Mientras trabajamos la recolección del respirar, aprendemos a controlar el corcel salvaje de la mente. Luchamos con esta mente maleducada con el sentido de, «Tú me has dominado, pero ahora voy a voltear los papeles y dominarte yo a ti. Voy a aprender a manejarte de modo que no puedas patearme o herirme». Sin esto, uno es dominado por una mente maleducada que mueve al cuerpo, controla la boca y daña a otros por medio del sarcasmo, la deshonestidad, el abuso, la crueldad y el ridículo.

La práctica de soltarse en la estabilidad y viveza de la conciencia se puede llevar más allá de la meditación formal. Entre sesiones, si desearas mantener esa calidad de la atención y aún ser capaz de hacer lo que necesitas en el mundo, puedes continuar descansando en tu conciencia en ese espacio que hay frente a ti, incluso en el medio de una conversación. Enfocar los ojos en el espacio emergente no impide observar lo que está allá afuera. Mientras los procesos mentales aparecen, no te aferres a ellos. Déjalos surgir y pasar. Te puede resultar poco práctico cuando escribes o haces algún trabajo

intelectual, pero en otros momentos, cuando caminas o esperas en la cola del supermercado o en muchas otras situaciones, puedes practicarlo. Mantén tanta continuidad como sea posible. Ésta es una aproximación directa para explorar la naturaleza fundamental de nuestra existencia, nada menos.

Los cinco factores de la estabilización meditativa

El buda habló de cinco factores de estabilización meditativa (*dhyana*), que no es un estado de trance sino una atención clara, inteligente y centrada que no está sujeta a la fluctuación compulsiva o a la laxitud. Estos cinco factores son:

1. Pensamiento aplicado
2. Pensamiento sostenido
3. Bienestar
4. Gozo
5. Atención unipuntual

Relacionados con los cinco factores de estabilización meditativa hay cinco impedimentos para la consecución de dicha estabilización, oscurecimientos que velan el estado basal de la consciencia. Éstos son:

1. Letargo y adormecimiento
2. Escepticismo
3. Malicia
4. Agitación y culpa
5. Aferramiento sensual

Resulta que cada uno de los cinco factores de estabilización meditativa contrarresta naturalmente un impedimento correspondiente en el orden presentado aquí. El primero de estos cinco factores, *pensamiento aplicado*, implica un involucramiento inicial y voluntario de la mente con un objeto. Esta actividad mental es comparable a golpear una campana con un martillo. De entre los cinco impedimentos de la estabilización meditativa, éste contrarresta el letargo y el adormecimiento. Simplemente al dirigir la mente hacia un objeto e involucrarse con él con inteligencia y vigilancia, la atención se estimula y los oscurecimientos de letargo y adormecimiento se desvanecen.

El segundo factor de estabilización mental, *pensamiento sostenido*, implica un involucramiento mental continuo y voluntario con este objeto. No se trata de un pensamiento compulsivo o asociaciones conceptuales, sino que es una atención dirigida, perspicaz y centrada. Es comparable a las reverberaciones que continúan después de haber golpeado una campana. Se ha comprobado que el pensamiento sostenido contrarresta el escepticismo, la mente vacilante y dudosa que simplemente no se puede asentar e involucrarse con la tarea. La mente que cae bajo la influencia del escepticismo, o la incertidumbre vacilante, socavará cualquier tarea que intentes, ya sea iniciar un

negocio, obtener un título universitario, o comprometerse en la práctica espiritual. Los tibetanos dicen que meditar con semejante mente es como tratar de enhebrar un hilo deshilachado a través del ojo de una aguja.

El tercer factor de estabilización meditativa es una sensación de *bienestar* que emerge de una mente profundamente equilibrada, una mente asentada en equilibrio meditativo. No es referencial, no es estar feliz «acerca» de alguna cosa o suceso en particular. Más bien emerge de la naturaleza misma de la mente cuando está libre de los desequilibrios de la atención y emocionales. Esta sensación de bienestar contrarresta naturalmente a la malicia –el intento de infligir daño–, el más perturbador de los cinco impedimentos. No sólo perturba profundamente a la mente, también puede hacer grandes estragos en el mundo. Observa tu mente siempre que sucumba al enojo, al odio o a la malicia. Observa si estas aflicciones no surgen invariablemente cuando estás infeliz o frustrado. La malicia y el bienestar son mutuamente exclusivos. Uno tiene que desaparecer antes de que el otro pueda surgir.

El cuarto factor de estabilización es el *gozo*. A medida que progresas en el camino del *shamatha* hacia la realización de la estabilización meditativa, una creciente sensación de gozo saturará tu cuerpo y tu mente. Éste no surge porque estés teniendo un pensamiento feliz o experimentando un placer sensual. Este vivificante y claro gozo surge de la naturaleza de tu conciencia simplemente porque la mente se ha estabilizado con viveza. El gozo es un síntoma de la mente cuando está sana y equilibrada. La inquietud, la insatisfacción, la ansiedad, el aburrimiento y la frustración son síntomas de una mente que está desequilibrada y afligida.

El gozo contrarresta naturalmente la excitación y la culpa. En la terminología budista, la *excitación* no se refiere a todos los estados agitados de la mente, sino específicamente a aquellos que son inducidos por el deseo, el aferramiento y el apego. ¿Por qué nos aferramos o deseamos algo? ¿Por la anticipación de que esto nos traerá gozo! Pero si el gozo ya está presente, no hay fundamento para la excitación. En esta misma categoría de impedimentos se encuentra la culpa. El verdadero remordimiento puede ser sano. Puede guiar a un mayor equilibrio mental e interacciones armoniosas con otros. Si has sido cruel con otra persona, sentir remordimiento y desear corregir tus formas es una cosa buena. Pero el remordimiento también puede volverse vergüenza obsesiva y culpa, y cuando esto sucede obstruye la práctica espiritual en general y el cultivo de la estabilización meditativa en particular. Su antídoto natural es el gozo. No puedes sentir culpa cuando tu mente está saturada con gozo. Uno de los dos tiene que irse.

El quinto factor de estabilización meditativa es *atención unipuntual*. Aquí la mente está relajada, es estable y vívida, libre de los desequilibrios de la laxitud y la excitación. Tal atención centrada contrarresta naturalmente el aferramiento sensual, el cual proviene de una sensación de deseo, inadecuación y una falta de satisfacción. Cuando la atención está perfectamente equilibrada en un solo punto, el deseo por la estimulación sensual se desvanece. Ahora la mente está tan bien afinada que no necesita fuente externa para su bienestar o satisfacción. Se ha convertido en su propia fuente de gozo y realización. Ésta

es una mente saludable, y es un fundamento indispensable para involucrarse en las prácticas de intuición penetrante para explorar la naturaleza de la realidad en su totalidad.

PARTE II

Intuición a través de la recolección

4

Recolección del cuerpo

Los primeros tres capítulos de este libro se dedicaron al cultivo de la atención, incluyendo la recolección y la introspección. A medida que vayas trabajando la recolección a través de la práctica de *shamatha* estarás listo para aplicar la recolección en la práctica del *vipashyana*. El primer libro sobre intuición meditativa budista que estudié con cuidado fue el clásico de Nyanponika Thera *El corazón de la meditación budista*, que ofrece una explicación detallada de las Cuatro Aplicaciones de la Recolección. Esto fue en 1970, y tres años después tuve la buena fortuna de ser instruido en esta práctica por el monje theravada Kitti Subho, que había practicado por seis años en Tailandia. En esa misma la misma época, Gueshe Rabten también me enseñó esta práctica, que el budismo tibetano preserva pero que es poco enseñada.

Mucha gente confunde *vipashyana* con *shamatha*, pero las dos difieren cualitativamente y llevan a resultados diferentes. La práctica del *shamatha* desarrolla las facultades de recolección e introspección como método de robustecer la estabilidad y la viveza de la atención. Esto implica simplemente centrar la atención en el objeto escogido y sostener esa atención, y ésta es la esencia de la práctica enseñada anteriormente en este libro. Por otro lado, la práctica de *vipashyana* (o *vipassana*, como se llama en pali) es una investigación inteligente y atenta sobre los temas centrales de nuestra existencia. Por ejemplo, la recolección del respirar como se explica en el discurso primario del Buda en este entrenamiento comienza como una práctica de *shamatha*, pero se desarrolla desde ahí hacia el *vipashyana* debido a la dimensión añadida de investigación crítica. La diferencia entre ambas no es el grado de concentración o recolección, sino que el elemento de investigación no existe en *shamatha*.

Este capítulo es el primero de serie de cuatro que incluye los modelos fundamentales de la intuición meditativa budista. Llamados las Cuatro Aplicaciones de la Recolección, son la recolección del cuerpo, de las sensaciones, de los estados y procesos mentales y

de los objetos mentales, incluyendo todo tipo de fenómenos. El propósito de aplicar la recolección a estos cuatro dominios de la experiencia es ganar intuición en la naturaleza de estos elementos de nuestra existencia. Específicamente, indagamos en la naturaleza de cada uno de estos dominios para ver si alguno de estos objetos de la mente no cambia, si son fuentes genuinas de felicidad y si alguno de ellos es verdaderamente «yo» o «mío» por su propia naturaleza, independientes de nuestras proyecciones mentales. A través de estas intuiciones, es posible cortar de raíz las causas que sustentan las aflicciones mentales y otras perturbaciones del corazón y la mente que dan como resultado mucho sufrimiento.

Durante sus cuarenta y cinco años de enseñanza, el Buda insistió especialmente en el trabajar las Cuatro Aplicaciones de la Recolección como un camino directo de intuición contemplativa y de liberación. Una y otra vez el elogió esta combinación de prácticas diciendo: «Éste es el camino directo, monjes, para la purificación de los seres, para superar la pena y el lamento, el dolor y el desconsuelo, para alcanzar el camino auténtico, para la actualización del *nirvana*, denominado las Cuatro Aplicaciones de la Recolección». La práctica comienza con la aplicación cercana de la recolección, que ya ha sido refinada a través de la práctica de *shamatha*, al cuerpo, las sensaciones, la mente y todos los demás fenómenos. Empezamos con el cuerpo, que en muchos aspectos es el más fácil de examinar.

Práctica

Asienta tu cuerpo en su estado natural y haz presente tu aspiración más alta en términos de lo que te gustaría ser, la calidad de vida que te gustaría experimentar, lo que te gustaría lograr y también lo que te gustaría ofrecer al mundo. Teniendo esto vívidamente en tu mente, involúcrate en esta práctica como un medio para realizar ese deseo.

Con los ojos cerrados o ligeramente abiertos, comienza con la recolección del respirar centrando tu atención en las sensaciones táctiles donde sientas la respiración entrando y saliendo, y cuenta veintiuna respiraciones. Continúa respirando normalmente hacia el abdomen, pero ahora redirige la atención a la coronilla. Simplemente observa cualquier sensación táctil que surja en esta área, ya sean de firmeza, calor o frío, estremecimiento o movimiento. Con la menor superposición conceptual posible, atiende a las sensaciones táctiles como se vayan presentando a tu conciencia. ¿Cambian mientras continuas observándolas?

Ahora imagina tu campo de conciencia como una superficie curva de alrededor de quince centímetros de diámetro cubriendo la parte superior de la cabeza. Nota las sensaciones táctiles que experimentas ahí. Mientras continúas haciéndolo, mantén este campo de conciencia, más o menos también de unos quince centímetros a lo largo, como un círculo de atención en movimiento continuo. Ahora, mueve este campo de atención hacia abajo hacia el lado derecho de tu cabeza, hacia el nivel de la oreja incluyendo ésta. Después muévelo lentamente hacia la parte posterior de la cabeza, deslízalo hacia el lado izquierdo de la cabeza. Si descubres áreas de tensión, relájate en ellas inmediatamente.

Ahora mueve la atención a la frente, baja al nivel de los ojos y la nariz, hacia la boca y la barbilla, después hacia las mejillas. Expande ligeramente el campo para cubrir toda tu cara y observa si puedes obtener una imagen mental de tu cara. Si es así, libera esa imagen y atiende tan sólo a las sensaciones táctiles. Mueve este campo de atención de la parte frontal de tu cara, atravesando la cabeza, hacia la parte posterior de tu cabeza. Hazlo lentamente como si estuvieras escaneando a través de tu cabeza. Muévela de la parte posterior hacia el frente, después adelante a la cara, notando si puedes distinguir cualquier sensación dentro de la cabeza o si tan sólo puedes reconocerlas en la superficie.

Hasta ahora hemos usado un campo de atención más o menos de dos dimensiones. Ahora expándelo a tres dimensiones. Incluye las sensaciones a través de tu cabeza entera simultáneamente. Mantén este campo de atención bajando a tu cuello, hacia la clavícula, ajústalo al tamaño y ancho de los contornos de tu cuerpo. Muévelo a través de la clavícula derecha hacia el hombro notando tanto las sensaciones táctiles en la superficie, donde tu piel toca la ropa, por ejemplo, y también dentro del cuerpo. Mantén este campo en movimiento mientras lo mueves del hombro derecho hacia el codo, después baja a la muñeca. Permite que este espacio de atención brinque hacia la mano izquierda moviéndose de la punta de los dedos hacia arriba hacia la muñeca izquierda, que de la muñeca izquierda suba al codo, manteniendo la mayor continuidad de atención que puedas. Ve subiendo del codo hacia el hombro izquierdo, y después a través de la clavícula a la base de tu cuello.

Mientras continúas escaneando a través del cuerpo, divide el torso en nueve secciones, como en las tres en raya, prestando atención primero a la región superior izquierda del pecho, después dentro del torso y luego a la región superior izquierda de la espalda. Nota cualquier sensación de movimiento asociada a la respiración. Cambia a la región superior central. Continúa a la región superior derecha. Ahora baja a la región media derecha, centrándote a la altura del diafragma, al fondo de la caja intercostal. Justo en el centro, céntrate en el plexo solar, al frente, adentro y atrás. Mueve la atención hacia la izquierda al área central izquierda, después abajo al cuadrante izquierdo inferior al nivel de la cadera. Muévela a la región central inferior. Ve hacia la región inferior derecha. Centra ahora tu atención en el glúteo derecho, notando la sensación de solidez en tu glúteo contra el asiento. Baja por la superficie y el interior del muslo hacia la rodilla derecha, de la rodilla derecha baja al tobillo, del tobillo hacia las puntas de los dedos de los pies. Nota las sensaciones que surgen en el pie. Muévete arriba inmediatamente al glúteo izquierdo. Lleva tu atención abajo hacia la rodilla izquierda, el tobillo y la punta de los dedos del pie. Debes estar mentalmente silencioso para experimentar estas sensaciones vívidamente.

Muy brevemente, regresa a la coronilla. En tan sólo pocos segundos, escanea rápidamente de la punta de la cabeza bajando a la punta de los pies. Ahora vuelve a la coronilla. Por segunda vez, tomando tan sólo unos pocos segundos, haz un barrido por todo el camino a través del cuerpo. Ahora, por una tercera y última vez, vuelve a la coronilla y después haz un barrido a través del cuerpo.

Expande el volumen de tu atención para incluir simultáneamente el campo completo de las sensaciones táctiles desde la coronilla a la base de tus muslos y a la punta de los pies. Presta una atención constante. Si notas una imagen mental de cómo piensas que se ve tu cuerpo –algo habitual–, observa si puedes liberarla y centrarte con atención pura en este campo de las sensaciones táctiles.

Lentamente abre los ojos. Sin dejar de estar centrado, dirige la misma calidad de la atención, esta quietud y mera atención, a otro dominio de experiencia: el visual. Has examinado tan sólo el campo de las experiencias táctiles, el dominio visual es algo distinto. En este reino de experiencia percibes colores, formas y el espacio intermedio que parece existir entre tú y los objetos visuales.

Cierra los ojos y remite tu atención a otro dominio de experiencia: los sonidos. Escucha tan sólo lo que se te presenta, sin ningún añadido conceptual.

Cambia ahora hacia el sentido olfativo, otro dominio de experiencia. ¿Puedes detectar alguna fragancia? Ahora mueve tu experiencia al gusto, o a las sensaciones gustativas. ¿Persisten algunos sabores en la boca?

Finalmente, atiende solamente al sexto dominio, aquél de las puras experiencias mentales, donde surgen las imágenes mentales, el dialogo interior, las emociones, los deseos, los impulsos, los recuerdos y las fantasías. Observa con pura atención.

Termina tu sesión.

Para mayor contemplación

Mientras la práctica de *shamatha* finalmente conduce a experiencias de gozo, claridad y quietud interior, ésta no produce ninguna purificación irreversible o liberación de la mente. Es maravilloso equilibrar la atención de manera que la mente se convierta en su propia fuente de bienestar, pero para sanar a la mente de sus aflicciones, necesitamos aplicar esa atención para ganar conocimiento directo de nuestra propia naturaleza y del resto del mundo. Aquí es donde tienen lugar las Cuatro Aplicaciones de la Recolección.

Las técnicas para desarrollar *shamatha*, o hablando más ampliamente, *samadhi*, estaban bastante desarrolladas antes de la época de Gautama el Buda, y muchos contemplativos tomaron estos estados meditativos como un fin en sí mismos, creyendo que eran la verdadera liberación. Gautama reconoció que no constituyen ninguna libertad duradera del sufrimiento ni de sus causas internas, solamente suprimen los síntomas. Cualquiera que haya tenido una enfermedad de cualquier tipo sabe que suprimir los síntomas no es malo, pero una cura sería mucho mejor. Esto es hacia lo que nos dirigimos, y este paso es una de las grandes innovaciones que el Buda trajo a la India.

Hemos comenzado con la recolección del cuerpo, logrado a través de un escaneo cuidadoso de nuestras sensaciones táctiles. Muchos de los que han practicado tal escaneo del cuerpo encuentran que es beneficioso para la salud. También es muy bueno para asentar a la mente, traer la conciencia de vuelta al cuerpo, llegar a nuestros sentidos. Regresamos a nuestros sentidos en lugar de ser atrapados como una mosca en la telaraña de las elaboraciones conceptuales y nuestras respuestas automáticas. Al lidiar tan sólo

con lo que nos es dado —en este caso las sensaciones físicas—, la vida se vuelve más simple, menos cargada con las complejidades de las fantasías compulsivas.

No puedo dejar de recalcar lo fundamental es este grupo de cuatro prácticas al camino budista. Aquí no se requiere ni un salto de fe en un credo, ni la devoción ciega a un gurú. Estas prácticas comprenden un modo riguroso, claro, incisivo, apremiante y benéfico al indagar en la naturaleza de la existencia y en lo que es ser un ser humano en este universo.

A pesar de la gran diversidad en nuestros antecedentes y personalidades, pienso que muchos de nosotros compartimos algunas motivaciones básicas, tal como el deseo de ser mejores personas. Aspiramos a una mayor virtud, a ser más compasivos, más abiertos y más tolerantes con otros y a tener mayor ecuanimidad. Una vida que excluye tales aspiraciones ciertamente no está completa. Cuando el Buda dijo acerca de estas Cuatro Aplicaciones de la Recolección, «Éste es un camino directo para la purificación de los seres», quería decir que podemos aligerar gradualmente la carga de las aflicciones mentales que deterioran la virtud y la felicidad genuina. Si podemos purificar nuestras mentes, nuestra palabra y nuestra conducta de manera que nos hagamos menos daño a nosotros mismos y a otros, entonces redundaremos en mayor beneficio de todos. Además, sospecho que a todos nosotros nos gustaría encontrar mayor satisfacción y felicidad y una profunda sensación de realización y significado en la vida. El Buda dijo que éste es un camino directo para superar el dolor y la pena. Una vez que se disipan las aflicciones de la mente, la felicidad genuina surge espontáneamente. No necesitamos encontrarla fuera de nosotros. Éste es un camino directo a la realización auténtica del *nirvana*, al final de la cesación del sufrimiento y sus causas.

En todos los años que asistí al colegio y universidad, nunca oí hablar de ningún curso específicamente diseñado para ayudar a los estudiantes a volverse más virtuosos, seres humanos más felices, menos preocupados por el sufrimiento y los problemas innecesarios. Gran parte de la educación moderna está dirigida hacia la adquisición de conocimiento, pero este conocimiento tiene poco que ver con la búsqueda de la virtud y de la felicidad genuina, aunque son elementos claves para llevar una vida significativa. La mayoría de nosotros terminamos la escuela y hacemos lo que debemos para ganarnos la vida. Después hacemos lo que podemos para ser felices. Esta vida nos lleva en la insana dirección de la huida. ¿Quién necesita a la realidad cuando puedes tener diversión? Aun así sabemos muy bien que la felicidad sólo se puede encontrar si estamos presentes en nuestras vidas diarias.

El Buda sugirió que las cualidades de la virtud, la felicidad y el entendimiento de la realidad tal cual es están profundamente interrelacionadas. Las Cuatro Aplicaciones de la Recolección contribuyen a cada una de estas cualidades. La calidad de la recolección que estamos trabajando en la práctica anteriormente mencionada se denomina algunas veces *atención pura*, una cualidad de la conciencia que es relativamente libre de la reestructuración, la filtración, la modificación, la interpretación y la proyección conceptuales. No está absolutamente libre de tales superposiciones conceptuales. Es improbable que podamos apretar un botón para detener la actividad conceptual. Pero

podemos atenuarla, haciéndola menos compulsiva, al vigilar más de cerca de manera que tengamos un cuadro más claro de lo que se les presenta a nuestros seis sentidos. Un modo en el que podemos empezar a hacerlo es al escaneando el cuerpo. Piensa en muchas otras situaciones en las cuales tienes la posibilidad de prestar atención más de cerca. Un observador de pájaros en el campo con binoculares vigila de cerca, tratando de ver las pequeñas rayas en las alas o escuchando el canto de un pájaro. Un chef trabajando en sus fogones también vigila de cerca. Todos hemos tenido atisbos de tales modos de atención. Algunos de nosotros podemos haber desarrollado un talento considerable en esto debido a nuestras vocaciones. El Buda resumió este ideal:

En lo visto está sólo lo visto; en lo escuchado está sólo lo escuchado; en lo sentido está sólo lo sentido; en lo percibido sólo está lo percibido.

En otras palabras, toma sólo lo que se presente y no lo mezcles con tus proyecciones. No lo mezcles con «me gusta, no me gusta, estoy decepcionado, estoy contento», todas estas asociaciones interminables y compulsivas. Corta con eso. Ve sólo lo que veas; oye sólo lo que oigas; mientras escaneas tu cuerpo, sólo siente; presta atención sólo a lo que percibes por el sexto dominio de la experiencia, el dominio mental. Hay veces que el pensamiento, la imaginación, el análisis y la memoria son extremadamente útiles. De hecho, ésta es una parte importante de ciertas meditaciones budistas. Pero no es útil cuando el pensamiento se vuelve compulsivo.

El Buda nos ha proporcionado alternativas, prácticas que son pertinentes a la vida diaria. No sólo sirven para fugarse al desierto y sentarse solo en un cojín, sino para la vida activa con familias, amigos y colegas, para estar en el mundo. Estas prácticas son especialmente valiosas para relacionarse con otros. A menos que ya hayas realizado una gran cantidad de purificación, cuando te encuentres con alguien desagradable probablemente te molestarás o irritarás. La mente empieza en un estado de relativa calma, luego algo nos causa molestia. Aquello que perturba el equilibrio interno de la mente se llama en sánscrito un *klesha*, una aflicción mental. Sería bueno si simplemente pudiéramos escoger no estar nunca perturbados por tales aflicciones, pero no tenemos libertad para suspender inmediatamente la obsesión, los celos y el enojo. Sin embargo, si estamos atentos de una aflicción cuando surge, entonces no estamos fusionados con ella. Podemos verla e identificarla, y si tenemos opción, la posibilidad de responder de una manera no compulsiva. A falta de recolección estamos sin suerte y sin elecciones. Estas compulsiones son los mismos hábitos que nos han llevado al sufrimiento, la preocupación y la ansiedad desde el principio; raíces en el camino que tan sólo se hacen más y más profundas.

Un sistema filosófico budista que es especialmente compatible con las Cuatro Aplicaciones de la Recolección se denomina la visión Sautántrica, una de las cuatro escuelas filosóficas en el budismo indo-tibetano. De acuerdo a la tradición tibetana, ésta no es la visión definitiva dentro del budismo, pero es para la filosofía budista lo que la mecánica newtoniana es a la física. Es el primer sistema filosófico estudiado en muchas

de las universidades monásticas del Tíbet. Cuando me hice monje en 1973 y comencé mi entrenamiento en el Instituto Budista de Dialéctica en Dharamsala, éste fue el primer tema que estudiamos. Toda la instrucción se impartía en tibetano, y los textos también estaban en este idioma, y durante la mayor parte del tiempo fui el único estudiante occidental. El resto eran monjes tibetanos. Además de asistir a clases, estudiar los materiales del curso y memorizar docenas de páginas palabra por palabra, también dedicábamos cerca de cinco horas cada día al debate filosófico. Era una actividad viva y centelleante, llena de humor así como de análisis preciso, y lo encontré muy útil para aguzar mi inteligencia y entendimiento de este sistema de pensamiento.

Aprender la cosmovisión Sautántrica y aplicarla en meditación y en la vida diaria puede ser muy útil, a pesar de que algunos de sus principios básicos no se sostienen en un análisis profundo. Así como en la física la mecánica clásica es sustituida por la mecánica cuántica y la teoría de la relatividad, la visión Sautántrica es sustituida por las más sutiles visiones Yogachara y Madhyamaka. No ahondaremos en estas teorías más avanzadas ahora. Por el momento, nos mantendremos con algunas de las ideas más básicas de la Sautántrica.

Una de las afirmaciones centrales de esta visión es: algo es real en oposición a lo imaginario si tiene el potencial de presentarse a sí mismo directamente a cualquiera de tus seis modos de percepción. Quizás este «algo» sea presentado a tus sentidos a través de la ayuda de un telescopio. Si puede ser aprehendido perceptualmente, sin superposición conceptual, es considerado real. Esto incluye los contenidos de la percepción mental, con los cuales somos inmediatamente conscientes de pensamientos, emociones y un amplio rango de otros fenómenos mentales. Éstos no son menos reales que las cosas que percibimos directamente con nuestros cinco sentidos físicos.

Estas cosas que se presentan a sí mismas en tus campos de percepción son reales. Estas cosas existen sólo porque tú las has superpuesto conceptualmente, son imaginarias, o meramente convencionales. Podría sostener un pedazo de papel y decir, «Esto es mío», pero tú puedes mirarlo hasta que se te nublen ojos y nunca verás que es lo «mío» en ello. El hecho de que esto es mío es verdad sólo porque conceptualmente proyectamos esto y estamos de acuerdo sobre esto entre nosotros. Cuando te encuentras a ti mismo preocupado por algo, trata de ver si es real o imaginario. Por ejemplo, cuando te mires al espejo y veas la imagen reflejada como tu cara, examínala de cerca y observa qué es lo que la hace tuya. Observa si esta cualidad de propiedad es realmente percibida o sólo superpuesta conceptualmente. Ésta es una aplicación de la recolección discriminativa.

Una segunda propuesta de la visión Sautántrica es que las cosas que son reales tienen eficacia causal. Pueden hacer cosas. Tienen influencia. Éstas, en cambio, son influidas en secuencias causales. Todas estas cosas reales existen en un nexo de interrelaciones causales, influyen y son influidas. La ciencia tiene una noción similar de la realidad. Si crees que has descubierto una partícula elemental, quieres asegurarte de que hace algo, que puede influir en otras entidades medidas en una cámara de burbujas, tal como otras partículas elementales. Si no tiene influencia y no puede ser influida por nada, no se puede considerar real.

Desde esta perspectiva, *creer* en cosas imaginarias, o asuntos de convenciones, es «real», ya que las creencias surgen dependiendo de causas y condiciones y a su vez influyen en otras cosas, tales como nuestra conducta. Considera, por ejemplo, la creencia «Este papel es mío». El hecho de que este papel sea mío no tiene eficacia causal por sí mismo. No es como un martillo o una emoción que pueden, por su propio poder, influir en otras cosas. Pero mi *creencia* de que esto es mío puede influir en muchas cosas. Por ejemplo, puede causarme enojo si alguien lo toma sin mi permiso. O podría sentirme contento si alguien alaba la calidad del papel.

Compara esta visión con la visión del materialismo científico de que sólo los fenómenos físicos son reales. Tu cerebro es real. Tus hormonas, química corporal y glándulas son reales. Las enfermedades basadas en éstas son reales. Pero los sucesos subjetivos, tales como imágenes mentales y sentimientos, los cuales evidentemente no tienen dimensiones materiales o espaciales, son de algún modo menos reales, ya que están «sólo en tu mente». La suposición subyacente aquí es que los fenómenos objetivos, tales como la masa y la energía, son reales, pero los procesos mentales subjetivos son reales sólo en la medida en que son idénticos a fenómenos físicos o derivados de ellos.

Los físicos están interesados en el entendimiento de la naturaleza del mundo real y objetivo que existe independientemente de cualquier mente, mientras que los contemplativos budistas están interesados en entender el mundo de la experiencia que existe sólo en relación a las mentes de los seres sensibles, humanos y otros. Ésta es una diferencia principal en las orientaciones básicas de estas dos tradiciones. De acuerdo con el budismo, los procesos mentales influyen en eventos físicos así como en otros fenómenos mentales, y los sucesos físicos influyen en otros sucesos físicos, así como procesos mentales inmateriales. Si examinamos de cerca el mundo de la experiencia, nos resultará absolutamente evidente, incluso aunque no reconozcamos el mecanismo mediante el cual tales interacciones entre procesos materiales e inmateriales tienen lugar. Simplemente lo hacen. Y si no se puede encontrar el mecanismo que lo explique –tal como no se han encontrado mecanismos explicar a las interacciones de campos electromagnéticos y partículas elementales–, quizá sea sólo una limitación de las explicaciones mecánicas.

Las Tres Marcas de la Existencia

Un tema central de la visión del mundo budista como un todo que se relaciona directamente a las Cuatro Aplicaciones de la Recolección son las Tres Marcas de la Existencia, de las cuales la primera es la transitoriedad. A medida que escaneas a través del cuerpo y posteriormente investigas la naturaleza de las sensaciones, otros estados mentales y otros fenómenos, observa si alguno los diversos dominios de la experiencia es estable y no cambia a través del tiempo, incluyéndote a ti mismo. ¿Hay algo ahí que se presente a sí mismo a tus campos de percepción que sea causalmente real y que también sea estático y no cambie a través del tiempo? De acuerdo a las investigaciones budistas, la respuesta es no. Todos estos fenómenos condicionados –nuestros cuerpos,

nuestras mentes, nosotros mismos, el ambiente, otras personas— están en un estado de constante cambio. Todas estas cosas están sujetas a la «burda transitoriedad», en la que tarde o temprano todas ellas desaparecerán. Todo lo que nace finalmente muere. Todo lo que se acumula finalmente se dispersa. Todo lo que se eleva finalmente desciende. Además, todo lo que es producido por causas existe en un constante estado de flujo, surgiendo y pasando a cada momento. El cabello no se vuelve de repente gris en los cumpleaños. A cada momento, las células individuales del cabello están envejeciendo y perdiendo su color. Pero en medio de esta realidad perceptual de constante cambio, nosotros conceptualmente superponemos una falsa sensación de durabilidad, estabilidad, y permanencia en nuestros cuerpos, en nuestras mentes, en otras personas y en el ambiente en general. Distingue entre lo que se está superponiendo y lo que se está presentando a los campos de percepción. Esto comenzará a iluminar la verdadera naturaleza de tu propia presencia en este mundo y de todo lo que te rodea.

La segunda marca de la existencia es que todo lo que está sujeto a las aflicciones mentales—incluyendo el aferramiento, la hostilidad y la confusión— está estrechamente relacionado con la insatisfacción, el dolor y el sufrimiento. Bajo la influencia de tales aflicciones, podemos identificar muchas cosas, sucesos y personas como verdaderos causantes de felicidad, pero bajo inspección cuidadosa, encontraremos que éstas meramente contribuyen a nuestro bienestar, no son su origen. Y demasiado a menudo, contribuyen a nuestra miseria. Shantideva resume el patetismo de esta condición humana: «Aquellos que desean escapar del sufrimiento corren justo hacia el sufrimiento. En el mero deseo de la felicidad, por confusión destruyen su propia felicidad como si fuera un enemigo».

No tenemos que convencernos de desear felicidad o de liberarnos del sufrimiento ni del dolor. Es algo natural, consustancial. Si no nos hemos rendido en esta búsqueda de la felicidad, sólo tiene sentido interesarse vivamente en las causas reales de la felicidad y del dolor y el sufrimiento. Es muy fácil mezclar sus causas con otros factores que son sólo secundarios en la calidad de vida que buscamos. Deseamos felicidad y libertad del sufrimiento, y aun así a menudo nos obsesionamos con otras cosas: «Si tan sólo pudiera tener a ese hombre/mujer [trabajo, mansión, vacaciones, BMW]... obtendría la felicidad, satisfacción y realización que quiero». Pero podrías obtenerlo y descubrir que no te trae la felicidad que esperabas. En su lugar, simplemente obtuviste «eso». Qué deprimente dedicar meses o años de esfuerzo por algo que al final te entrega sólo decepción, porque una cosa que no puedes comprar es el tiempo.

Antes de dedicarte totalmente a tratar de obtener algo, investiga cuáles son las probabilidades de que esto te dé verdadera felicidad. Y cuando estés buscando el origen de alguna infelicidad o sufrimiento, compruébalo para estar seguro de que no estás señalando a algo que fue meramente el catalizador y no el origen en absoluto. Piensa en el granjero que año tras año produce una pobre cosecha. Él piensa «¿Más fertilizante o menos fertilizante? ¿Más agua o menos agua?», pero si la calidad de su semilla es pobre, no importa cuánto fertilizante o agua use. ¿Cuáles son las verdaderas causas de la felicidad y cuáles son las verdaderas fuentes del sufrimiento? Este segundo tema señala

que muchas de las cosas que esperamos que se vuelvan fuentes genuinas de felicidad, satisfacción y bienestar no resultan de esa manera. Pueden resultar ser una fuente más de insatisfacción o, en el mejor de los casos, un objeto deseado que puede, o no, contribuir a la felicidad.

La tercera marca de la existencia es la «ausencia de yo». Dentro del mundo de nuestra experiencia –mientras prestamos atención al cuerpo, a las sensaciones, a los estados mentales y a los objetos mentales–, ¿hay algo que se nos presente a sí mismo como puramente permanente, unitario y autónomo; un «tú verdadero»? ¿Hay alguna entidad duradera, la misma persona que fuiste ayer o cuatro años atrás? ¿Hay algo que aparezca, por su propia naturaleza, como siendo verdaderamente tuyo, perteneciendo a tu identidad personal? ¿O has estado superponiendo conceptualmente una sensación de «yo» y «mío» sobre varios sucesos en tu mundo? ¿Alguna vez percibes un tú real?

Práctica

Comienza por adoptar una postura relajada pero vigilante y cierto nivel de quiescencia meditativa similar a las de la práctica previa. Después de contar veintiuna respiraciones, deja que tu conciencia sature el campo entero de las sensaciones en todo tu cuerpo. Ahora aplicarás la recolección con discernimiento hacia cinco elementos específicos del cuerpo. Dentro del campo de experiencia de tu cuerpo, puedes identificar cinco elementos que se dice que forman el mundo físico. El primero se llama el elemento tierra, y consiste en cualquier cosa que sea firme y sólida. El segundo es el elemento agua, que tiene las cualidades de fluidez y humedad. El elemento fuego es aquel que es caliente y quema, así que el grado de calor y frío de las cosas está correlacionado a la intensidad del elemento fuego. El elemento aire tiene las cualidades de ligereza y movilidad, o movimiento. Y el quinto elemento es el espacio, que tiene la cualidad de ausencia de obstrucción. Estos cinco elementos son todo lo que hay en la tabla periódica de los contemplativos, que están interesados en adquirir intuición experiencial en la naturaleza del mundo de la experiencia, en oposición al mundo puramente objetivo y físico que existe independientemente de la experiencia. Así que considera estos cinco elementos no simplemente como sensaciones subjetivas, sino como elementos básicos de tu experiencia del cuerpo y del ambiente físico que lo rodea.

Con los ojos cerrados, aplica atención pura a cada fenómeno, identificándolo como si presentase las cualidades de uno o más de los elementos. Primero observa si puedes detectar el elemento tierra. Para hacerlo, es más fácil centrarse en los puntos de contacto donde sientes las piernas sobre el cojín o la silla, las manos sobre las rodillas y el contacto de la ropa.

Ahora muévete al elemento agua. El lugar más obvio es en tu boca, donde puedes sentir la humedad de la saliva. ¿Cómo experimentas el elemento agua con atención pura, en oposición a tus ideas acerca de la fluidez o humedad?

Céntrate en el espectro de calor y frío. ¿Puedes decir si el interior de tu cuerpo es más cálido o frío que el exterior? ¿Si la parte superior está más caliente que la parte

inferior? ¿O el frente es más frío que atrás? De esta manera, aplica de cerca recolección al elemento fuego.

Atiende al elemento aire, cualquier fenómeno táctil que despliegue las cualidades de ligereza y movimiento. Mientras lo examinas cuidadosamente, observa si hay algo en la experiencia táctil que no esté saturado por el elemento aire. ¿Está de alguna manera todo en movimiento? Por un minuto o dos, céntrate en tu mano derecha, y ahora en tu dedo índice derecho. Mueve lentamente el dedo, levantando y bajándolo de forma gradual. Muévelo un poquito y después deténlo. Muévelo y deténlo. Observa la naturaleza del movimiento en oposición a la quietud relativa.

¿Puedes detectar el elemento espacio con la facultad sensorial táctil, o somática, o lo puede aprehender por medio de la percepción mental? ¿Tan sólo puedes imaginarlo? Observa si el espacio es algo que puedas percibir directamente o si es tan sólo una superposición conceptual sobre tu campo perceptual de la experiencia táctil. Al concluir esta sesión, observa si hay algo que se presente a tu conciencia táctil por sí mismo que no sea tierra, agua, aire, fuego o espacio. ¿Hay algo que sobre?

Después de concluir esta práctica dedica el mérito. Esto significa traer a la mente cualquier cosa que sea benéfica y dedicar tus esfuerzos para la realización de tus aspiraciones para ti mismo, para otros y para este mundo problemático.

Para mayor contemplación

El propósito de este tipo de investigación es, una vez más, darte una sensación más clara de lo que verdaderamente aparece a tus sentidos, en contraste con lo que estás proyectando involuntariamente, y quizá inconscientemente, sobre estos campos de experiencia perceptual. Cuando *piensas* en algo sólido –las nociones de solidez, firmeza y peso–, ¿no es radicalmente diferente a experimentarlo con atención pura? Igual ocurre con los otros elementos. Lo que encuentras cuando experimentas el campo entero de las sensaciones táctiles probablemente es muy diferente de la experiencia normal de tu cuerpo. Éste es un tema que recurrente: presta mayor atención a lo que se presenta en oposición a lo que se superpone.

Esta práctica comienza por aplicar una cercana recolección a tu propio cuerpo, pero no termina ahí. El Buda extendió este método de investigación con estas palabras:

Uno mora observando el cuerpo como el cuerpo internamente, o uno mora observando el cuerpo como el cuerpo externamente, o uno mora observando el cuerpo como el cuerpo tanto interna como externamente.

Observando el cuerpo *como* el cuerpo significa el examinarlo con discernimiento, no con una conciencia en blanco y vacía. Observarlo internamente significa inspeccionar tu propio cuerpo desde adentro. A medida que extiendes esta práctica a la vida diaria, puedes examinar con detenimiento los cuerpos de otros, notando sus gestos, expresiones faciales, tono de voz y otros gestos físicos. Estar totalmente presente con otros de este modo proporciona una base para la empatía, la cual, a su vez, es el fundamento para el

cultivo del amor bondadoso y la compasión.

Ésta es una manera de llevar a cabo esta práctica: primero, percibe claramente de tu propio cuerpo, observando que está presente en oposición a lo que es superpuesto. Después –y esto puede ser divertido– presta atención a los cuerpos de otros. Siéntate en un banco cerca de una acera concurrida. Aquieta tu dialogo interior. Observa los cuerpos de las personas, observa de cerca el lenguaje corporal, las expresiones y el tono de voz. Tras observar internamente y después externamente, detente en observar el cuerpo *tanto* interna como externamente. Comienza con tu propio cuerpo, examina al cuerpo de otra persona y después al tuyo de nuevo. Como si estuvieras en un carrusel, rota tu eje de perspectiva e imagina mirar desde la perspectiva de la otra persona, tanto interna como externamente. Después regresa a tu propia perspectiva. Desplázate usando la imaginación, no la atención desnuda. Ser capaz de experimentar algo de este tipo es parte de la maravilla de la mente humana. Imagina estar presente en el cuerpo de alguien más.

La recolección del cuerpo se puede ampliar a la vida diaria con buenos resultados mientras prestas atención detenidamente a las posturas de caminar, estar de pie, sentado y recostado, así como durante las actividades de mirar, inclinarse, estirarse, vestirse, comer, tomar, excretar, hablar, mantenerse en silencio, estar despierto y quedarse dormido. En otras palabras, aplicando una y otra vez la recolección a todas las actividades de la vida. Observa qué factores generan una emergencia de estas experiencias, cómo permanecen, cómo perduran y cómo se disuelven. Presta una cuidadosa atención.

Adelantándonos unos pocos capítulos, después de trabajar con las Cuatro Aplicaciones de la Recolección y después con los Cuatro Inconmensurables, introduciré el yoga de los sueños, una práctica intuitiva realizada primero durante el día y después durante la noche. Si quisieras explorar esta práctica, sugiero alguna hagas algún tipo de preparación, porque el yoga de los sueños puede ser bastante exigente. Para sentar las bases, comienza prestando suma atención a tus sueños. Simplemente mantente atento a ellos, sin tratar de analizarlos. Cuando te duermas, hazlo con el siguiente propósito: «Esta noche, voy prestar la mayor atención a mis sueños». Después, cuando despiertes, recuerda y escribe tus sueños. Durante el curso de las siguientes semanas y meses, observa si hay algunas señales recurrentes en los sueños: emociones repetidas, situaciones o personas que aparecen en tus sueños. Después para cuando llegues al capítulo del yoga de los sueños, ya sabrás cuáles son tus señales de los sueño. De esta manera, tu práctica contemplativa comenzará a empapar todas las horas del día y la noche. Como Drom Tönpa aconsejaba, «¡Deja que tu mente se vuelva Dharma!».

5

Recolección de las sensaciones

Dentro de los estados mentales, el Buda identificó las sensaciones como un dominio especial digno de una cuidadosa inspección a través de la cercana aplicación de la recolección. Dado que las sensaciones se podrían haber incluido dentro de la práctica de la recolección de la mente, ¿por qué este énfasis especial? Las sensaciones son importantes porque los sentimientos de placer, dolor e indiferencia son esenciales para los seres sensibles. Nuestros movimientos físicos, las decisiones como si nos casamos o tenemos hijos, qué tipo de trabajo tenemos, dónde vivimos, qué tipo de posesiones adquirimos, etc.; todas las decisiones que tomamos en la vida las manejan los sentimientos.

Desde un punto de vista científico, las sensaciones son necesarias porque nos alertan del peligro, de manera que, por ejemplo, no nos acerquemos demasiado al fuego o nos enfriemos demasiado. Cuando sentimos hambre, buscamos comida para no pasar hambre. Las sensaciones hacen posible nuestra supervivencia. Nos empujan, nos dirigen y nos pinchan de muchas maneras. Pero una vez que hemos sobrevivido y procreado, como biológicamente hemos evolucionado para hacerlo, cuando nuestros estómagos están llenos, tenemos nuestros trabajos y hemos formado nuestras familias, todavía permanece un anhelo insatisfecho. Hay una sensación de que algo falta. Por ejemplo, ¿cuánta gente no se siente satisfecha ni feliz incluso aunque sea exitosa? Las personas se deprimen, matan el tiempo viendo la televisión, o se pierden a sí mismos en una búsqueda emociones. Cuando las cosas están por lo demás bien, ¿para qué son buenas las sensaciones de intranquilidad, insatisfacción y depresión? Buscar la respuesta a esto lleva hacia territorios de contemplación muy profundos.

Cuando experimentamos insatisfacción o depresión sin una clara causa externa para ello –no tenemos mala salud, un matrimonio desintegrándose u otra crisis personal–, puede ser un síntoma o un mensaje para nosotros que viene de un nivel más profundo

que el de la supervivencia biológica. ¿Cómo deberíamos responder? Los antidepresivos fundamentalmente lo que les dicen a tales sensaciones es «Cállate. Quiero aparentar que no existes». Pero la sensación está emergiendo por una razón. El objetivo de la práctica de la recolección de las sensaciones es entender los orígenes, la naturaleza y los efectos de las sensaciones en nuestras vidas y en las de los que nos rodean. Una de las afirmaciones más comunes en el budismo tibetano es: «Todos los seres sensibles anhelan la felicidad y desean estar libres del sufrimiento». ¿Qué tenemos nosotros en común con todos los seres sensibles? Las sensaciones. Y no sólo las sensaciones, sino el querer algunas cosas y otras no. Prestar atención a las sensaciones es la base misma de la empatía. La empatía es un «sentir con», una sensación de cómo la otra persona está: feliz, triste, asustada, etc. Los fundamentos del altruismo, de la compasión y del amor bondadoso son las sensaciones. Por otra parte, la base común de la obsesión, los celos, el enojo, el conflicto y la disputa son también las sensaciones. Las sensaciones ejercen una influencia tan grande en nuestras vidas que sería juicioso conocerlas mejor. Es un poco como saber quién es nuestro amo, porque frecuentemente somos los esclavos de nuestras sensaciones. Esta aplicación de la recolección está diseñada explícitamente para obtener mayor intuición hacia la naturaleza de estos fenómenos que son tan importantes para nosotros.

Práctica

Asienta tu cuerpo en su estado natural de manera que puedas estar cómodo por una *ghatika*, y estabiliza tu mente contando veintiuna respiraciones. Céntrate en el campo de las sensaciones táctiles en todo tu cuerpo, de la cabeza a los dedos de los pies, y especialmente el torso. Tan sólo mantente presente, atento a este campo de sensaciones, el cual tú experimentas como tu cuerpo. Nota qué simple es. Dale a tu mente conceptual un descanso de sus esfuerzos mentales. Descansa tu conciencia en la propia percepción y la atención tranquila.

Hasta ahora has prestado atención a las sensaciones táctiles, incluyendo aquéllas asociadas con la respiración. Ésta es la recolección del cuerpo. También has observado los otros objetos de los sentidos físicos. Ahora muévete a la recolección de las sensaciones, específicamente aquellas que experimentas en el cuerpo. Pero si escucharas sonidos o tuvieras otras experiencias sensoriales, concéntrate no en el contenido de la experiencia, sino en las sensaciones asociadas con ésta. Observa si puedes prestar atención exclusivamente a tres tipos de sensaciones corporales: agradables, desagradables y neutrales. Los fenómenos táctiles, tales como la firmeza, la humedad, el calor y el movimiento, son *objetos* de la sensación táctil, pero de acuerdo al budismo las sensaciones son elementos de la conciencia *subjetiva*, un *modo* de experimentar. Nosotros experimentamos una sensación de calor dolorosamente o una sensación de suavidad placenteramente. Aquí nos fijamos en un suceso o experiencia –sea éste placer, dolor o neutral– y distinguimos entre el contenido objetivo de la experiencia y el modo subjetivo en que la sentimos. No son lo mismo.

Dentro del campo de las sensaciones táctiles, pon atención a lo que se siente bueno o malo. Si notas una imperiosa necesidad de moverte, rascarte o no estarte quieto en absoluto, antes de que lo hagas, identifica la sensación que está haciendo surgir ese deseo. Cuando no surja ninguna sensación de placer o dolor, ¿puedes identificar una sensación de indiferencia, una sensación neutral? No es una sensación de nada, sólo es neutral. Si imaginamos una gráfica de sensaciones, las positivas estarían a la derecha del eje vertical y se sienten buenas, las negativas estarían del lado izquierdo del eje y se sienten malas, y los sentimientos justo en el medio serían neutrales. Así como los matemáticos indios fueron los primeros en conocer el número cero, los contemplativos budistas conocieron las sensaciones con una magnitud de cero.

Como tu línea base, mantén la recolección del cuerpo, prestando atención a la respiración, y desde esa plataforma inspecciona minuciosamente las sensaciones que surgen a cada momento. ¿Las sensaciones cambian cuando son observadas o se mantienen iguales? Cuando observas las sensaciones tan pasivamente como sea posible, ¿hasta qué punto tu atención influye en ellas? Si te encuentras a ti mismo empezando a pensar en las sensaciones o identificándote con ellas, ¿cómo les afecta? Cuando surge una sensación de cualquier tipo, ¿permanece sin cambiar por un tiempo? ¿O cuándo la observas muy de cerca encuentras que está fluyendo? Cuando te concentras en ella intensamente, ¿qué le sucede a la sensación?

Ahora regresa a la respiración prestando atención a todo el cuerpo. Mientras espiras, libera. Permite que la entrada de la respiración simplemente fluya hacia dentro, profundamente relajado, pero manteniendo una postura de vigilancia sin inspirar deliberadamente. Deja que tu cuerpo *sea respirado* como si la atmósfera alrededor y tu cuerpo estuvieran abrazándose, el ambiente respirándote mientras tú respiras el ambiente. Relájate profundamente dentro de la espiración. Relájate dentro de la inspiración. Libera la espiración y continúa liberándola hasta que sientas la marea de la respiración volviendo y la inspiración haga un barrido hacia adentro como una ola fluyendo hacia la orilla.

Dedica el mérito y cierra la sesión.

Para mayor contemplación

Algunas meditaciones son difíciles, ya sea por su propia naturaleza o porque a veces no tenemos suficiente fe o confianza. Esta práctica no lo es. No tienes siquiera que centrarte en las sensaciones sutiles alrededor de las fosas nasales. Puedes sentir tu cuerpo, está justo aquí. Por supuesto, las distracciones pueden venir y alejarte, pero tu cuerpo todavía está presente, y es una plataforma a la que siempre puedes regresar. Cuando practicas la recolección de las sensaciones, no estés únicamente atento de éstas en general, sino que debes escudriñarlas con inteligencia discriminativa. Naturalmente a todos nos importan las sensaciones, las nuestras y las de nuestros amigos y seres queridos. Nuestro rango de interés puede ser bastante amplio. Lo que nos importa es el bienestar de la gente, lo que tiene que ver con cómo se sienten: felices, tristes, preocupados, indiferentes o en calma.

Si queremos tener éxito en la búsqueda de la felicidad y la liberación del sufrimiento, necesitamos observar las formas en que las sensaciones surgen. Adopta una actitud científica hacia las sensaciones, investigando las causas de las sensaciones que deseas y aquellas que te disgustan.

Por ejemplo, supón que de verdad disfrutas la música, pero en algunos momentos, cuando estás cansado o muy nervioso, la música puede no darte ningún placer o satisfacción. En cambio, tu estado de ánimo la anula. Podemos aprovechar algo potencialmente muy profundo de ello: ¿cuáles son las verdaderas causas de la felicidad, significado y realización que buscamos y cuáles son las causas del sufrimiento? Una vez que hemos atravesado las sensaciones fáciles de identificar, entonces nos movemos hacia nuestro sentido profundo de desasosiego e insatisfacción, el anhelo de algo más, o de algo menos. ¿Cuáles son las causas de esa insatisfacción?

Mientras analizamos nuestras sensaciones de un modo simple y directo, descubrimos algo que no es inmediatamente obvio: las sensaciones tienen dos aspectos. Si estás meditando y escuchas un ruido fuerte, tu experiencia no será simplemente el ruido que detectas con la conciencia auditiva, sino que también experimentas el ruido de un modo desagradable. Tú sientes: «Éste es un ruido irritante. No me gusta.» Lo que realmente no te gusta es la sensación, no el ruido. Si la sensación desagradable se desvaneciera, ya no seguirías diciendo que el ruido es desagradable. Sólo sería un ruido. Puedes incluso etiquetarlo como un ruido agradable. Por ejemplo, si tus vecinos tienen una fiesta y están alborotando, quizá lo encuentres irritante, hasta que ellos te invitan a su fiesta y eres tú quien arma jaleo con ellos.

Tú tienes sensaciones físicas y tienes sensaciones mentales. No son lo mismo. Mientras que tu cuerpo se siente bien, tu mente se puede estar sintiendo infeliz, agobiada por algún problema, tal como tener a un ser querido que está enfermo o cualquiera de los muchos problemas que pueden asediarnos a todos. Por otra parte, tu cuerpo puede estar en muy mal estado mientras tu mente es valiente, alegre u optimista. Esto es algo que puede suceder durante una enfermedad. Puede suceder en deportes de contacto cuando el cuerpo se lastima y aun así el atleta se levanta y entusiasmado regresa al juego. La mente puede estar contenta mientras el cuerpo se siente fatal. Algunas veces el cuerpo y la mente se sienten bien simultáneamente, o ambos se sienten mal, pero no son lo mismo. Dentro de estas dos formas de sensaciones, del cuerpo y de la mente, tenemos tres categorías en un espectro: placenteros, neutrales o indiferentes y dolorosos.

Cuando observaste las sensaciones en el cuerpo, ¿encontraste que se alteraban simplemente por prestarles atención? ¿O permanecieron justo como estaban cuando las notaste por primera vez? Dado que solemos poner gran cantidad de superposiciones conceptuales en nuestra experiencia, distingue cuidadosamente entre las sensaciones corporales y tus respuestas mentales hacia esas sensaciones. Las superposiciones conceptuales no son necesariamente falsas, pero no son lo mismo que la experiencia perceptual. En esta meditación buscamos diferenciar entre la experiencia perceptual y las proyecciones conceptuales.

Ahora revisemos cómo se originan las sensaciones. Primero tienes un contacto

inmediato con un estímulo sensorial, y esto actúa como una base para una sensación subsecuente. Por ejemplo, primero ves a una persona que entra por la puerta, y después experimentas a la persona como un viejo amigo o tal vez como una amenaza; y esto trae una respuesta sentida. Una vez que la sensación aparece, puede a su vez hacer surgir el deseo o a la aversión hacia el objeto, lo cual no es lo mismo que la sensación original. Entonces la respuesta de deseo o aversión puede llevar hacia algo más, tal como la intención. Muchos deseos no resultan en intenciones. Cuando estás meditando, puedes notar sensaciones sutiles, fugaces, que experimentas entonces con un cierto tono de sensación. Esto puede llevar tanto a la atracción como a la aversión o la indiferencia, y estas sensaciones pueden o no hacer surgir una intención y la subsecuente acción. Normalmente, toda esta secuencia de sucesos está fusionada porque nosotros nos identificamos con ellos de una manera semiconsciente, en vez de observarlos cuidadosamente. Con la aplicación minuciosa y discriminativa de la recolección, puedes distinguir estos sucesos en la secuencia en la cual surgen.

Como la psicoterapeuta Tara Bennett-Goleman explica, esta minuciosa aplicación de la recolección a las sensaciones nos proporciona una alternativa a la represión, supresión y expresión compulsiva de nuestras emociones. Citando la investigación del neurocirujano Benjamin Libet, Bennett-Goleman señala que desde el momento en que una intención surge, hay un cuarto de segundo antes que la acción intencionada comience. Tara Bennett-Goleman comenta, «Este instante es crucial: éste es el momento en el que tenemos la capacidad de aceptar el impulso o rechazarlo. Se podría decir que la voluntad reside aquí, en este cuarto de segundo».

Mientras practicabas, ¿encontraste que un sentimiento surgió de repente como una experiencia singular o lo hizo gradualmente, como un crecimiento continuado de experiencia? ¿Eran las sensaciones estáticas y duraderas o momentáneas e intermitentes? ¿Cómo se asientan las sensaciones, todas de una vez o se desvanecen gradualmente? Uno de los sucesos más comunes es la experiencia del calor físico, que puede deberse a que los capilares se abren y la sangre fluye a las extremidades a medida que uno se relaja más y más profundamente en la meditación. Cuando el calor surge, examina cómo se experimenta. ¿Es algo agradable o desagradable? Muévete hacia este segundo modo de atención a las sensaciones.

Durante la meditación, si, por ejemplo, tu rodilla empieza a dolerte, no tienes que hacer un ejercicio especial para prestarle atención. El reto aquí es ser consciente del cuerpo y la mente, observándolos minuciosamente, en vez de simplemente identificarte con ellos. En vez de caer dentro de los pensamientos habituales de mi «rodilla me duele» o «me siento mal», observa las sensaciones mientras surgen en relación con las sensaciones físicas. ¿Es posible tener una sensación mental de placer, felicidad, tristeza, inquietud o agitación con la que no te identifiques, que puedas observarla e interesarte en ella?

Si encuentras que las sensaciones que surgieron en tu cuerpo son interesantes, verás que también la mente es un campo fascinante de experiencia. Si en el futuro cercano experimentas un momento de depresión o tristeza, alguna sensación mental

desagradable, interésate por ello. Presta atención a esta sensación desagradable, no al estímulo que te hizo sentir mal, sino tan sólo a la sensación resultante. Cuándo observas cuidadosamente la mente con la que estás experimentando la pésima sensación ¿se siente pésima a sí misma? ¿Puedes experimentar neutralmente y en calma esta sensación? ¿Puedes experimentar no depresivamente la depresión? Cuando lo haces, bien puedes encontrar que este desequilibrio emocional se desvanece ante tu mirada.

Otro punto muy importante es estar atento cuando las sensaciones surgen – agradables, desagradables y neutras– y reconocer la cadena de sensaciones que *éestas* hacen surgir. En el budismo hay un principio universal: cualquier cosa que es un efecto es también una causa. Cualquier cosa que es una causa también es un efecto. Eso significa que cada suceso está en interacción con otros previos a éste y con sucesos que le siguen. Éstos forman una cadena de origen interdependiente. No hay callejones sin salida en la causalidad, nada que sea un efecto y no una causa. Las sensaciones no son la excepción. Éstas surgen de previas condiciones. Examina de cerca hacia dónde te lleva una sensación. ¿Hizo surgir la aversión o el deseo? ¿Y luego qué? No hay nada malo en el deseo, como el deseo por agua, en y por sí mismo. El deseo lleva a una intención de encontrar agua, y tomamos un sorbo. No hay perturbación en la mente. Ninguna aflicción se ha entrometido. Pero a menudo nuestro deseo no se detiene ahí y acaba perturbando nuestro equilibrio mental.

En el budismo hablamos de las principales aflicciones mentales, aquellos procesos mentales generan sufrimiento interno y conflicto en nuestras relaciones con los demás. Éstas incluyen variantes la aflicción de aferramiento –obsesión deseo y apego– y variantes de la aversión: odio, agresión, enojo y hostilidad. Son procesos mentales que nos alejan del equilibrio una y otra vez. La medicina tradicional tibetana comparte esta opinión. Estas aflicciones perturban no sólo la mente, sino también el equilibrio de los componentes del cuerpo, generando una mala salud. La medicina moderna está empezando a aceptarlo. Las emociones negativas dañan nuestra salud, tanto física como mentalmente. El problema no son solamente estas sensaciones, sino también lo que proviene de éstas.

El aferramiento y la aversión son dos de las tres aflicciones principales de la mente. La tercera es la ignorancia y la confusión. La ignorancia se manifiesta como falta de atención y estupor, y esto comúnmente lleva a la confusión, la cual implica una activa interpretación incorrecta de la realidad. Nuestra respuesta hacia las sensaciones indiferentes comúnmente lleva a estas aflicciones mentales. No sucumbimos al estupor si la mente es avivada de un modo placentero o doloroso. Caemos en él cuando no está sucediendo nada. Entonces puede tomar el control una forma de insensatez o «ignorancia» en la cual nos comportamos en modo piloto automático. Y en tal estado es muy fácil malinterpretar lo que nos está sucediendo a nosotros y dentro de nosotros. Aquí es donde la confusión se instala, y esto nos lleva a caer en todos los otros tipos de aflicciones mentales. La confusión fundamentalmente baja el sistema inmunológico psicológico, haciéndonos vulnerables a los desequilibrios y a la infelicidad.

Consideremos ahora estados mentales constructivos, porque las sensaciones no sólo

llevan a estados mentales aflictivos. Todos nosotros compartimos algo fundamental: estamos esforzándonos por la felicidad. Tenemos diferentes motivaciones y distintos deseos y anhelos, pero la sensación de desear realización, mayor felicidad y satisfacción es común a todos nosotros. El deseo de que otros puedan encontrar felicidad y las causas de la felicidad se denomina amor bondadoso. Si eres consciente de la gente que está sufriendo, puedes empatizar espontáneamente con ellos y anhelar que se vean libres de ese sufrimiento. Este anhelo se llama *compasión*. Después está el gozo empático – deleitarse en el gozo del otro y en las causas de la felicidad–, y finalmente, la *ecuanimidad*, la plataforma de la mente equitativa calmada, clara e igualitaria, libre de apego y hostilidad hacia aquéllos cercanos y lejanos. Estas cuatro cualidades del corazón son conocidas en el budismo como los Cuatro Inconmensurables, y están apoyadas por la sabiduría adquirida de las Cuatro Aplicaciones de la Recolección.

Práctica

Asienta tu cuerpo en su estado natural y cuenta veintiuna respiraciones. Ahora lleva tu atención hacia el dominio de la experiencia de la mente, con sus pensamientos, imaginación, fantasías, recuerdos y sueños. ¿Cómo te sientes mentalmente? Las sensaciones mentales pueden surgir por la experiencia sensorial; puedes sentirte mentalmente bien acerca de cómo tu cuerpo se siente o se ve, pero por los pensamientos también pueden catalizar las sensaciones.

Entra en el laboratorio de tu mente y realiza algunos experimentos. Trae a la mente un recuerdo muy agradable de tu pasado. Observa la naturaleza de la sensación que surge mientras experimentas este recuerdo. ¿Tiene algún tipo de ubicación?

Ahora piensa en una experiencia triste. Puede ser personal o quizá algo de las noticias. Observa las sensaciones que surgen con esta experiencia. Cuando la observas, ¿cambia?

Ahora deja que tu mente haga libre asociación. Permite que aparezca cualquier cosa, sea el sonido del tráfico o tu imaginación acerca de sucesos futuros. Aplica con detenimiento la recolección discriminativa a tus sensaciones a medida que la mente se posa sobre un suceso o un objeto, una experiencia tras otra. Observa minuciosamente las sensaciones subjetivas en sí mismas, en vez de fijarte en los fenómenos objetivos que las catalizaron.

Puedes recordar que en una práctica anterior, mientras asentabas la mente en su estado natural, simplemente observabas los sucesos con la menor superposición posible de «yo» y «mío», sólo observándolos como meros sucesos dentro de la esfera de la mente. Ahora confirma si puedes observar las sensaciones de la misma manera, sin la identificación de «mi» sensación. ¿Puedes estar tan en calma, tan interiormente en descanso, que los tentáculos del aferramiento estén retraídos y simplemente observes las sensaciones surgiendo y pasando?

Durante el último par de minutos regresa a la respiración. Mantente completamente presente en tu cuerpo, en el campo de las sensaciones táctiles. Con cada inspiración,

respira hacia esas áreas que sientas tensas o anudadas o densas. Con cada espiración, libera cualquier tensión excesiva en el cuerpo y la mente.

Para mayor contemplación

Ésta es una práctica simple que puedes aplicar en medio de tus actividades diarias. Cuando no necesites hacer nada con tu mente, durante un receso en el trabajo, o cuando estés simplemente caminando o de pie en una fila, lleva tu conciencia hacia el cuerpo, prestando una ligera atención a la respiración. En vez de caer en el habitual dialogo interior, con un pensamiento vago llevando a otro, descansa en recolección silenciosa. La llave del éxito en la práctica meditativa es la perseverancia. Deja que el hilo de la recolección corra a través del curso de tu día. No será todo lo que hagas, pero puede ser algo que vuelva como un amigo, un punto de descanso, un punto de orientación, de estar presente, de estar sano. Puede hacerse en cualquier posición, y casi en cualquier lugar. Mientras te estás quedando dormido quizá quieras probarlo. Algunas meditaciones avivan tanto la mente que no puedes quedarte dormido. Ésta es tan relajante que puedes deslizarte hacia sueño con recolección. Encontrarás esta práctica muy útil cuando lleguemos al yoga de los sueños, soñar lúcido.

Habiendo ya prestado atención a las sensaciones en nosotros mismos, podemos ahora centrarnos en las sensaciones de los demás, tanto como lo hicimos con los cuerpos de otros en el capítulo previo. El Buda regresa a este esquema triple de práctica: «En este modo, uno mora contemplando las sensaciones como las sensaciones internamente, o uno mora contemplando las sensaciones como sensaciones externamente, o uno mora contemplando las sensaciones como sensaciones tanto interna como externamente». Los escritos del psicólogo Paul Ekman sobre prestar atención y entender las expresiones faciales de otros pueden ser muy útiles a este respecto. Éste es un asunto de observación discriminativa e imaginación. Podemos ser más sensibles a las sensaciones de otros si nosotros mismos nos estamos sintiendo en calma y centrados. Si queremos examinar minuciosamente nuestras propias sensaciones, debemos dejar de aferrarnos a los pensamientos compulsivos, de manera que podamos atender más claramente a lo que sea que surja en nuestras mentes. Todos sabemos que cuando estamos en el borde de nuestros asientos queriendo decirle algo a alguien, a veces sólo interrumpimos, realmente sin escuchar a los otros mientras tanto. Éste es un modo de involucrarnos con otras personas. Otro modo es estar presente y dejar que tu mente esté calmada y silenciosa de modo que puedas estar atento a lo que los demás están diciendo y a la calidad de la voz, su lenguaje corporal y el ambiente. Sólo puedes notarlo si tu mente está relativamente callada. De este modo, atiendes a las sensaciones dentro de ti mismo y de los demás.

¿Estamos haciendo algo más aquí que simplemente fabricando nuestras propias suposiciones acerca de cómo se sienten los demás? ¿Conocemos las sensaciones de los otros solamente por medio de la inferencia lógica, como inferir fuego por el humo? O está ocurriendo algo más inmediato, más intuitivo, algo no tan cerebral como figurarse

cosas por inferencia. Presta atención a tus sensaciones internas, presta atención a las sensaciones internas de los demás y después las sensaciones de ambos. Cambia de perspectiva ocasionalmente de modo que tu mente se vuelva maleable y puedas prestar atención las sensaciones desde perspectivas múltiples. En resumidas cuentas, esto es la recolección de las sensaciones.

6

Recolección de la mente

En los primeros tres capítulos examinamos tres técnicas diferentes para calmar la mente para traer mayor estabilidad y viveza a la conciencia, y ahora hemos comenzado a aplicar la recolección para comprender la naturaleza de nuestra existencia en relación con el mundo a nuestro alrededor. Los métodos introductorios de *shamatha*, o quiescencia meditativa, son un bálsamo para la mente y especialmente útiles para personas del mundo moderno. Esto es debido a nuestros estilos de vida. Yo he vivido con tibetanos por muchos años, incluyendo antiguos nómadas y granjeros cuyos estilos de vida eran relativamente calmados y no desordenados. Muchos de ellos llegan a la práctica del Dharma con mucho más equilibrio y aplomo que nosotros. Los occidentales llegamos con un ritmo de vida rápido, muchas preocupaciones y actividades y muchas cosas que recordar.

Cuando practicamos *shamatha*, puede suceder que recordemos todas las cosas que tenemos que hacer, nuestra agenda del día. La mente se abre y estas cosas saltan. Para un estilo de vida que está lleno de actividad, la quiescencia es como desenredar nudos. Suaviza la mente y nos lleva de vuelta a la simplicidad. Sin embargo, no es la panacea. La quiescencia sola no nos transformará de manera irreversible ni nos inmunizará de caer atrapados en los mismos obstáculos a los que estamos habituados. Si éste fuera el caso, podríamos simplemente hacer *shamatha* todo el tiempo. Pero como el Buda descubrió hace dos mil quinientos años, las técnicas que están diseñadas sólo para calmar, centrar y aquietar a la mente inhibirán, pero no eliminarán, las aflicciones mentales, la confusión y la turbulencia de la mente. Estos problemas tan sólo se han escondido temporalmente, listos para brotar tan pronto como regresemos a la vida activa y al bombardeo que recibimos de los estímulos en nuestra sociedad hiperactiva. Si estamos interesados en una transformación real y no sólo en el mantenimiento, entonces necesitamos algo más que *shamatha*.

Para la transformación, el Buda enseñó las Cuatro Aplicaciones de la Recolección. De entre éstas, quizá la más fascinante y profunda es la recolección de la mente en sí misma. En el budismo Theravada, se dice que hay una dimensión de la conciencia llamada el *fundamento del devenir (bhavanga)* que se manifiesta en el sueño profundo, en el coma y en el último momento de la conciencia previo a la muerte. Ésta es la dimensión de la conciencia a la cual el Buda se refería cuando declaró, «Monjes, esta mente está reluciendo brillantemente, pero es profanada por contaminantes accidentales. Monjes, esta mente está reluciendo brillantemente, pero está libre de contaminantes accidentales». Todas las actividades mentales surgen de este luminoso y vacío dominio de la conciencia, y es muy fácil confundirlo por la iluminación en sí misma.

Los contemplativos en la tradición Dzogchen del budismo tibetano acceden a este mismo estado fundamental de la conciencia individual, al cual ellos llaman la *conciencia sustrato (alaya vijñana)*. Aunque las interpretaciones Theravada y Dzogchen de este estado vacuo varían en algunos aspectos, estoy convencido de que se refieren a la misma experiencia, la cual resulta del cultivo de *shamatha*. Dödjom Lingpa lo describe de este modo:

Cuando te quedas dormido, todas las apariencias objetivas de la realidad de vigilia, incluyendo el mundo inanimado, los seres que habitan el mundo y los objetos que aparecen a los cinco sentidos, se disuelven hacia la vacuidad del sustrato, el cual es de la naturaleza del espacio, y éstos emergen de ese dominio.

Según el budismo, los fenómenos mentales están *condicionados* por el cuerpo en su interacción con el ambiente, pero esos procesos físicos no son suficientes para producir cualquier estado de conciencia. Todas las actividades mentales surgen de la conciencia sustrato que precede a las interacciones mente-cerebro, y en la muerte, todas estas actividades se retraen de vuelta hacia ese sustrato.

Podemos demarcar dos reinos de experiencia que vienen bajo la sombrilla del *chitta*, la palabra sánscrita comúnmente traducida como «mente». Dentro del reino de *chitta* está la mente en el trabajo, involucrada en emociones, pensamiento, recuerdos, imaginación, imagería mental y sueños; todos los procesos y actividades de tu mente. Esto es como la energía cinética de la mente. También dentro del reino de *chitta* está la conciencia sustrato, el luminoso y relativo estado fundamental de la mente, del cual todas las actividades mentales emergen.

Esto no es metafísica; aquí no se te pide ningún salto de fe hacia las abstracciones de la cosmología budista. En cambio, está basado en las experiencias de meditación de generaciones de contemplativos budistas. Al practicar la recolección de la mente, examinarás tanto los contenidos de la mente como el espacio del que estos contenidos emergen, el sustrato. Cuando estás practicando *shamatha*, en oposición al *vipashyana*, sólo colocas tu atención sobre la respiración o asientas a la mente en su estado natural. Pero con *vipashyana* investigas activamente dentro de la naturaleza del objeto de la conciencia, examinando las causas que lo producen y las condiciones en las cuales éste

se desvanece.

Una hipótesis budista central es que sufrimos innecesariamente como resultado de la ignorancia y la confusión que se pueden eliminar de nuestros flujos de conciencia. Si encontramos que estamos sufriendo, en especial mentalmente, entonces es que hay una razón para ello, lo que el Buda llamó la Segunda Verdad Noble: el sufrimiento tiene una causa. La causa se puede identificar a través de la experiencia. Y la extraordinaria hipótesis budista es que se puede erradicar. La premisa subyacente aquí es realmente asombrosa y también bastante ajena a nuestra civilización contemporánea occidental, que hunde sus raíces en las tradiciones grecorromana y judeocristiana. Las aflicciones de la mente, nuestras tendencias hacia el odio, la beligerancia, la codicia, el egoísmo, los celos, la vanidad, la arrogancia, etc., no están predeterminadas; no son intrínsecas a nuestro ser mismo. A pesar de cientos de miles o incluso millones de años de evolución, no tenemos que sufrir estas aflicciones. Aquellos que siguen los avances en neurociencia saben que se ha descubierto recientemente que el cerebro es mucho más maleable de lo que se asumía previamente. En gran medida –y depende de nosotros individualmente descubrir hasta *qué* medida– nuestras mentes y cerebros tienen la cualidad de la plasticidad.

¿Cómo puedes tú utilizar esta plasticidad psiconeural? Aquí los dos mil quinientos años de la tradición budista y los cien años de antigüedad de la tradición neurocientífica están de acuerdo. Si te gustaría provocar una transformación, lo que se requiere es esfuerzo sostenido y continuo. Debes acostumbrarte a ti mismo a un nuevo modo de involucrarte con la realidad. El esfuerzo sostenido y continuo puede realmente reconfigurar tu cerebro hasta un punto considerable. Psicológicamente, tú desarrollas nuevos hábitos, nuevos modos de ver la realidad que en el curso del tiempo se vuelven automáticos. Es verdaderamente prometedor. La premisa budista, yendo más allá de lo que los científicos cognitivos se han acercado hasta ahora, nos dicen que no somos fundamental e intrínsecamente propensos a la confusión o cualquier otra aflicción mental a pesar de las influencias de la evolución biológica. Tenemos el potencial de ser libres.

Vamos a descubrir si es verdad. Haremos dos sesiones de meditación guiadas, cada una de una *ghatika* de duración. La primera sesión se centrará en los procesos mentales, y en la segunda exploraremos la consciencia sustrato.

Práctica

Adopta una postura adecuada impregnada con las cualidades de relajación, quietud y vigilancia y deja que tu mente descanse con esos mismos tres atributos. Cuenta veintiuna respiraciones como un ejercicio preliminar de *shamatha*. Descansa de un modo no discursivo y no conceptual a través del curso de las inspiraciones y las espiraciones.

A medida que la mente se ha ido volviendo útil, con algún grado de estabilidad y viveza, muévete del modo de quiescencia, o simple calma para la búsqueda de la intuición, específicamente dentro de la naturaleza de ese extraordinario fenómeno que llamamos mente, o *chitta*. Presta atención específicamente a cualquier suceso que surja

en el dominio de la mente, en oposición a los campos de los cinco sentidos físicos. Podría parecer extraño el pensar en observar la mente. Pero así como puedes dirigir la atención hacia los cinco campos sensoriales de la experiencia, puedes dirigirla al reino de experiencia, en el cual tienen lugar los pensamientos, imágenes mentales, emociones, sensaciones, memorias, fantasías y deseos – todo un anfitrión de sucesos mentales–.

Primero dirige la atención al dominio adecuado. Sentándote en silencio, piensa conscientemente en una idea, por ejemplo, «¿Qué es la mente?». Genera ese pensamiento, pero en vez de identificarte con él o tratar de responderlo, observa el proceso en sí mismo, el fenómeno del pensamiento: «¿Qué es la mente?». Conscientemente, genera otro pensamiento. Observa este proceso surgiendo dentro del campo de la experiencia mental. Obsérvalo aparecer, agotarse y desvanecerse. Mantén tu atención justo donde estaba el pensamiento cuando desapareció. De nuevo, coloca tu atención en el dominio de la mente. ¿Cuál es el próximo suceso que ocurre en este dominio de experiencia? Si te identificas con los procesos mentales que surgen, éstos serán difíciles de observar. Te fusionas con ello y, de este modo, caes bajo su control. Averigua si puedes observar estos eventos sin intervención o juicio. Sin aferramiento, sin identificación, inspecciona cualquier cosa que surja y obsérvala mientras pasa. Es un primer paso en el camino a la libertad.

Hasta ahora, este ejercicio es similar a la práctica de *shamatha* de asentar a la mente en su estado natural. Ahora movámonos hacia la meditación intuitiva, lo que implica investigación dentro de la naturaleza de la mente. Examina cualquier impulso de deseo, imágenes, pensamientos, recuerdos, y el grado de calma, agitación, claridad, o adormecimiento que están presentes en la mente. ¿Está la mente perturbada o serena? Si la mente está en silencio un rato, ¿qué interrumpe el silencio?

Ahora busquemos una pregunta profunda de modo experiencial, no simplemente especulativa o analítica. Cuándo escuchas tu propia voz, tienes la sensación de «mi voz» o «mi sonido?». Si oyes la voz de alguien más, podrías tener una sensación de que ahí hay sonido o «escucho una voz», donde la sensación de «mío» no está presente. Del mismo modo, si miras en un espejo y ves una imagen de tu cara, puedes pensar «mi cara». Si ves el reflejo de la cara de alguien más, entonces parece ser tan sólo una imagen. Puedes tocar algo y simplemente sentirlo como la textura de un libro la sensación de una tela. Si tienes una sensación táctil dentro de tu cuerpo puedes sentir «mi sensación», «mi calor», «mi comezón».

Esas experiencias pertenecen a tres campos de percepción: el visual, el auditivo y el táctil. Cuando se trata de los fenómenos mentales, aplicamos otro modo de percepción (no imaginación o recuerdo) que los budistas llaman *percepción mental*. Con este modo de observación como tu base, estás listo para comenzar a plantearle preguntas a tu mente. Para empezar, observa si todos los sucesos que emergen en el dominio de la mente son experimentados como *tuyos*. ¿Eres simplemente un testigo de algunos de los pensamientos, emociones y otros procesos mentales? ¿Tienes la sensación de que algunos son tuyos y otros son meramente procesos que ocurren dentro de este particular dominio dominio de la experiencia? Observa detenidamente.

Si experimentas algunos procesos mentales como tuyos, ¿qué los hace tuyos? ¿Son objetivamente tuyos? ¿Hay algo en la naturaleza de los procesos en sí mismos que los haga tus posesiones y los ponga bajo tu control? ¿O es más un asunto de cómo te relacionas con ellos? ¿Qué sucede cuando liberas el aferramiento? Cuándo liberas los tentáculos de la identificación y simplemente observas los como procesos, como una parvada de aves volando a través del cielo de tu mente, ¿son algunos de estos fenómenos intrínseca y objetivamente tuyos? ¿Qué aspectos de estas actividades mentales están realmente bajo tu control? ¿Cómo lo sabes?

Observa si puedes abandonar el control, la sensación de posesión, voluntariamente. Imagina que la mente es como una pantalla de televisión y tú dejas el mando. Renuncia voluntariamente a él. Ahora, observa tan minuciosamente como puedas simplemente cómo surgen los procesos mentales, los pensamientos, la imaginación mental y los recuerdos. ¿Cómo emergen éstos dentro del dominio de la experiencia? ¿Surgen todos al mismo tiempo, desde la izquierda o desde la derecha, o desde arriba o desde abajo? ¿Vienen de cualquier dirección? Si piensas que no hay nada, observa más de cerca. Quizá veas algo más sutil que previamente se había escapado bajo de la pantalla del radar de tu atención. Observa más de cerca haciendo surgir la viveza de la atención.

Cuándo una actividad mental ha emergido dentro del campo de la experiencia mental, ¿cómo persiste? ¿Cuánto tiempo dura, cinco o diez segundos? ¿Es estática o es efervescente? ¿Cuál es su naturaleza? Finalmente, ¿cómo desaparecen, todas al mismo tiempo o gradualmente? ¿Se desvanecen o repentinamente paran? Observa detenidamente.

Ahora dedica el mérito y cierra la sesión.

Para mayor contemplación

Este modo de investigar los fenómenos mentales proporciona intuiciones de algo más que de las meras imágenes y sensaciones en sí mismas. Como una analogía, si dirigimos este tipo de inteligencia discriminativa e inquisitiva hacia, por ejemplo, el campo de la experiencia visual, aprendemos más que simplemente la naturaleza de los colores y formas, algo más acerca de la naturaleza de nuestra propia percepción visual.

Aprendemos acerca de cosas en el mundo circundante que de algún modo se relacionan o se involucran con nuestras impresiones visuales del mundo. Galileo miró a Júpiter a través de un telescopio y descubrió que tenía lunas. Un escéptico podría decir que todo lo que realmente descubrió fueron puntos blancos en su campo visual. Pero hizo algunos descubrimientos importantes basados en esos puntos blancos. Si escuchamos atentamente, nosotros podemos hacerlo del mismo modo con nuestro campo auditivo. Biólogos de la fauna y flora han aprendido cómo escuchar con inteligencia discriminativa. Sólo de ese modo pueden entender la naturaleza y el significado de los sonidos que escuchan en la naturaleza. Lo mismo se aplica para los sentidos del gusto y del tacto, que están más desarrollados en personas tales como los sumilleros y los masajistas terapéuticos. No vivimos en un mundo autónomo, en nuestra propia pecera

personal, con acceso sólo a nuestras propias impresiones individuales y subjetivas. Aprendemos acerca del mundo subjetivo por medio de esas impresiones. Así como nosotros hacemos descubrimientos acerca de la naturaleza de la realidad física a través de los cinco sentidos físicos, también podemos aprender acerca de la realidad mental por medio de las experiencias que surgen en el campo de la experiencia mental. En otras palabras, no hay razón para creer que los sucesos en el dominio de la experiencia mental sean únicamente personales e aislados del resto del mundo, mientras que todos nuestros sentidos físicos están involucrados con el mundo que nos rodea. La mente no está encapsulada dentro de un cráneo ni es impermeable a las influencias externas.

Cuando se trata de explorar los extraordinarios fenómenos de la mente, no hay tecnología que nos proporcione un acceso inmediato. Si vamos a refinar y extender nuestra exploración de la naturaleza de los fenómenos mentales en sí mismos, la única herramienta que tenemos disponible para nosotros es la percepción mental. A diferencia de nuestros sentidos físicos, la percepción mental puede mejorarse extraordinariamente con el entrenamiento. El Dalái Lama ha usado anteojos desde que era un niño. No hay una meditación de refinamiento ocular que pueda solucionar su problema visual. Y hay otros lamas altamente realizados que necesitan aparatos auditivos. No dicen, «Olvidate del audífono. Simplemente recitaré el mantra del oído». No conozco ninguna meditación que haga mejores los oídos o los ojos. No son tan maleables como para que los podamos entrenar. La percepción mental, el único modo de observación que no puede mejorar la tecnología, es el único tipo de percepción que puede mejorarse sustancialmente a través del entrenamiento.

Cuando inspeccionamos el maravilloso reino de la mente, vemos inmediatamente que algunos sucesos surgen sólo dentro de este campo de la experiencia. Vemos directamente, no a través del análisis o la memoria, que un suceso dado está ocurriendo aquí y ahora en la mente. En el reino de las actividades y procesos mentales, ¿no crees que algunas experiencias parecen ocurrir espontáneamente, sin invitación, y que una vez que entraron, no parecen ser tuyas? ¿O sientes que te pertenece todo lo que surge dentro de tu espacio? Si es así, yo me resistiría a entrar a tu casa o volar sobre tu país.

Tenemos una fuerte tendencia habitual a poseer cualquier cosa que surja dentro de nuestro campo mental. ¿Cuántas emociones has tenido que sentiste que no eran tuyas? ¿Qué hace tuya una emoción? Son verdaderamente cercanas y personales. Entonces, de nuevo, en otros tiempos puedes haber experimentado pensamientos como una parvada de aves tan sólo aleteando a través de tu mente, como si estuvieras escuchando una conversación en la cual tú no estabas participando. Puedes haber tenido una imagen que simplemente, tal vez algún recuerdo, sin ningún sentido de ser *tuya*. Tan sólo la experimentaste. Pero si un deseo surge como, «Realmente quiero mover mi pierna,» lo más seguro es que te aferres a él como «mío». Cuando empieces a sentirte decepcionado o molesto, o si empiezas a sentirte feliz o animado, probablemente tengas un sentido de poseer esa sensación. ¿Hay algo en la naturaleza de esas actividades en sí mismas que te indique: «Tienes poseerme, soy tuyo», como un pequeño niño diciendo: «Soy tu niño. Tienes que ser mi dueño»? ¿Alguno de estos procesos te llama desde su propia

naturaleza, demandando tu propiedad sobre ellos, mientras algunos otros son meramente visitas casuales? ¿Podría ser que los procesos mentales, por su propia naturaleza previa a nuestras proyecciones conceptuales, sean meramente fenómenos, a algunos de los cuales habitualmente nos aferramos y con los cuales nos identificamos, mientras que con otros no lo hacemos?

Al principio sugerí que hicieras presente un pensamiento conscientemente: «¿Qué es la mente?». Dado que intentaste hacerlo, puedes tener la fuerte sensación de: «Ese pensamiento era mío porque yo lo creé», un sentido de identificación, de aferramiento, de pertenencia. La mayoría de los pensamientos no vienen voluntariamente, de ser así todos actualizaríamos *shamatha* la primera vez que lo intentáramos, todos podríamos simplemente decidir, «Ahora voy a tener una mente perfectamente silenciosa, centrada y estable por los próximos veinticuatro minutos», y así sería. Si tu mente es realmente tuya, si el dominio de la actividad mental te pertenece, como tu computadora o tu mano, debería de hacer lo que tú quieras que haga. ¿Qué te hace pensar que tu mente es tuya si no la puedes controlar? Quizá es tan sólo un préstamo. O quizá no tiene dueño del todo. Éste es uno de los grandes temas que el Buda planteó: el significado de «yo» y «mío».

Cuando miramos los procesos mentales, ¿cómo surgen? ¿Ocurren porque queremos que surjan emociones, pensamientos, imágenes mentales y deseos, como si fuéramos el capitán que ordena «que se haga así»? Si éste fuera el caso, estaríamos a cargo de la nave estelar de la mente. Pero sabemos perfectamente bien que así no es como funciona del todo. Mucho de lo que sucede en la elaboración de la actividad mental simplemente ocurre espontáneamente. Desde el punto de vista budista, no ocurre debido al caos y sin causalidad en absoluto, y tampoco bajo el dominio de un «señor de la mente», llámesele «yo» o ego. No puedo simplemente decirles a las emociones y los recuerdos que salten y preguntarles, «¿Cuán lejos?». En gran medida, parecen actuar por sí mismas, bajo influencias sobre las cuales tengo poco o ningún control. Pero ésta no es toda la historia. Cuando tú decides pensar «¿qué es la mente?» el pensamiento surge. Cinco segundos después algo más puede estar sucediendo que está fuera de tu control de nuevo. Así que es una mezcla extraña. La mente no está completamente fuera de control, de otro modo no podríamos llevar a cabo ningún trabajo, no podríamos ser empleados o funcionar en este mundo. Pero tampoco está totalmente bajo control. Los sucesos que ocurren en la mente no están constantemente bajo control ni constantemente fuera de control. ¿Así que dónde están las demarcaciones? ¿Qué hace a algo tuyo?

A medida que observas la mente e investigas el rango de experiencia de los procesos mentales, descubrirás que éstos no son nada más que simples fenómenos surgiendo en una cadena de causas: causas neurológicas, procesos mentales previos y estímulos ambientales. El cerebro fluye, nuestra interacción con el ambiente fluye, todo en un estado de surgir y pasar momentáneo, como causas y sucesos apareciendo y desvaneciéndose, estimulando otros procesos mentales que florecen, surgen como una flor y después se desvanecen de vuelta en el espacio de la mente. Ésa es la visión budista, y ningunos de ellos está intrínsecamente bajo el control de un autónomo ego, yo o uno, amo, homúnculo, o «señor de la mente.» Bajo cuidadosa inspección, aun las

emociones, los pensamientos y los deseos que realmente se sienten como que son tuyos, y sobre los cuales sientes que tienes algún control, resultan ser de otro modo. Cuando revisas de cerca, ves que la apariencia de la propiedad intrínseca es engañosa. Estas emociones y pensamientos que sientes son tuyos; aun la sensación, «Realmente tengo el control de este cuerpo», es falsa.

La posibilidad de controlar nuestra propia mente cuando de hecho no hay un autónomo «yo» es una paradoja intrigante en el budismo y uno de sus temas centrales. Un aforismo budista declara, «Para quien haya atenuado su mente hay felicidad; para alguien que no lo ha hecho no hay felicidad». Y el Dalái Lama a menudo comenta: «Tú eres tu propio amo». Sé amo de tu mente. Tienes una mente que es maleable y puedes usarla para tu beneficio y el de otros. Pero una mente que está fuera de control, obsesionada, pervertida, adormecida o desequilibrada hace surgir el sufrimiento.

En esta minuciosa aplicación de la recolección hacia las actividades mentales, estamos trayendo inteligencia a nuestra observación. Recuerda que cuando aplicamos quiescencia meditativa, sólo observábamos silenciosamente cualquier cosa que surgía o pasaba sin intervención, juicio o reacción, y sin identificación. Era dulce y simple. Pero aquí necesitamos dar el siguiente paso e investigar la naturaleza de nuestra existencia, porque desafortunadamente, la ignorancia que yace en la raíz del sufrimiento y la aflicción mental no es sólo una ignorancia de no conocer, no es meramente una ignorancia de no ser consciente. Si ése fuera el caso, el antídoto directo sería el conocimiento y teniéndolo estaríamos servidos.

La ignorancia que influye en el modo en que nos comportamos y nos involucramos con el mundo es activa. Nosotros activamente construimos de manera equivocada y distorsionamos nuestra experiencia del mundo, tanto interna como externamente. Obviamente, esto es cierto para nuestro compromiso con otras personas. Demasiado a menudo encontramos que nuestras apreciaciones no se corresponden con la realidad, y actuamos a partir de lo que creemos que es verdadero, lo cual lleva a conflicto y sufrimiento y necesario. Pero el antídoto no es sólo la mera atención. El antídoto es la recolección inteligente y discriminativa. Es reconocer dónde nos estamos desviando de la realidad, dónde estamos superponiendo erróneamente. Un tema común a lo largo de las Cuatro Aplicaciones de la Recolección es buscar proyecciones conceptuales sobre lo que realmente se presenta ante nosotros a través de la percepción. Nosotros superponemos muchas suposiciones, deseos y expectativas no sólo sobre otras personas —sobre lo que ellos piensan o sienten o están imaginando o planeando—, sino que también somos muy vulnerables a las erróneas superposiciones sobre nosotros mismos.

Por ejemplo, ¿qué clase de persona piensas que eres? ¿Una persona amable? ¿Desagradable? ¿paciente/impaciente? ¿lista/estúpida? ¿calmada/agitada? ¿tensa/relajada? ¿Muy trabajadora/aletargada? ¿amigable/distante? ¿Dónde encajas? Si fueras a escribir un breve resumen del tipo de persona que eres, esto sería una representación de aquello a lo que has estado *prestando atención*, no necesariamente lo que es real. Pero aún hay más. La ignorancia que yace a la raíz del sufrimiento va más allá de no poner atención. La ignorancia está también superponiendo nuestros

constructos conceptuales y después los confunde con la realidad. Finalmente actuamos sobre esta base, y ahí es donde las cosas realmente se empiezan a torcer.

Por lo tanto, con discernimiento inteligente, a medida que observamos los procesos mentales surgiendo a lo largo del curso del día, no sólo en una sesión de veinticuatro minutos, podemos plantear algunas preguntas importantes. De entre la amplia colección de procesos mentales que emergen a cada momento, podemos empezar a reconocer diversos tipos. Primero, reconoce momentos en los que la mente está serena, ponderada, en equilibrio. Observa por ti mismo cómo es esto. En esos momentos podemos decir que la mente no está afligida relativamente. Después, mientras observas los procesos que surgen en la mente, fíjate en aquellas ocasiones en las que se rompe el equilibrio, algo te saca de quicio. En un momento tienes acceso a inteligencia clara, imaginación, creatividad y memoria, pero después el equilibrio se pierde, y ahí hay interrupción. En su libro *El rostro de las emociones*, Paul Ekman llama a tales episodios de desequilibrio interno *período refractario*, durante el cual «nuestro pensamiento no puede incorporar información que no encaje, mantenga o justifique la emoción que estamos sintiendo», y esto «predispone el modo en que vemos el mundo y a nosotros mismos».

Estos momentos que interrumpen nuestro equilibrio son toxinas de la mente porque éstas nos afligen al perturbar el cuerpo y la mente. Cuando contaminan nuestro habla, nuestras palabras se vuelven instrumentos de dolor, porque se usan de modo abusivo, cruel, erróneo, tortuoso o manipulativo. Cuando las aflicciones mentales, o *kleshas*, contaminan nuestra conducta física, podemos hacer cosas con el cuerpo que son destructivas o dañinas para nosotros mismos y para otros. Pero debemos ser siempre conscientes de que tal daño comienza en la mente.

¿Puedes reconocer las tendencias mentales aflictivas y ver por ti mismo que son destructivas para tu salud? Por otra parte, ¿puedes encontrar cualidades que incrementen el bienestar mental, de manera que cuando éstas influyen en tus palabras, hablas con claridad, gentileza e inteligencia? Podemos hacer a la gente muy feliz con nuestra voz e igualmente manera con acciones físicas. Reconoce lo que es constructivo y lo que es destructivo. Básicamente, esto no tiene nada de moral. Es un asunto pragmático.

Práctica

Asienta tu cuerpo y tu mente en un estado que esté en calma, estable y vigilante. Respira profundamente a través de la nariz, abajo hacia el abdomen, lentamente expandiendo y llenando el diafragma, y finalmente respirando arriba hacia el pecho. Después libéralo en una larga y suave espiración. Hazlo tres veces, sintiendo la sensación de las inspiraciones y espiraciones a lo largo del cuerpo. Después cuenta veintiuna respiraciones como lo has hecho anteriormente.

Ahora aplica la recolección al dominio de la mente, de nuevo conscientemente haciendo presente el pensamiento, «¿qué es la mente?» (o podría ser cualquier pensamiento). ¿De qué emergió ese pensamiento? Espera hasta que el próximo pensamiento se presente. Cuando surja un proceso mental, de nuevo emergiendo a su

propio paso, no lo consideres como un oscurecimiento. Examínalo: ¿de donde está viniendo esta actividad mental? Decimos que los pensamientos vienen de la mente ¿Qué es esa mente de la cual emergen los pensamientos? ¿Cuáles son sus cualidades? ¿Está estática o fluye? ¿Hay algo acerca de ésta que sugiera que tiene un dueño? Continúa prestando atención minuciosa, inteligente e inquisitivamente hacia el fundamento de la mente que es previo a cualquier tipo de activación mental, constructos mentales, imágenes o impulsos.

A continuación, una vez haya ocurrido que alguna actividad mental, observa dónde ocurre. ¿Tiene una ubicación? No atiendas al primer plano, la actividad, o los actores en el escenario, sino al segundo plano, el escenario en sí mismo. Los pensamientos ahora surgen como un apoyo a la práctica porque éstos te ayudan a identificar, una vez más, el dominio en el cual se desarrollan los procesos mentales. Presta suma atención. Decimos que los pensamientos y las sensaciones ocurren en la mente. ¿Qué es la mente en la cual los procesos mentales ocurren?

Si se da el aferramiento, si te encuentras a ti mismo identificándote con ciertas actividades mentales, simplemente observa el aferramiento en sí mismo. ¿Se contrae a veces el espacio de la mente, siendo atraído por el objeto aferrado? ¿La mente se vuelve pequeña, como si el objeto la llenase? Cuando el aferramiento disminuye, ¿el espacio de la mente permanece abierto, sin contracción, sin crear fricción con los procesos mentales que surgen y pasan a través de ésta? Observa el espacio de la mente. ¿Es estático, o hay urdimbre y trama en el espacio de la mente? ¿Es el tú real, o es realmente tuyo? ¿O es simplemente un fenómeno natural, como el espacio físico?

Finalmente, una vez que los procesos mentales se desvanecen, no te intereses demasiado en el proceso en sí mismo, sino en el *bhavanga* en el cual se desvanecen. No prestes atención al proceso de disolución de los procesos mentales, sino a aquello en lo cual se desvanecen.

En esta práctica, los pensamientos perdidos no son obstáculos. Mientras examinas la mente, si en algún momento no surgen pensamientos u otras actividades mentales, observa el espacio de la mente en sí mismo. Si algo comienza a emerger en la mente, bien. Observa aquello *de lo cual* está emergiendo, y examina dónde está entonces localizado. Si algo se desvanece de la mente, bien; observa aquello en lo cual se está desvaneciendo. La mente siempre está presente. La consciencia sustrato siempre está presente y tan sólo nuestra falta de atención la oscurece.

Para mayor contemplación

A lo que nos estamos aproximando en este ejercicio es a algo que William James llama *experiencia pura*. En su intrigante ensayo titulado *Does Consciousness Exist?*, él escribe, «El campo instantáneo del presente es en todo momento lo que yo llamo la experiencia “pura”. Todavía es sólo virtual o potencialmente objeto o sujeto. Por el momento, es evidente, realidad ilimitada o existencia, un simple *eso*». Muchos meditadores aspiran a tal experiencia no dual, que es normalmente experimentada como una experiencia de

gozo y luminosidad, en la cual el aferramiento hacia «yo» y «mío» se desvanece, así como cualquier sentido de dualidad sujeto/objeto. Algunas personas lo llaman *nirvana*, otros lo llaman *realidad última*, *conciencia pura* o *conciencia prístina*. Pero lo más probable es que estén vislumbrando la consciencia sustrato, en la cual el aferramiento ha disminuido temporalmente.

Permanecer simplemente en tal estado no purifica o libera a la mente de sus aflicciones. Es más parecido a un hotel de vacaciones contemplativo –un lugar agradable para pasar el tiempo–, pero no es transformativo de ninguna manera profunda y duradera. Un texto budista Theravada llamado el *Milindapañha* compara ésta al resplandor del sol, ya que es naturalmente pura y luminosa. Es el estado de reposo de la consciencia que está retraído de los sentidos, y es el estado al que la mente regresa cuando no está haciendo otra cosa. Es el estado de la mente natural y libre de peso, y mientras el funcionamiento normal de la mente es como la luz, que se puede interrumpir, la consciencia sustrato, la cual naturalmente se manifiesta en el sueño sin sueños, tiene un resplandor que existe sea o no oscurecida.

Cuando consideramos que el mundo de la experiencia existe tan sólo en relación a las mentes que lo perciben, es fácil entender la declaración del conocido texto pali *El Dhammapada*: «Todos los fenómenos son precedidos por la mente, surgen de la mente y consisten en la mente.» El Mahayana *Ratnameghasutra* va más allá al declarar: «Todos los fenómenos son precedidos por la mente. Cuando se comprende la mente, se comprenden todos los fenómenos. Poniendo la mente bajo control, se controlan todas las cosas». Y finalmente, otro discurso Mahayana atribuido al Buda, llamado el *Ratnachudasutra*, declara:

La mente, Kashyapa, es como una ilusión, y al formar lo que no es, comprende todo tipo de sucesos [...]. La mente, Kashyapa, es como el fluir de un río inestable, que se interrumpe y se extingue tan pronto como se produce. La mente, Kashyapa, es como la luz de una lámpara, y es debido a causas y condiciones que contribuyen a ello. La mente, Kashyapa, es como un relámpago, que se interrumpe en un momento y no permanece. La mente, Kashyapa, es como el espacio, perturbada por aflicciones accidentales.

Se debe profundizar en la mente descrita en este pasaje al plantear las preguntas: ¿es este relativo estado de reposo de la consciencia no cambiante o este existe en un estado de flujo? ¿Es una fuente verdadera de felicidad o proporciona tan sólo un aplazamiento de la insatisfacción, la miseria y el dolor? Y finalmente, ¿hay algo en la naturaleza de la mente que sea realmente «yo» o «mío» o es simplemente un fenómeno impersonal como el espacio, el tiempo y la materia? Tan sólo cuando nos aventuramos en estas características cruciales de la mente podemos encontrar verdadera libertad de las aflicciones mentales.

7

Recolección de los fenómenos

La búsqueda budista del entendimiento no está confinada tan sólo al cuerpo y la mente. Está dirigida a comprender la naturaleza de todos los fenómenos. El objeto de esta cuarta aplicación de la recolección es conocida en sánscrito como *dharma*, que en este contexto significa simplemente «fenómeno». Esto no debe confundirse con la palabra en mayúsculas, *Dharma*, que se refiere a las enseñanzas y prácticas que llevan a la liberación y al despertar espiritual. Ahora expandimos el ámbito de la recolección para inspeccionar todo tipo de cosas y eventos –todos los *dharms*–, incluyendo tanto los fenómenos subjetivos como los objetivos. El resultado de tal investigación se llama *prajña*, un tipo de intuición y conocimiento que sana irreversiblemente a la mente de sus aflicciones y oscurecimientos tanto innatos como adquiridos.

Después de vivir en Sri Lanka y ejercer como monje bajo la guía de Balangoda Anandamaitreya de 1980 a 1981, llegué a la conclusión de que las tradiciones budistas Theravada y tibetana tienen mucho más en común con respecto a la naturaleza de *shamatha* y *vipashyana* de lo que las primeras impresiones sugerirían. Esto se hace más evidente cuando confías en los académicos y maestros de meditación que tienen más autoridad en ambas tradiciones. Durante los meses que Anandamaitreya me entrenó en la práctica de *shamatha*, no encontré nada en sus instrucciones que fuera incompatible con las enseñanzas que había recibido antes de mis lamas tibetanos, incluyendo la aseveración de que cuando logras acceso a la primera estabilización meditativa (en pali, *jhana*), puedes permanecer en *samadhi* unipuntual, libre incluso de la menor laxitud y distracción por lo menos por cuatro horas. Le pregunté a Anandamaitreya cuánta gente pensaba él que había en ese momento en Sri Lanka que hubiera logrado realmente acceso a la primera estabilización meditativa. Respondió que de entre los miles de monjes y personas laicas en Sri Lanka que estaban entonces dedicándose a la meditación budista, podrías contar con los dedos de una mano el número de quienes habían logrado

tal nivel de *samadhi*. Si eso es verdad, se puede garantizar un alto grado de escepticismo entre a las afirmaciones de muchos meditadores occidentales contemporáneos, —con mucho menos entrenamiento teórico y práctico que la mayoría de los monjes de Sri Lanka—, que creen que han logrado la primera estabilización meditativa y mayores grados de *samadhi* y realización en la práctica de *vipassana*.

Práctica

En el comienzo de esta sesión de una *ghatika*, asienta tu cuerpo y tu mente en calma, en quietud, y en un estado de vigilancia. Respira lenta y profundamente, expandiendo el abdomen, llenando el diafragma, respirando hacia el pecho y liberando el aliento suave y completamente.

Regresa a la respiración normal y por unos breves momentos haz presente la aspiración más significativa que puedas para esta sesión. ¿Cuáles son tu metas más elevadas como individuo, y también para tu vida en relación a aquellos a tu alrededor? ¿Qué te gustaría lograr, experimentar y ser? ¿Qué te gustaría ofrecer? ¿Dónde yace tu felicidad más grande? Permite que la realización de tu aspiración sea tu motivo para continuar.

Habiendo cultivado una motivación significativa, prepara tu atención y haz tu mente útil calmando las tendencias de la agitación y la laxitud. Lleva la atención al campo de las sensaciones táctiles del cuerpo, desde las plantas de los pies a los muslos, los glúteos, arriba a través del torso, a través de las extremidades y arriba a la cabeza. Manteniendo este campo de atención de los fenómenos táctiles, presta atención a la respiración como un ejercicio preparatorio. Descansa en modo de simple testigo, sin dejarte llevar por los recuerdos, las fantasías o la especulación. Durante la inspiración, haz surgir la viveza de tu atención, y durante la espiración, relaja y libera cualquier pensamiento superfluo u otras distracciones que puedan haber surgido. Cuenta veintiuna respiraciones como lo has hecho antes.

Ahora procede a la recolección de los fenómenos. Recuerda el consejo dado por el Buda: «En lo visto, tan sólo está lo visto; en lo oído, tan sólo está lo oído; en lo sentido, tan sólo está lo sentido; en lo percibido, tan sólo está lo percibido». Comienza por dirigir tu atención, por lo menos con los ojos parcialmente abiertos, a los fenómenos de formas y colores: todo lo que aparezca desnudamente a tu percepción visual. simplemente mantente presente en ello.

Con los ojos cerrados, atiende tan sólo al sonido. ¿Puedes detectar ahora algún olor? El reto es permanecer simplemente en una modalidad de testigo, sin juzgar, sin atracción o aversión, sin aferramiento mental de ningún tipo. Permanece en una modalidad de receptividad pura que sea fluida y no rígida.

¿Notas algún sabor persistente en la boca?

Ahora aplica la recolección al quinto dominio de la experiencia sensorial, los fenómenos táctiles. Sé consciente de tu cuerpo con respecto a lo que se está presentado inmediatamente a tu percepción táctil.

Observa que puedes identificarte con objetos, o aferrarte a ellos, en cualquiera de estos campos de experiencia. Si dentro de la conciencia visual ves la forma de tus piernas o tus manos, tú te apegas y piensas «Mío». Oyes tu propia voz, tan sólo un sonido, pero lo reconoces y piensas «Mía». Puedes incluso apegarte a «mi olor», «mi sabor» e, indudablemente, a «mis sensaciones corporales». Pero cuando observas de cerca, ¿ves algo intrínsecamente «yo» o «mío» en alguno de los contenidos de los cinco sentidos sensoriales de la experiencia? ¿O son meramente eventos que surgen dependiendo de causas y condiciones?

Finalmente, muévete al sexto dominio de experiencia, el reino de los fenómenos mentales, donde experimentas pensamientos, imágenes, sensaciones, emociones y recuerdos. Observa este dominio como lo has hecho con los anteriores.

Ahora prueba algo nuevo. Libera el control de tu mente. Permite que tu mente, tu atención, esté libre de cualquier control. Después, descansa en una conciencia sin hacer elecciones ni dirigirla. Permite que tu atención flote en el espacio de la conciencia, llevada por los vientos de los estímulos de manera que vuele hacia lo sensorial –lo visual, táctil, auditivo, etc.– y lo mental, como una mariposa posándose de flor en flor. Deja que tu atención vaya a donde lo desee, mientras permaneces inmóvil, sin hacer elecciones, en el espacio de la conciencia, sin controlar tu mente ni ser controlado por ella.

Cierra tu sesión.

Para mayor contemplación

Dije antes que la recolección de la mente puede ser la más fascinante de las Cuatro Aplicaciones de la Recolección porque profundiza mucho, hasta la misma naturaleza de la conciencia. ¿Pero qué podría ser más fascinante que *todo*? Esto es lo que tenemos aquí; no se excluye nada. Todo lo que surja a los modos perceptuales de experiencia, impresiones inmediatas, imaginería mental, vista y sonido; lo que sea que surja a la mente conceptual (pensamientos, imágenes, recuerdos, fantasías, especulaciones acerca del futuro), todos ellos son *dharma*s. Todo lo que existe está incluido en la categoría de *dharma*s. Todos son apariencias, objetos de la mente.

Esto plantea cuestiones fascinantes e importantes, especialmente para nuestra cultura. Uno es la intuición. A menudo pienso acerca de varias formas de medicina tradicional –de la antigua Grecia, india, tibetana, china–, ¿dónde aprendieron qué tipos de hierbas y otros compuestos naturales alivian enfermedades específicas? Los chinos tienen un vasto y complejo sistema que lleva años aprender y dominar. En la medicina tradicional tibetana, una píldora puede contener de treinta y cinco a cien ingredientes en proporciones específicas. ¿Cómo llegaron a ello? Una vez escuché a una nativa americana describir las propiedades medicinales de una planta tras otra, todas detalladamente. Considerando el hecho de que hay muchas plantas venenosas, le pregunté, «¿Cómo descubrieron las que son curativas?». Su respuesta fue la misma que sé que es verdadera para la tradición tibetana, y sospecho es verdadera para la tradición

ayurvédica de India, como también para la medicina china: intuición. En el caso de los nativos americanos, se dice que la planta le dice al practicante para qué es buena. En la tradición budista tibetana, el Buda de la medicina le dice al practicante avanzado qué compuestos de hierbas y minerales son efectivos para tratar un amplio rango de enfermedades.

Debido a que muchos de estas medicinas funcionan, no puedo descartar lo que estos practicantes dicen a sobre de dónde obtienen su conocimiento. Es poco probable que hagan secretamente experimentos a doble ciego en miles de ratones, y mucho menos en seres humanos. Lo que quiero decir es que la intuición es otro modo de conocimiento diferente del pensamiento analítico, del diseño de experimentos y del desarrollo de mejor tecnología. En el inglés moderno, «intuición» es un tipo de término vago, sentimental, pero la intuición es importante no sólo en la práctica contemplativa, sino también en la ciencia, la cual no es puramente racional y analítica, como ha mostrado la historia. Este modo de conocimiento, que es inmediato e inexplicable en términos de lógica, se puede trabajar. En un capítulo anterior formulé la pregunta: ¿cómo sentimos lo que otras personas están sintiendo? ¿Es éste un proceso racional de lectura e interpretación del lenguaje corporal, que lo comparamos con nuestra experiencia y después superponemos? No da esa impresión, parece inmediato. La intuición puede estar equivocada, pero esto no descarta la posibilidad de que sea otro modo de conocimiento.

Por ejemplo, ¿cómo puede un nativo americano escuchar a una planta hablar? ¿O un budista tibetano escuchar al Buda de la medicina diciéndole durante la meditación cómo tratar una cierta enfermedad? Es un tipo de percepción mental, ya venga por medio de los sentidos físicos o del dominio mental de la experiencia. Como se mencionó anteriormente, la percepción mental es el único de nuestros seis modos de percepción que se puede refinar con práctica. De entre los seis modos de percepción, éste es el que podemos mejorar a medida que envejecemos mientras los otros sentidos se van debilitando. Para hacerlo se requiere que cultivemos una actitud interna y una receptividad clara a lo que se está presentado a cada momento. Y para lograrlo, tenemos que reducir nuestro hábito de aferramiento.

El *aferramiento* es un término que se oye frecuentemente en todas las escuelas del budismo. Por una parte, tenemos el modo en que la realidad se presenta a nuestros sentidos. Algunas de estas cosas que la realidad nos presenta son dolorosas y perturbadoras. Otras son agradables o neutras. Pero la mayoría de nosotros no estamos tan sólo fluyendo con las apariencias que surgen. Más bien estamos interpretándolas activamente. Algunas cosas nos irritan. Cuando queremos que esté silenciosa, la realidad se vuelve ruidosa. Este interpretar y preferir es llamado «aferramiento». Cuando eso sucede, un sonido no es tan sólo un sonido. Si un sonido perturba tu meditación, no es el sonido lo que está perturbando, es el aferramiento al flujo de las apariencias. El aferramiento a menudo implica aversión o atracción. Queremos que se vaya o queremos que permanezca como es o que se vuelva más fuerte. Todo esto es aferramiento: ir más allá de las apariencias a lo que se imagina como los orígenes de los fenómenos.

Un modo de aferramiento más burdo y engañoso objetiviza las cosas,

impregnándolas con una existencia más tangible e independiente de la que realmente tienen. Nada existe independientemente. Todos los fenómenos condicionados están fluyendo a cada momento como eventos sucesos dependientemente. Así que el aferramiento a las cosas nos enfrenta con la realidad. También nos predispone para un montón de aflicciones mentales, de apego, hostilidad, envidia, orgullo, etc. Aquí es donde el aferramiento, en la forma de confusión, muestra cuán tóxica puede ser. Cuando me estaban enseñando cómo manejar una motocicleta, mi instructor dijo a la clase: «Cuando choques con cualquier persona o cualquier cosa, tú pierdes». De la misma manera, en cualquier colisión entre la realidad y nosotros, nosotros perdemos. La realidad nunca pierde.

La realidad no sufre. Nosotros sí. Hay tres maneras en las que normalmente sucede.

Una manera en que podemos chocar con la realidad es a través de aferrarnos a aquello que está por naturaleza constantemente fluyendo –no siendo permanente, moviéndose, transformándose, pasando, yéndose– como si fuese estable y permanente. Todo lo que surge en nuestros campos de percepción está fluyendo constantemente. Ya sea subjetivo u objetivo, o una combinación de los dos, todo está patas arriba, fluyendo, siempre efervescente. Cuando algo malo sucede, nos aferramos a ello como si fuera eternamente malo, cuando de hecho la situación que encontramos está constantemente fluyendo y tarde o temprano desaparece del todo. Los malos vecinos, pensamos, vivirán por siempre y serán molestos cada día por el resto de nuestras vidas. No es tanto que no podamos soportarlos en el momento presente; lo que realmente no podemos soportar es que sean permanentes.

Lo mismo ocurre en los eventos positivos. Algo bueno sucede. El caso clásico es un romance. Parece que tal atracción durará para siempre, mientras que el encaprichamiento sexual es notoriamente fugaz. Nosotros podemos proyectar la misma calidad de permanencia sobre una nueva adquisición, anhelando, e incluso esperando, que ésta se verá igual que el día que la compramos y funcionará indefinidamente. Pero las cosas son defectuosas y se rompen porque estén mal hechas. *Se vuelven defectuosas y se rompen porque, después de todo, están hechas.* Puedes contar con ello. Todos los *dharma*s que se originan y aparecen a la mente persistirán por un momento y después terminarán. Si podemos de algún modo envolver nuestras vidas alrededor de esta realidad nos será útil, porque eso es lo que es verdad. El punto crucial aquí es que bajo la influencia de tal aferramiento, nuestra percepción de la realidad es distorsionada, y cuando actuamos de acuerdo con esa distorsión, sufrimos. Ésta es la esencia de la Segunda Verdad Noble, los orígenes del sufrimiento. Podemos evitar una tremenda cantidad de sufrimiento innecesario a través de reconocer la transitoriedad burda y sutil de todos los fenómenos condicionados, y teniéndolo en cuenta a medida que conducimos nuestras vidas.

Un segundo modo en el que chocamos con la realidad es aferrándonos a lo que no es una verdadera fuente de felicidad como la causa real de gozo y satisfacción que buscamos. Considera esto: ¿hay algo que surja como una apariencia u objeto a tu mente –cualquier cosa– que sea en sí misma una verdadera fuente de felicidad? ¿O una verdadera fuente de sufrimiento? Hay incontables cosas que pueden producir placer, y

muchas más que pueden producir sufrimiento. Freud advirtió: «Estamos hechos de tal manera que podemos obtener un intenso gozo tan sólo comparando y muy poco del estado de las cosas [...]. La infelicidad es mucho menos difícil de experimentar». Considera esta declaración mientras reflexionas entre qué intervalo de temperaturas te encuentras cómodo, los alimentos que puedes digerir y las distintas situaciones en las cuales puedes estar relajado y feliz.

Aun así, aquí estamos, atrapados en la persecución de felicidad. Esta búsqueda está incluso establecida en la Constitución de los Estados Unidos como un *derecho*. Pero en esta búsqueda, ¿qué es exactamente lo que debemos buscar? ¿Son los magníficos trabajos, los buenos salarios y bellos hogares fuentes de felicidad? Lo que el Buda dedujo de su propia exploración es que nos aferramos a objetos y a otras personas que no son por naturaleza fuentes de felicidad como si lo fueran. Invertimos nuestras vidas en ellos, y después demandamos el cobro de la felicidad. Aferrarnos a algo que no es por naturaleza una fuente real de felicidad, aun considerándola como tal, es un problema inmenso. Algunas personas solteras están convencidas de que tener un compañero les proporcionará de felicidad verdadera y duradera. ¿Tener una pareja es una fuente verdadera de felicidad? Muchas de las personas casadas piensan que su cónyuge es la fuente de su sufrimiento. Así que estar soltero no es una fuente de felicidad y tener una pareja tampoco lo es. ¿Cuántas veces nos sacrificamos en un trabajo o en obtener cierto tipo de casa? Invertimos profundamente en la esperanza y la visión: «Ahí reside mi felicidad». Pero la felicidad no reside en los objetos de nuestro alrededor. Recuerda, un objeto puede catalizar felicidad, pero el mismo objeto también puede conducirnos al sufrimiento.

Según el budismo, esta vida humana con la cual estamos dotados es preciosa más allá de cualquier evaluación posible. Dada nuestra habilidad para buscar virtud, felicidad y verdad, nuestras vidas no tienen precio. ¿Pero es así como tú ves tu vida día a día? ¿Cuánto vale un día de tu vida? ¿Cuánto querrías a cambio por morir un día antes? ¿Cien dólares? ¿Qué tal mil dólares? ¿Más? Y aun así, la mayoría de nosotros pensamos que tenemos tiempo para perderlo. El capital de nuestras vidas es limitado. Esto es especialmente verdadero los buenos tiempos cuando tenemos buena salud, suficiente para comer y no tenemos que dedicar todo nuestro tiempo tratando tan sólo de sobrevivir. Considera cómo estás invirtiendo tu precioso tiempo. ¿Qué estás haciendo en la búsqueda de felicidad?

La tercera y quizá más profunda manera en la que nosotros chocamos con la realidad es a través de aferrarnos a aquello que no es «yo» o «mío» como si fuera «yo» o «mío.» Mientras aplicamos la recolección a los distintos fenómenos, no detectamos sino apariencias surgiendo a la mente –emociones, recuerdos, sentimientos, sensaciones físicas, y pensamientos–, meras apariencias. Estamos habituados a aferrarnos a muchas de estas como «mías»: Mis amigos, mi familia, mi cónyuge, mis posesiones materiales, mi reputación, mi cuerpo, mis emociones, mis deseos, mis pensamientos, mis recuerdos, etc. Y nos aferramos a nuestro sentido de identidad personal como un «yo» real y autónomo, el cual posee todas esas cosas que considero «mías» y frecuentemente tratará

de controlarlas. En la búsqueda de su propio valor, muchas personas tratan de controlar la mayoría de las cosas y de las personas que pueden, demostrándose a sí mismos y al mundo en general que ellos *realmente* existen, que tienen realmente el control. Pero cuando aplicas la recolección con discernimiento a los fenómenos externos e internos, observándolos con la menor superposición conceptual posible, ninguno de esos objetos de la mente se presenta a sí mismo como «yo» o «mío». Según la exploración experimental de los contemplativos budistas, esta profunda y arraigada tendencia a aferrarnos a cualquier cosa como inherentemente «yo» o «mía» es confusa: nos coloca en una vía de colisión con la realidad, y el resultado, una vez más, es que sufrimos.

Por ejemplo, imagina una relación de negocios con alguien que, sin que tú lo sepas, es ladino, manipulativo y egoísta. Finalmente, esta persona arruinara tus negocios. Perderás dinero no sólo porque él fuera un bandido y un mentiroso, sino porque tú pensabas que no lo era. Compáralo con confundir aquello que no es «yo» o «mío» con lo que es «yo» o «mío». Si confundes a un socio deshonesto con una persona honesta y haces negocios con él, esto puede dañarte en una cierta fase de tu vida. Pero pasará y te puedes recuperar. Pero si comprendes mal la naturaleza de tu existencia misma, eso va a infectar cualquier cosa que hagas siempre. Toda tu vida estará basada en este error fundamental. Un *sutra* Mahayana, o discurso atribuido al Buda, señala este punto elocuentemente:

Los agregados [lo que constituye el cuerpo y mente] son transitorios, inestables, naturalmente frágiles como una vasija no cocida, como un artículo prestado, como una ciudad construida en el polvo durando tan sólo por un momento. Por naturaleza, esas condiciones están sujetas a la destrucción, como barro arrasado por la estación de lluvias, como arena en el banco de un río, dependientes de condiciones que contribuyen a ellas, naturalmente débiles. Son como la llama de una lámpara, su naturaleza es ser destruidas tan pronto como surgen, inestables como el viento, inocentes y débiles como un pompa de jabón.

La importancia de nombrar las cosas no está confinada a la propia identidad personal. En un discurso registrado en el lenguaje pali, el Buda comenta, «Éstos son meramente nombres, expresiones, cambios del lenguaje, designaciones en uso común en el mundo. De éstos, aquel que ha ganado la verdad hace uso, en efecto, pero no se deja arrastrar por ellos». Y en otro discurso pali, él declara:

Así como cuando las partes están colocadas juntas, ahí surge la palabra «carruaje», así lo hace la noción de un ser cuando los agregados están presentes.

En este mismo tema, se han registrado las palabras del Buda en un *sutra* Mahayana, «Innombrables son todas las condiciones, mas iluminadas por el nombre». Mientras prestabas atención silenciosamente en la meditación previa, moviéndote de un dominio de experiencia sensorial a otro, o descansando en la atención sin elecciones, ¿alguno de esos eventos surgió y se nombró a sí mismo? Nosotros nombramos algo, lo designamos conceptualmente, y después surge de la suave tela de las apariencias para encontrarnos. Nos nombramos a nosotros mismos. Nuestro nombre ilumina cómo estamos deslindados de los otros, y ésta es una convención significativa. Un nombre surge, cristaliza algo y lo

ilumina. Esto es muy útil, ¿pero cuán en serio tomamos estos nombres? Tan pronto como nombramos algo, aparece el aferramiento. El aferramiento no es por naturaleza confuso, pero abre la puerta a la reificación. Es como una caja de Pandora para una miríada de ilusiones.

Práctica

Asienta tu cuerpo y tu mente en una postura cómoda, tranquila, y vigilante. Mientras relajas los músculos de los hombros y la cara, mantén los ojos y el entrecejo relajados. Respira tres veces lenta y profundamente a través de la nariz. Después con sólo contar veintiuna respiraciones, acorrala a este corcel salvaje de la mente de manera que puedas manejarlo cómodamente.

Vamos a buscar el tipo de verdad que es válido para todos en todo momento. Verdades a través de todos los marcos de referencia cognitiva. ¿Qué es constante e invariable? Primero descansa en atención sin elección, en la cual entregues el control totalmente, dándole a tu sentido del ego, al «yo» controlador, un descanso, dejándolo que se adormezca por un rato. Deja que la mente esté libre, pero no permitas que te controle. No te dejes arrastrar u oprimir por la mente. Déjala ir a donde desee; deja que las apariencias surjan como puedan.

Ésta es una espléndida preparación para morir conscientemente, cuando estamos obligados a soltar el control y las fachadas del control, pero mantenemos la opción de no ser controlados por nuestras emociones de miedo, ansiedad o pena. Hay un dicho, «Éste es un hombre libre, amo de nadie, pero gobernado por nadie». Aquí y ahora sé libre, mientras descansas en la naturaleza misma de la conciencia, la cual es luminosa y transparente. Descansa ahí sin elegir y sin aferramiento.

En cuando a la recolección de la mente, recordarás que están los contenidos, los sucesos y los procesos de la mente. Después está la conciencia sustrato, el fundamento del cual surgen estas apariencias. Puedes llegar a descansar en el sustrato, reposar ahí y después observar sin intervención cualquier actividad que surja dentro de esta esfera de la mente, el dominio de la experiencia mental. Ahora proyéctalo a la totalidad de la realidad, no sólo al dominio de la mente. Ábrete al dominio de toda experiencia, todas las apariencias. Una vez más tienes las apariencias, los contenidos, los sucesos; los objetos que surgen a la conciencia. Después está aquello desde lo cual estas apariencias se manifiestan, aquello en lo cual todas estas apariencias ocurren, y aquello en lo cual estas apariencias se desvanecen. Ése es el espacio de la conciencia. ¿Qué es este fundamento del cual todas las apariencias surgen, este espacio en el cual las apariencias ocurren, y aquél en el cual se desvanecen? ¿Qué es este fundamento luminoso, este espacio luminoso? Aplica recolección de manera cercana a todos los fenómenos y al espacio del cual surgen, en el cual permanecen y en el cual se desvanecen.

Cierra la sesión. Comenzamos cultivando una motivación significativa. Cualquier beneficio que surja de tu práctica –lo que los budistas llaman *mérito*– dedícalo a la realización de tus aspiraciones y motivaciones más significativas. Que el mérito de esta

práctica te lleve a la satisfacción y realización de tus más profundos anhelos.

Para mayor contemplación

En esta práctica, planteé la posibilidad de que haya verdades que sean invariables en todo espacio y tiempo. Para elaborarla, propuse que hay un espectro de verdades que van de lo muy personal a lo muy general. ¿Es mi improvisación en el piano la mejor música en el mundo? La respuesta puede ser sí para un individuo. Esta declaración puede ser tan verdadera como $E = mc^2$ en el estrecho contexto del universo de una persona. Tú puedes decir que tal persona es ridículamente narcisista, que opera sólo desde una perspectiva de verdad. En la medida que nuestras mentes estén dominadas por la actitud egoísta, sentiremos: «Mi bienestar es la cosa más importante en el mundo. La segunda cosa más importante es el bienestar de las personas que me importan más». Puedes hacer un montón con el resto de los seres sensibles como una pirámide y bajar hacia aquellas «personas que deberían ser atropelladas por camiones y no merecen ninguna felicidad porque me tratan de la manera equivocada». Ésta es una perspectiva perfectamente egoísta, donde la verdad es cierta para sólo una persona.

Llevemos esta idea hacia un contexto más amplio. Imagina una cultura nómada donde las familias se separan porque sus manadas necesitan suficiente espacio para pastar. Aquí el núcleo familiar es el centro del universo. Aparte de comerciar ocasionalmente con otras unidades familiares, todo lo que deseas de ellos es que no coincidan en tu territorio. Puedes tener una visión del mundo centrada en la familia que tiene sus creencias, que son verdaderas tan sólo para tu familia y no para otras familias. Podemos avanzar ahora a una mentalidad centrada en la ciudad, en la cual las verdades valen para los habitantes de la ciudad como Esparta o Atenas, donde algunas afirmaciones son verdaderas para espartanos, pero no necesariamente válidas para atenienses. Esto también puede aplicarse más ampliamente al etnocentrismo o nacionalismo. Puede haber verdades que sólo son válidas para un grupo étnico singular. Puede también haber marcos de referencia centrados en el lenguaje. Las verdades pueden ser válidas en inglés, pero no verdaderas en alemán o sánscrito.

Lo que quiero decir es que existen dimensiones de tu existencia, aquí y ahora individualmente, que no están encerradas en tu persona específica, las cuales incluyen tu género, edad, etnia, nacionalidad y especie. Y esas dimensiones pueden ser experimentadas. De esto es de lo que se trata esta práctica. A pesar de nuestro marco de referencia cognitivo, existen verdades universales, no puramente objetivas, sino aquellas que son verdad a pesar de tu perspectiva.

Las tres marcas de la existencia de tales verdades son:

1. Todos los fenómenos condicionados, todos aquellos que surgen dependiendo de causas y condiciones, están sujetos a la transitoriedad a medida que surgen y pasan a cada momento.
2. Mientras nuestras mentes estén sujetas a aflicciones mentales, todas nuestras experiencias serán insatisfactorias. Ningún objeto de percepción o pensamiento

es fuente de felicidad.

3. Nada de lo que experimentamos es verdaderamente «yo» o «mío» por su propia naturaleza. Estos conceptos son meramente superpuestos a los fenómenos mentales y físicos, ninguno de los cuales es en sí mismo una identidad existente inherente.

Reconocer estas características cruciales de la existencia –a través de la experiencia personal– conduce a la realización del nirvana, la liberación última de todas las aflicciones mentales y sus consecuencias. El camino a esa liberación consiste en la práctica de la ética, *samadhi*, y el cultivo de la sabiduría. De esta manera la búsqueda de virtud, felicidad genuina y verdad se integran perfectamente. Éste es el camino a la liberación.

PARTE III

Cultivando un buen corazón

8

Amor bondadoso

Cuando comenzamos a experimentar los beneficios de la meditación de *shamatha*, con la serenidad y claridad que brinda a la mente, es tentador centrarnos exclusivamente en tal práctica. Pero la tradición budista nos motiva a extender nuestra práctica espiritual más allá de las fronteras de la calma interior. Hace pocos años, cuando estaba sirviendo de intérprete para una de las conferencias de *Mind and Life* (Mente y vida) con Su Santidad el Dalái Lama y un grupo de científicos cognitivos, Tsoknyi Rinpoche, un respetado maestro de meditación tibetano, era uno de los huéspedes invitados. Una tarde, él y yo nos sentamos juntos y hablamos sobre la difusión del budismo en Occidente, y él comentó algunos de los inconvenientes de obsesionarse con el *shamatha*. Algunos estudiantes, dijo, se absorberán en tal práctica que terminarán separándose de todo lo que hay a su alrededor, pensando, «¡Me siento totalmente desapegado hacia los problemas de otras personas! Lo estoy haciendo bien yo solo». El resultado de su práctica espiritual será un tipo de fría indiferencia a la situación de otros, mientras ellos gozan de relativa calma del santuario interior de sus propias mentes. Él lo percibió como un impedimento real al crecimiento espiritual.

Sólo la intuición hacia la naturaleza de la realidad puede verdaderamente sanar la mente de sus aflicciones, de manera que progresamos del *shamatha* a las Cuatro Aplicaciones de la Recolección, los fundamentos de las prácticas de intuición budista como un todo. Estas prácticas se han estudiado en las primeras dos partes de este libro. Mucha gente cree que trabajar la recolección es muy efectivo para aportar mayor claridad e intuición a la vida diaria, y he conocido a muchas de personas que dicen que son budistas simplemente porque practican la recolección. Algunos incluso lo equiparan con la meditación budista en su totalidad, y afirman que las prácticas meditativas que no sean trabajar la mera atención son equivocadas. Hay un tipo de dogmatismo en esta actitud que es desafortunadamente común entre los creyentes religiosos de toda fe:

tenemos el único camino, y cualquier distinta de lo que nosotros creemos y practicamos está equivocado y es dañino. Pero hay un tema en las enseñanzas budistas que gira directamente sobre esto: sabiduría sin compasión es esclavitud, y compasión sin sabiduría es esclavitud. Ésta es una profunda verdad. El camino del despertar está marcado con muchos baches y roderas, y es fácil quedar atrapado en una visión angosta y exclusivista aun respecto a excelentes prácticas. He escuchado al Dalái Lama comentar sobre algunos maestros que ha conocido cuyos años de práctica se centraron en las Cuatro Aplicaciones de la Recolección. Aunque manifestaban una profunda sensación de calma y ecuanimidad, él también encontró una severidad y ausencia de alegría en ellos, sin aparente calidez o empatía con otros. Sabiduría sin compasión es esclavitud.

El camino budista al despertar espiritual no es sólo desvelar el gozo, la luminosidad y la pureza innatos de la conciencia. Es también cultivar las cualidades virtuosas del corazón y la mente y expresarlas a través de nuestra conducta cotidiana. Así que para complementar la profunda sabiduría que puede obtenerse a través de las Cuatro Aplicaciones de la Recolección, nos volteamos ahora trabajar los Cuatro Inconmensurables: amor bondadoso, compasión, gozo empático y ecuanimidad. Cada uno de ellos es un elemento vital en la búsqueda de la genuina felicidad. En nuestras vidas día a día, tendemos a oscilar entre esperanzas y miedos, gozos y penas, los cuales surgen todos dependiendo de causas previas y de condiciones. Muchas de estas circunstancias causales, si no todas, están más allá de nuestro control. La felicidad genuina, la búsqueda de la cual es el significado mismo de la vida, no es simplemente una sensación placentera despertada por el contacto con estímulos objetivos y agradables. Más bien, emerge de causas y condiciones interiores que surgen del centro, ese punto medio entre las vicisitudes. Cultiva un corazón abierto lleno con inconmensurable amor y compasión, y la felicidad naturalmente emergerá desde adentro.

Práctica

Primero vamos a hacer nuestras mentes útiles. Tenemos poco control sobre el ambiente que nos rodea; una mera semblanza de control, la cual a menudo se desploma sobre nuestras cabezas. Y cuando nos volvemos hacia adentro, encontramos que la mente también está a menudo fuera de control. Pero quizá podemos aprender a tener un mayor control, un mayor dominio, sobre nuestras mentes: podemos hacer esta mente útil de modo que se vuelva nuestra aliada.

Adopta una postura que te conduzca a la práctica, con el cuerpo cómodo en calma, tranquilo, y vigilante. Relaja los músculos de los hombros y la cara, incluyendo la mandíbula. Relaja los ojos y los músculos de alrededor. Y ahora inspira lenta, profunda y completamente tres veces hacia el abdomen, seguido por una espiración completa a través de la nariz.

Busca, primero, el gozo sutil de la serenidad, una calma interior. Libera las preocupaciones del día, libera las anticipaciones del futuro, y asíéntate en la única realidad que hay ahora: el presente. Libera tu conciencia en una modalidad de simple

atestiguamiento, llevándola hacia el campo de las sensaciones táctiles a lo largo del cuerpo. Deja que la respiración continúe sin intervención. No trates de respirar profundamente. Tan sólo deja el abdomen suelto de manera que cuando inspires, se expanda fácilmente. Si es una respiración profunda, deja que sea profunda; si es una respiración superficial, también vale.

Ahora simplifica tu mente radicalmente. Deja que tu cuerpo se llene con la recolección y que tu mente esté presente en el campo de estas sensaciones táctiles, de inspiraciones y espiraciones sentidas a lo largo del cuerpo. Si lo encuentras útil, prueba a contar sólo veintiuna respiraciones; una al principio de cada inspiración. Dale, además, un descanso a esa mente afligida, esta mente con todas sus preocupaciones, planes, recuerdos, esperanzas y miedos. Permite que descanse simplemente en la conciencia del suave ritmo de tu respiración.

Ahora nos movemos hacia un modo de meditación reflexivo, en el cual usamos completamente nuestros poderes de imaginación, inteligencia e intuición. Este tipo de práctica se llama meditación discursiva, y es un complemento importante para las prácticas no discursivas de *shamatha* y mera atención.

¿Anhelas la felicidad? Lo más probable es que estés buscando algo más allá del mero deseo de sobrevivir o conseguir fama y prosperidad material. De otra manera no estarías haciendo esta práctica. Así que ¿cuál es la fuente de este anhelo y cuál podría ser su realización? ¿Qué es lo que realmente quieres? ¿Puedes imaginarlo? Podría ser más fácil comenzar por reconocer lo que no estás buscando, aquello que no es suficiente, que no te traerá la felicidad que buscas. Escanea tu memoria para encontrar ejemplos de cosas que pensabas te traerían genuina satisfacción, pero que al final te decepcionaron. No deben ser difíciles de encontrar.

Por milenios, con sus vidas y sus palabras, los grandes maestros en la tradición budista han estado animando a que reconozcamos que nuestro anhelo de la felicidad no es en vano. ¿Puedes imaginar un modo de vida que sea factible, un modo de vida que conduzca a la búsqueda de tal felicidad? ¿Estás ya viviéndola? Y si no, ¿qué sería necesario? ¿Qué cambio se necesitaría para alterar de tal forma tu vida y que pudieras firme y rápidamente perseguir la felicidad genuina, rastreándola a su verdadera fuente?

Ahora considera tu vida tal como es. Estás sobreviviendo y te has encontrado el Dharma. Quizá tienes amigos espirituales y maestros. La puerta está abierta a seguir este camino a la iluminación. Tales circunstancias sólo ocurren raramente. Tal vida se denomina «una preciada vida humana de libertad y oportunidad». ¿Oportunidad para qué? Para perseguir la felicidad genuina y rastrearla a su fuente. ¿Es posible dirigir todos nuestros esfuerzos hacia el encontrar tal felicidad para nosotros y para aquellos que nos rodean? Ésta sería una vida de amor bondadoso.

Así que haz presente el amor bondadoso para ti mismo, deseando la realización de tus más profundos anhelos. E imagina un modo de vida que te permita el máximo de libertad para buscar lo que sea de mayor valor. Esto requiere fe. No es tan obvio, según vamos viendo el mundo, las noticias de la tarde, miramos lo que sucede día a día, que la felicidad genuina sea aún una posibilidad. Hay muchas causas de sufrimiento, de

conflicto, de tristeza y dolor. Pero la fe en nuestra bondad innata y la posibilidad de la felicidad es una opción. Y elegir esa opción abre la puerta a esta búsqueda. Esto nos trae de vuelta al tema central. La tradición cristiana nos dice, «El reino de los cielos está en el interior». Y el budismo dice, «La naturaleza búdica es la esencia misma de tu ser». Aquí está la fuente del gozo, la fuente de la compasión, la fuente de la sabiduría: la fuente de todo lo bueno. Aquí hay esperanza y la plataforma para cultivar amor bondadoso para nosotros mismos y para otros. ¿Cómo podemos nutrir y guiarnos a nosotros mismos de manera tal que llevemos vidas que sean conducentes a la manifestación, el florecimiento y la realización de esta naturaleza búdica, de manera tal que se vuelva más que un dogma de fe?

Imagina tu naturaleza búdica –la pureza esencial de tu propia conciencia– simbólicamente como una perla de radiante luz blanca en tu corazón. Y toda esta incandescente y radiante luz blanca es de la naturaleza del gozo, amor bondadoso que siempre ha estado dentro de ti. Después, con cada inspiración, imagina extraerla de esta fuente inagotable de luz en tu corazón, como si estuvieras extrayendo agua de una fuente. Con cada inspiración imagina extraer la luz de esta fuente, una fuente que puede ser fácilmente oscurecida mientras prestamos atención a otras cosas, mientras nuestras prioridades se pierden en distracciones. Con cada inspiración imagina esta luz hacia fuera, como extrayéndola desde un profundo pozo. Después, con cada espiración imagina esta luz de bienestar, esta luz de amor bondadoso bañando cada parte de tu cuerpo, tu mente, tu espíritu. Después piensa: «Yo puedo experimentar felicidad genuina y la verdadera fuente de la felicidad en sí misma. Yo puedo estar bien y feliz.

A medida que esta luz se expande, imagínala disipando todo tipo de conflictos, aflicciones, desequilibrios de tu cuerpo y mente, todo lo que puede traer sufrimiento a tu ser. Imagina vivamente estas aflicciones siendo disipadas por esta luz radiante e imagínala saturando y llenando tu ser entero. Comienza esta práctica de amor bondadoso por anhelar tu propio bienestar, teniendo en mente el comentario del Buda, «Aquel que se ama a sí mismo jamás dañará a otro».

Mientras llena tu propio cuerpo para desbordarse, imagina este campo de luz alrededor de tu cuerpo llenando tu habitación, después extendiéndose hacia el mundo exterior de tal manera que cubra a todos a tu alrededor, cerca y lejos, a medida que la luz se expande hacia fuera al mundo, sin omitir a nadie, piensa: «Que puedan todos los seres, como yo mismo, arriba y abajo, en todas las direcciones, encontrar felicidad y las fuentes de la felicidad». Después, por tan sólo un momento, libera tu imaginación, libera tu anhelo. Totalmente en reposo, asienta tu conciencia en su propia naturaleza. Simplemente se consciente de ser consciente.

Cierra la sesión.

Para mayor contemplación

El amor bondadoso, llamado *maitri* en sánscrito, es el primero de los Cuatro Inconmensurables, y significa un anhelo de corazón de que otros puedan experimentar

felicidad y las fuentes de la felicidad. En respuesta a la pregunta «¿Cuál es el significado de la vida?», muchos de los grandes contemplativos, santos, y líderes religiosos del pasado –de Oriente y Occidente– han respondido que el significado de la vida es tan sólo eso: la búsqueda de la felicidad. Son muy buenas noticias. Es lo queríamos hacer de todos modos. Y si además es el significado de la vida, ¡magnífico! Pero investigando más allá, la búsqueda de la felicidad pone de relieve algunos temas sugestivos y también perturbadores. Cuando pensamos en la búsqueda de la felicidad, ¿qué tipo de cosas tenemos en mente? ¿Cómo imaginamos dedicar nuestras vidas esforzándonos en su consecución? Por su puesto, un tema relevante es simplemente la supervivencia. Es difícil estar felices si ni siquiera podemos sobrevivir, si sentimos que nuestras vidas mismas están en peligro. Entonces, una vez que hayamos solucionado el tema de la supervivencia querremos seguridad, y aquí se incluiría también la salud. Estos serían sin duda los puntos básicos para nuestra búsqueda de la felicidad.

Pero más allá de estos esenciales, a menudo nos empeñamos en la búsqueda de placeres mundanos en vez de la felicidad genuina. En la tradición budista hay muchas referencias a los Ocho Intereses Mundanos. Para revisar esta lista de intereses, los primeros dos son el anhelo para conseguir nuevas adquisiciones materiales y evitar la pérdida de aquellos que ya hemos obtenido. Algunas personas evalúan su propio valor personal y su grado de éxito en la vida de modo puramente cuantitativo: cuánto dinero y bienes materiales han sido capaces de adquirir. Tales personas han igualado la búsqueda de la felicidad con la búsqueda de la riqueza. El segundo par de intereses mundanos es la búsqueda de placeres provocados por estímulos de todo tipo –sensuales, intelectuales y estéticos– y el deseo de evitar cualquier tipo de sufrimiento o dolor. El tercer par es el interés por adquirir el reconocimiento de los otros y evitar su menosprecio, sufrir abusos y hacer el ridículo. Los últimos dos intereses tienen que ver con lograr la alta estima, afecto, aceptación y respeto de otros, y evitar su desprecio, disgusto, rechazo e indiferencia. Estos ocho intereses pueden ocupar cada momento despierto de nuestras vidas, así que vale la pena mirarlos de cerca para ver si garantizan tal dedicación inquebrantable.

El neurocientífico Richard Davidson, un amigo y colega mío que está dirigiendo rigurosos estudios científicos sobre los efectos de la meditación sobre el bienestar emocional, usa el término «rutina hedonista» para caracterizar una vida centrada en los Ocho Intereses Mundanos.

La búsqueda de felicidad y salud mental cada vez llama más la atención entre los científicos cognoscitivos que se preguntan, ¿qué es lo que realmente nos conduce a la felicidad? Uno de los libros más destacados publicado recientemente sobre este tema es *The High Price of Materialism* (El alto precio del materialismo) del psicólogo Tim Kasser. En relación al primero de los Ocho Intereses Mundanos, su investigación concluye que las personas que valoran sobre todo la búsqueda de riqueza material y posesiones reportan menor bienestar psicológico que aquellos que están menos preocupados por esta búsqueda. Esta fijación en adquisiciones materiales no sólo mina nuestra propia felicidad, sino que afecta nuestra manera de relacionarnos con otras

personas. Kasser comenta en este sentido, «Cuando las personas ponen el acento en consumir y comprar, ganar y gastar, pensando en el valor monetario de las cosas, y piensan mucho tiempo en estas cosas, también es más probable que tiendan a tratar a las personas como cosas». La evidencia científica que ha acumulado sugiere que más allá de tener recursos suficientes para cubrir nuestras necesidades básicas de comida, techo, etc., obtener riqueza, posesiones y estatus no produce un incremento en nuestra felicidad o bienestar de largo plazo. Incluso el éxito en la persecución de ideales materialistas normalmente se vuelve en algo vacío e insatisfactorio. Él resume este punto: «Las personas que están concentradas en valores materiales tienen menor bienestar personal y salud psicológica que aquellos que creen que la persecución material es relativamente poco importante. Estas relaciones se han documentado en muestras de personas de rangos de ricos a pobres, de jóvenes a adultos mayores, y de australianos a surcoreanos».

En el budismo se señala una clara distinción entre una vida dedicada a las verdaderas causas de la felicidad y una vida dedicada a los símbolos externos de la felicidad; en otras palabras, los Ocho Intereses Mundanos. Una vida significativa está orientada a la felicidad genuina, y esto necesariamente implica la búsqueda de la virtud y el entendimiento. Abrirnos camino a través de la vida centrándonos en la constelación de los Ocho Intereses Mundanos es una estrategia carente de significado, y analizándolo detenidamente, ineffectiva para encontrar lo que hemos estado buscando toda la vida: felicidad. Recuerdo un comentario conmovedor de Shantideva: «Aquellos que desean escapar del sufrimiento se apresuran justo hacia el sufrimiento. Con el deseo mismo de la felicidad, debido a la confusión, destruyen su propia felicidad como si ésta fuera un enemigo».

Nuestra moderna y consumista sociedad nos bombardea constantemente a través de la publicidad, los medios de comunicación y otras instituciones con el mensaje de que simplemente esforzándonos más ganamos más, gastamos más y podemos encontrar la satisfacción que buscamos. Sólo necesitamos ser más efectivos en alcanzar nuestras metas materialistas, y entonces el esquivo premio de la felicidad será nuestro. Por supuesto, la misma gente que promueve este ideal está hipnotizada por él, de otra manera no tratarían de confundir a otros para que lo adopten. De acuerdo a los descubrimientos de Kasser, estos intentos de hipnosis masiva y global están siendo efectivos:

El porcentaje de estudiantes que cree que es muy importante o esencial el «desarrollar una filosofía significativa de vida» disminuyó de más del 80 % a finales de los sesenta a alrededor del 40 % a finales de los noventa. Al mismo tiempo, el porcentaje que cree que es muy importante o esencial «estar muy bien financieramente» se ha elevado de poco más del 40 % a más del 70 %. La máquina productora de valor de la sociedad es efectiva.

Si ponderamos los fines que hemos perseguido, los modos en que hemos gastado nuestra energía en el curso de nuestras vidas, podríamos descubrir que hemos dedicado una enorme cantidad de esfuerzo a la búsqueda de estos Ocho Intereses Mundanos. ¿Pero no

son están estas búsquedas simplemente patinando en la superficie de la felicidad? ¿No hay también un tipo de felicidad que tiene que ver con nuestro modo mismo de estar presentes en el mundo? Si sentimos que tenemos muy poco valor personal, aun si estamos rodeados por muchas cosas agradables y gente agradable, es muy difícil ser felices. Ah, pero date cuenta también de que hay gente con una alta autoestima que no es feliz. Y con respecto a las otras fuentes de felicidad mundana que he mencionado, hay gente que tiene algunas o todas, y aun así la felicidad genuina la elude. Si inspeccionamos cuidadosamente estos medios de perseguir la felicidad, veremos que ninguno de ellos es necesario o suficiente. Con el paso de los años, he conocido mucha gente sin seguridad financiera, con mala salud y sin ninguno de los otros ornamentos de la «buena vida», y aun así ellos han encontrado felicidad y significado en sus vidas.

Si todas estas cosas mundanas no son necesarias ni suficientes para la actualización de la felicidad, ¿qué es lo que queda? ¿Qué es necesario y suficiente? La respuesta budista es Dharma, el cual puede ser definido como un modo de ver la realidad y conducir la propia vida que resulta en la felicidad genuina. ¿Significa esto que ninguna preocupación mundana tienen sentido, y que todo, aparte del cultivo de sabiduría y compasión, es irrelevante? Si perseguimos la felicidad de maneras que no tengan relación con la virtud, con la felicidad genuina y el entendimiento, yo respondería que sí. Aun cuando nos volquemos en la práctica espiritual, ésta también se puede utilizar para conseguir intereses mundanos. Podemos meditar, por ejemplo, simplemente por la inmediata sensación de relajación, paz interior o felicidad que pueda traer. De este modo, la meditación sirve como poco más que un sustituto espiritual para la colección de medicamentos que la industria farmacéutica ha creado para alterar químicamente el cerebro. Nosotros también podemos dedicarlos a labores de servicio para ganar reconocimiento, amor y respeto de otras personas, lo cual significa que todavía estamos persiguiendo intereses mundanos con una delgada capa de Dharma. Durante la primavera y el verano de 1980, viví en retiro solitario en una cabaña en las montañas de Dharamsala, la India, con una dispersa comunidad de yoguis tibetanos como vecinos. Ahí fue cuando por primera vez conocí a Gen Lamrimpa, que había estado meditando en soledad por cerca de veinte años hasta ese momento. Me dijo que aun los ermitaños más avanzados podían caer en la trampa de tratar de impresionar a sus benefactores con cuán austeros y puros ellos eran como meditadores. Ese deseo de obtener la admiración de otros, dijo, es uno de los más tenaces de todos los intereses mundanos.

Algunos lamas tibetanos llegan a declarar que si cualquier aspecto de tu práctica espiritual se contamina con intereses mundanos, es una pérdida de tiempo. Pero es importante no sentirse abrumados por este ideal. Un amigo mío, al escuchar recientemente tal declaración, me llamó diciendo que se sentía hundido: «Ahora siento que la totalidad de mi práctica espiritual no vale nada porque todavía me gustan las películas y todavía me gusta salir con mujeres, y todavía me gustan un montón de placeres mundanos». Entonces, le consultó estas preocupaciones a su lama, y la amable respuesta fue: «Despacio, despacio».

¿Para qué *son* buenas estas cosas mundanas? Son buenas para *apoyar* la práctica

espiritual al proporcionarlos los artículos de primera necesidad y simples placeres de la vida. Nos descarrilamos sólo cuando los tomamos estos como fines en y por sí mismos. Debemos ser cuidadosos porque cuando la vida va muy bien, cuando prosperamos y «la vida es fácil,» la práctica espiritual puede fácilmente parecer un lujo, no una necesidad. Como el filósofo Alfred North Whitehead observó, «La religión tiende a degenerar en una fórmula decente con la cual se pueda embellecer una vida cómoda». Dedicarse a la práctica espiritual, al significado mismo de la vida, puede parecer un lujo que tratamos de encajar en el medio de vidas muy ocupadas y generalmente agradables.

Los budistas tienen un antídoto contra la obsesión de los intereses mundanos y los eslóganes hipnotizadores de nuestra sociedad materialista: mantente satisfecho con lo que es meramente adecuado. ¿Pero cómo lo determinamos? ¿Qué es adecuado en términos de posesiones materiales? ¿Cuánto entretenimiento es suficiente? ¿Cuánto lujo? La respuesta emerge de la naturaleza misma de la práctica espiritual. Ésta es la búsqueda de la iluminación; ésa es la pauta de nuestros deseos. Al meditar sobre lo que deseamos por encima de todo lo demás, lo que es primordial en importancia, podemos descubrir lo que es adecuado y lo que es sólo efímero.

Cultivar el amor bondadoso está absolutamente relacionado con la búsqueda de la iluminación. Y en la práctica budista uno empieza con el amor bondadoso para uno mismo. Es una práctica muy profunda que requiere un tipo de búsqueda de visión: ¿cuál es tu visión de la felicidad? ¿Qué es la felicidad genuina, la cual da «la buena vida» y también la posibilidad de morir bien, «la buena muerte»? Y si la conciencia individual continúa más allá de nuestra vida presente, ¿qué implica? ¿Cuál es tu visión de la felicidad a largo plazo? La visión del Dalái Lama es que el amor bondadoso y la compasión sean innatos, no algo que adquiramos tan sólo del ambiente, del buen entrenamiento o la educación. Éstas son intrínsecas a nuestra identidad misma, a la naturaleza de la conciencia en sí misma, sin embargo, estas cualidades innatas pueden ser, y a menudo lo son, apagadas y oscurecidas. Aceptando esa premisa, tú puedes recurrir a ellas en tiempos de dificultad, como te refugiarías en amigos de confianza.

Práctica

Nuestra primera sesión de meditación fue una búsqueda de visión personal, planteando la pregunta: ¿dónde yace mi felicidad? Ahora vamos a extendernos un poco más allá. para prepararte, asienta el cuerpo y la mente en un estado de relajación, tranquilidad y claridad, y sigue tus respiraciones por veintiún conteos, con los ojos parcialmente abiertos.

Una vez más, imagina simbólicamente la pureza de tu propia conciencia prístina, tu propia naturaleza búdica, como un esfera de radiante y purificadora luz, de un diámetro de medio centímetro en el centro de tu pecho. Imagina que esta luz es de ilimitado e incondicional amor y de felicidad. Con cada inspiración imagina extraer esta luz en tu corazón como si estuvieras bombeando agua de un pozo. Y con cada espiración imagina la luz llenando todos los aspectos de tu ser, cada célula de tu cuerpo.

Ahora, en el ojo de tu mente, en el espacio frente a ti, trae a la mente tan vívidamente como puedas a una persona a quien consideres querida en quien sea muy fácil encontrar cualidades amables. Recuerda las cualidades maravillosas de esta persona muestra día a día, una y otra vez. Vívidamente imagina una persona que despliegue tal bondad. Ahora lleva a tu mente los anhelos de esta persona e involúcrate en ellos con empatía. ¿Qué es lo que esta persona espera de la vida? ¿Cuál es su visión de la felicidad? Y así como deseas tu propia felicidad, tu propia realización, así incluye a esta persona en la esfera de tu amor bondadoso con el anhelo «Que puedas tú encontrar la satisfacción que buscas. Que puedas tú encontrar la felicidad y las fuentes de la felicidad». Y con cada espiración, imagina luz emanando de tu corazón, fluyendo hacia fuera, una luz que recompensa, una luz de amor bondadoso. Y con cada espiración, imagina que los anhelos más queridos de esta persona se realizan. Imagina a esta persona, o una comunidad de tales personas, encontrando la felicidad que ellos buscan.

Ahora trae vívidamente a la mente a otra persona a quien conozcas bien pero por la que no tengas especial apego o aversión, ningún sentido especial de cercanía o distancia. Si esta persona se fuera a mudar, tendría muy poco impacto en tu vida o tus pensamientos. Podrías incluso tomar la muerte de esta persona con ecuanimidad. Sería una pequeña ondulación en tu propia vida, nada más. Lleva a esta persona vívidamente a la mente. Qué fácil es ver a los otros, especialmente a aquellos que nos son indiferentes, como meras superficies, como cifras, como cosas. Pero ahora imagina ser esta persona. Imagina la vida de esta persona, las esperanzas y miedos de esta persona, cada pedazo tan texturizado, tan multifacético, tan rico y diverso –los anhelos tan apasionados, los miedos tan conmovedores–, así como los tuyos propios y los de tus amigos más cercanos. Reconoce la profunda similitud entre tú mismo y esa persona. Con cada espiración, envíale la luz del amor bondadoso y el deseo sentido de corazón: «Qué puedas tú, como yo mismo y mis seres queridos más cercanos, encontrar la felicidad que buscas. Que puedas tú aprovechar las fuentes mismas de la felicidad». Y con cada espiración, mientras esta luz desde tu corazón abraza y satura a esa persona, imagínala encontrando la felicidad y la satisfacción que busca.

A continuación lleva a la mente a una persona que te ha hecho daño o incluso se haya regodeado en tu desgracia. Al mismo tiempo date cuenta de que todas esas actitudes y conductas dañinas, motivadas por las aflicciones mentales tales como la malicia, fundamentalmente emanan de la ignorancia y la confusión. Observa si puedes incluir a esta persona también en el campo de tu amor bondadoso, deseando con cada espiración: «Que puedas tú verte libre de estas fuentes de pena y de dolor. Y que puedas tú también, como yo mismo, estar bien y feliz. Que puedas tú descubrir por ti mismo las fuentes de la felicidad genuina».

Ahora expande este campo de luz desde tu cuerpo y tu corazón, expándelo en todas las direcciones uniformemente, incluyéndolo todo. Con cada espiración envía esta luz de amor bondadoso con el anhelo «Que puedan todos los seres, como yo mismo, experimentar la felicidad y las fuentes de la felicidad». Y con tu visión dhármica imagina que es así.

Finalmente, libera la imaginación, libera todos los objetos de la mente con un sentido de completo abandono, de profunda relajación. Deja que tu conciencia descanse descansar, asentándose en su propia naturaleza.

Para mayor contemplación

Nuestra cultura está muy orientada a la acción: «Sal y ¡haz algo!». Ésta es una sociedad que valora la eficiencia, la velocidad y la productividad, con constantes referencias al «valor efectivo» de las cosas e incluso al «valor financiero» de las personas. Si bien hay mucho que decir del pragmatismo y la eficiencia, otra tradición que persiste al día de hoy –el budismo– sugiere que la mejor ofrenda que puedes hacer al mundo eres tú mismo, como una persona que encarna el amor bondadoso y expresa este corazón abierto en la vida diaria.

Milarepa, uno de los grandes contemplativos y santos del Tíbet, pasó la mayor parte de su vida como un yogui solitario viviendo con total austeridad en los Himalayas, sin poseer ninguno de los símbolos mundanos de la felicidad; simplemente *halló* la felicidad en sí misma. Un día, Milarepa estaba cultivando meditativamente el amor bondadoso en su cueva. Extrayéndolo de las profundidades de su ser, creó un campo de amor bondadoso a todo su alrededor. Mientras estaba meditando silenciosamente quieto, un cazador cerca de allí estaba siguiendo a un venado, con su perro persiguiéndole obstinadamente. El venado, corriendo por su vida, casi en sus últimas, vio a Milarepa, corrió hacia él y se refugió en su amable presencia, derrumbándose ante los pies del yogui.

El perro, probablemente uno de esos salvajes mastines tibetanos, subió corriendo hacia la cueva detrás del venado. Pero mientras se acercaba a Milarepa, bajo su velocidad y después se echó calmadamente junto al venado. Después vino el cazador. Cuando vio lo que este hombre sagrado, Milarepa, había hecho –arruinado una perfecta cacería–, se puso furioso. Sacando una flecha de su aljaba, le disparó al hombre que había su caza, pero esta flecha misteriosamente se desvió. Acercándose más para tener un mejor tiro, dejó volar una segunda flecha, pero también, falló su blanco. El cazador estaba perplejo. ¿Por qué sus flechas no volaban correctamente? Finalmente, él también se acercó y su furia se aquietó. Experimento el amor bondadoso de otro y así comenzó su práctica de Dharma. Como el Buda declaró, «La animosidad nunca se disipa con animosidad. La animosidad se disipa tan sólo con la ausencia de animosidad. Ésta es una verdad antigua». Esto puede sonar como una fábula, pero he conocido personas que pueden transformar inmediatamente las vidas de otros con su amor. Quizá tú también. Ésta es una cualidad que todos podemos cultivar, y no hay mayor regalo que podamos hacer al mundo.

¿Pero cómo se determina qué es amor bondadoso genuino en oposición a meras copias o falsificaciones del amor bondadoso? Ya le llames *amor bondadoso* o *amor*, el artículo verdadero siempre surge en relación *entre* seres, sujeto a sujeto. Implica relacionarnos con la realidad subjetiva de otra persona –con sus gozos y penas,

esperanzas y miedos, similares a los tuyos— y el deseo, «Que puedas tú, como yo, ser feliz». Por el contrario, la aflicción mental del apego, como es definida en el budismo, implica una relación sujeto-objeto, lo que el judío existencialista Martin Buber llamaba una relación «yo-eso». En el budismo, *apego* también implica ver a otro ser sintiente como un medio de gratificación propia. Permíteme definirlo con más precisión: el apego es una atracción hacia un objeto en el cual uno superpone conceptualmente o exagera cualidades deseables, mientras que filtra cualidades indeseables. Esto se manifiesta de varias maneras incluyendo aferramiento, obsesión, adicción y deseo egoísta.

Es importante reconocer que la noción budista del *apego* difiere de la forma en que el término se utiliza en la psicología moderna, donde frecuentemente tiene atributos positivos, como en el sentido del vínculo ejemplificado en la estrecha y enriquecedora relación padre-hijo. En el contexto budista, el apego es la falsificación del amor bondadoso. Generalmente toma el disfraz del amor bondadoso, o se presenta a sí mismo como la cosa real. Frecuentemente se llamará a sí mismo *amor*, e imitará al amor. Y podemos confundirnos a nosotros mismos y a otros pensando que esto es amor, cuando en realidad está enturbiado por una aflicción mental: nuestro apego. Por el contrario, el amor genuino, o amor bondadoso, se nutre de la fuente de la felicidad en sí misma.

El apego, mientras domina a la mente, le quita el poder radicalmente al individuo que lo experimenta. Si estamos sintiendo apego por otra persona como un objeto, estamos sobreponiendo o exagerando las cualidades atractivas de esa persona, y después la deseamos y nos aferramos a ella, mientras eliminamos sus otras cualidades. Éste es un proceso de deshumanización. Convertimos a la persona en un objeto deseable, como sucede tan frecuentemente en las relaciones románticas. Cuando lo hacemos, hacemos depender nuestra felicidad, nuestro bienestar, la satisfacción de nuestras esperanzas de algo sobre lo cual tenemos muy poco o ningún control. Esto nos predispone a la ansiedad y el miedo, y nos prepara para la hostilidad, la agresión, los celos y posiblemente la violencia: más desgracia para todos los involucrados.

La distinción crucial que ha de hacerse entre el amor bondadoso —una calidad profundamente benéfica e innata de nuestra propia conciencia— y el apego, el cual es una aflicción que oscurece la naturaleza más profunda de nuestro ser, es que el primero está basado en la realidad y el segundo tiene sus raíces en la confusión. Normalmente observamos que el apego puede transformarse fácilmente en enojo y agresión. Con el amor bondadoso no ocurre. El amor no se convierte fácilmente en odio.

Lo opuesto del amor bondadoso es el odio. Mientras el amor bondadoso se define como el deseo de corazón de que otros experimenten la felicidad y las fuentes de la felicidad, el odio está desconectado de la felicidad de todos, incluyendo la nuestra. Es preocupante pensar que lo podemos experimentar de vez en cuando. Es aún más triste el verlo dominar la mente y darnos cuenta de que en realidad nos satisfaría si alguien experimentase humillación, pérdida, miseria y desgracia. El odio es diametralmente opuesto al amor bondadoso, su opuesto exacto, y de hecho es un obstáculo para la felicidad genuina que buscamos.

A medida que trabajas el amor bondadoso, ¿existe alguna señal en el camino que

indique tu éxito, que te dé ánimos? El signo más fiable es ver que tus tendencias hacia la hostilidad y el odio disminuyen aun cuando eres maltratado. Es fácil estar libre del odio cuando la gente te trata bien. Pero cuando te tratan con falta de consideración, hipocresía o malicia –cuando eres el destinatario de la injusticia, la mezquindad, el egoísmo, el fastidio, los celos, etc.–, si puedes responder sin odio, ése es un indicativo de que en tu corazón se está incrementando el amor bondadoso.

Cuando trabajamos cualquiera de los Cuatro Inconmensurables, incluyendo el amor bondadoso, el reto es hacerlo tan equitativamente que nuestro amor bondadoso fluya hacia otros como el agua fluye en una superficie plana. Nuestro amor bondadoso no fluye tan sólo hacia las personas agradables y esquivando a las personas cuyo comportamiento es desagradable. Es fácil sentir amor bondadoso para amigos y familiares cercanos. ¿Pero qué hacer cuando nos encontramos con personas que muestran un comportamiento profundamente desagradable? ¿Podemos comenzar con nosotros mismos amándonos cuando vemos que nos mostramos desagradables? No son momentos para el optimismo irrealista o el mero realismo, sino para la visión de Dharma. ¿Puedes amarte a ti mismo, a aquel que está actuando de modo desagradable, dominado por el dolor y por la confusión, y que al mismo tiempo anhela la felicidad y desea estar libre del sufrimiento; puedes amarlo? ¿Por qué no aceptar esta posibilidad como una hipótesis de trabajo y ver qué sucede? Nuestras vidas están tan tremendamente limitadas cuando asumimos lo contrario.

El cultivo del amor bondadoso tiene éxito cuando hace que la animosidad se atenúe, y falla cuando produce apego doloroso. Comencemos por aprender a amarnos a nosotros mismos, con clara conciencia de nuestras limitaciones e imperfecciones, y al hacerlo así, liberamos el odio propio y la baja autoestima. Abandonemos tal animosidad hacia nosotros mismos, con la cual nunca podemos perdonarnos nuestros propios fallos. Aun así, no la reemplacemos por el apego o un exagerado sentido de valía personal y autoimportancia. Llegaremos a relacionarnos con nosotros mismos con una aceptación amable y sin prejuicios, y extenderemos este corazón amoroso a todos a nuestro alrededor, quienes, como nosotros mismos, desean encontrar felicidad.

9

Compasión

La compasión es la raíz del Budadharma. Ésta fue la fuerza motivadora que animó al Buda a su meditación solitaria bajo el Árbol de Bodhi y lo inspiró a guiar a otros a un estado duradero de felicidad genuina. La compasión inconmensurable es la aspiración, «Que puedan todos los seres estar libres del sufrimiento y de sus causas». Con este cultivo de la compasión, llamado *karuna* en sánscrito, nos referimos al segundo de los Cuatro Inconmensurables. El *mudra* budista, o gesto de las manos, simboliza el equilibrio meditativo; la mano izquierda con la palma mirando hacia arriba simboliza sabiduría; y soporta la mano derecha, también con la palma mirando hacia arriba, representando compasión. Las dos manos se unen en los pulgares, uniendo sabiduría y compasión. En este *mudra* de equilibrio meditativo la compasión no es tan sólo un sentimiento, una sensación amigable; es la expresión natural de la sabiduría.

Yo he experimentado tal compasión de mis maestros budistas muchas veces con paso de los años. Cuando a los veinticuatro años sentí el impulso de retirarme la preparación filosófica que recibía en un monasterio budista tibetano tradicional en Dharamsala, el Dalái Lama amablemente me animó a seguir mi deseo de dedicarme de todo corazón a la meditación. Años después, cuando encontré insostenible la vida como un monje budista en Occidente, él amablemente me dio su permiso para devolver mis votos monásticos, con la opción de volver a convertirme en monje más tarde en la vida si elegía hacerlo. Una y otra vez a través de las décadas de mi práctica espiritual, he encontrado que mis maestros son siempre comprensivos, que no juzgan y que son compasivos al guiarme a lo largo del camino a la felicidad genuina. Ha sido su inquebrantable bondad tanto como la sabiduría de sus enseñanzas lo que me ha proporcionado una constante fuente de inspiración y confianza en este sendero.

Práctica

Antes de meditar haz presente tu más elevada motivación, tus más significativas metas y anhelos. Ahora asienta tu cuerpo en una postura cómoda, tranquila y vigilante. Recuerda la secuencia. Para esta sesión de una *ghatika* de duración, deja el cuerpo quieto. Lleva imágenes a la mente, como reflejos en un estanque. Los reflejos son claros sólo si el agua está quieta. Respira profunda y completamente tres veces, hazlo a través de la nariz y hacia el abdomen, después expande el diafragma y finalmente hacia arriba a través del pecho. Espira a través de la nariz lenta, profunda y completamente tres veces.

Ahora deja la mente, que ha sido manejada tan duramente a lo largo del día, descansar y que se asiente de regreso en modo de simple atención. Siente las sensaciones táctiles a través de tu cuerpo. Si los pensamientos vienen, simplemente déjalos irse flotando sin apegarse y sin tu aferramiento. Libéralos como con un suspiro de alivio, pensando, «No necesito alcanzar ese tren en particular». Sé consciente del respirar. Al principio de la siguiente inspiración, mental y muy brevemente cuenta «uno». Después, en modo de simple conciencia, continúa prestando atención a la respiración, contando hasta veintiuno.

Ahora, una vez más, vamos a invitar a participar al poder de la imaginación. Salte de esta modalidad de simple conciencia, lejos del aquietar a la mente, y haz presente tus poderes de pensamiento creativo. Vamos a comenzar con el cuerpo. Afírmate a ti mismo si deseas –como una hipótesis de trabajo, si no es algo que has experimentado directamente– la pureza esencial de tu conciencia. Esta dimensión de conciencia es conceptualmente no estructurada, primordialmente pura, y de la naturaleza de la pura luminosidad. E imagínala ahora en forma simbólica, como una esfera de inagotable y radiante de luz blanca en tu corazón en el centro de tu pecho. En el pensamiento indio, esta área –no en el corazón, sino en el centro de tu pecho– se denomina el *chakra* del corazón.

Imagina que esta luz es compasión, bondad y gozo, completa y primordialmente pura. Imagina rayos de luz blanca –purificante, tranquilizante y calmante luz blanca– que emana de esta esfera en tu corazón y satura tu cuerpo entero, justo hacia los poros de tu piel, disipando todas las aflicciones y desequilibrios mentales y físicos.

Ahora extiende tu imaginación hacia fuera y lleva a la mente tan vívidamente como puedas a otro ser –puede ser una o más personas, o puede ser un animal o algún otro ser sintiente–, alguien por quien te intereses muy profundamente. Dirige tu atención hacia alguien que esté atravesando por un momento muy difícil en este momento. Puede ser debido a una aflicción o enfermedad física, una situación de vida de conflicto, depresión, ansiedad o dolor. Lleva a esa persona a tu mente.

Ahora imagina que tú eres esta persona. Visualízate a ti mismo atravesando por esos mismos problemas. Imagina tomar la carga de esta persona. Ahora regresa a ti mismo y de nuevo presta atención a este ser querido. Como el Buda aconsejó, préstale atención internamente, externamente, y tanto interna como externamente. Después, con un deseo sincero, natural y sin esfuerzo, lleva a la mente el deseo: «Que puedas tú verte libre de este sufrimiento y de las verdaderas causas de este sufrimiento». Permite que la compasión surja de tu corazón. Después, mientras inspiras, imagina tomar, en la forma

simbólica de una nube oscura, los problemas, la enfermedad, la confusión mental, lo que sea que preocupe a esa persona. Imagínalo como una nube oscura, y con cada inspiración atrae esa nube como si estuvieras desviándola. Introdúcela, inspírala hacia abajo, hacia esta esfera incandescente de luz en tu corazón, y permite que esta oscuridad se extinga ahí, sin dejar un rastro detrás. Imagina la nube oscura disipándose con cada inspiración, aligerándose. Imagina la carga, pena, enfermedad –lo que sea– de esta persona aligerándose también. Imagina el alivio de esa persona.

Con cada inspiración permite que este anhelo surja: «Así como yo deseo estar libre del sufrimiento y de las fuentes del sufrimiento, que puedas tú también verte libre de este dolor, libre de esta angustia y sus causas. Imagina a esta persona realmente experimentando esta transformación, sintiendo la carga aligerarse y respirando más fácilmente. Y si ahí hay miedo, imagina ese miedo siendo calmado.

Después imagina la nube desvaneciéndose completamente, la oscuridad disipándose, no trasladándose, sino atrayéndola y que se extingue. Así como cuando prendes una luz en un cuarto oscuro, que la oscuridad no se va a ninguna parte; simplemente se desvanece. Imagina a esta persona libre de aflicciones y experimentando una sensación de completa relajación y profundo alivio.

Ahora expande el campo de tu conciencia, reconociendo que si esa persona es querida para ti, el mundo entero está lleno de individuos que son queridos para otros. Reconoce que todos los seres son merecedores de amor. Lleva a la mente de esta forma amplia e incluyente a todos los incontables individuos a los que, como tú, les asaltan problemas, las ansiedades, los miedos y el sufrimiento físico. Expande tu atención sin límite para no excluir a nadie, en todas las direcciones, desde arriba y abajo, con cada inspiración. Permite que tu deseo surja: «Que pueda cada individuo en el mundo, como yo mismo, estar libre del sufrimiento y de las fuentes del sufrimiento». Con cada inspiración inhala la miseria y la angustia, el dolor y el miedo de cada ser sintiente. Inhálalos hacia esta luz infinita, esta fuente inagotable de luz que puede sostener el sufrimiento del mundo y no ser debilitada. Inhala y haz desaparecer la oscuridad en la luz de tu propio corazón. La naturaleza de la compasión es justo esto: el anhelo de corazón de que otros puedan verse libres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento.

Ahora, por unos breves momentos, libera tu imaginación, libera los pensamientos y aspiraciones, libera todos los objetos de la mente. Descansa en la simple naturaleza de tu propia conciencia. Mantente en calma desde tu centro mismo. Descansa tu mente en su propia naturaleza prístina y luminosa. Simplemente sé consciente de estar consciente.

Para mayor contemplación

En su libro *El arte de la felicidad*, el Dalái Lama define la compasión como «un estado mental que es no violento, no dañino y no agresivo. Es una actitud mental basada en el deseo de que otros se liberen de su sufrimiento y se asocia con el sentido de compromiso, responsabilidad y respeto hacia el otro». Surge de una sensación llamada *tsewa* en tibetano, para la cual la traducción más cercana puede ser simplemente «una

sincero interés», la cual él ve como la más fundamental de las emociones humanas. Cuando la compasión llena nuestros corazones, no podemos soportar el sufrimiento de otros, porque lo sentimos como si fuera nuestro. Aquello a lo que prestamos atención es a nuestra realidad, y si verdaderamente prestamos atención a la realidad del sufrimiento de los otros, surge espontáneamente un sentido compasivo de preocupación. Piensa simplemente en tu propia respuesta inmediata si vieras a alguien arrastrado por una riada pidiendo ayuda. Tu deseo de corazón de auxiliar a esa persona no se aprende. Es innato. Es tu impulso más profundo, un impulso de preocupación.

La tradición budista comprende tres niveles de compasión:

1. Para aquellos que experimentan sufrimiento y dolor.
2. Para aquellos obsesionados en los intereses mundanos en su búsqueda de la felicidad.
3. Para aquellos que se aferran a un falso sentido de «yo» y «mío.»

Una cosa que todos compartimos es nuestra experiencia de dolor y sufrimiento, y reconocerlo puede unirnos, haciendo que nos preocupemos por las dificultades de otros como lo hacemos por las nuestras. El Dalái Lama comenta:

En el mismo modo que el dolor físico unifica nuestro sentido de tener un cuerpo, podemos concebir la experiencia general del sufrimiento actuando como una fuerza unificadora que nos conecta con otros. Quizá éste sea el significado último detrás de nuestro sufrimiento. *Nuestro sufrimiento es el elemento más básico que compartimos con otros, el factor que nos unifica con todas las criaturas vivientes.*

La noción de una unidad esencial a todos los seres es un tema que pasa por todas las grandes tradiciones espirituales del mundo. Shantideva lo expresó en términos de la metáfora de un cuerpo de todos los seres:

Aunque hay muchas divisiones, tales como sus brazos y demás, el cuerpo es protegido como una totalidad. De la misma manera, diferentes seres, con sus gozos y tristezas, todos son iguales, como yo mismo, en su anhelo por la felicidad.

Es muy difícil, sin embargo, abrir nuestros corazones al sufrimiento de otros, porque podemos fácilmente sentirnos abrumados e impotentes, especialmente con la exposición que tenemos al sufrimiento del mundo a través de los medios. Pero Shantideva lidió con este mismo tema hace más de un milenio y llegó a esta conclusión:

Debo eliminar el sufrimiento de otros porque es sufrimiento, tal como mi propio sufrimiento. Debo cuidar de otros porque ellos son seres sintientes, tal como yo soy un ser sintiente.

Como no hay un dueño de las miserias, no hay distinciones entre todos ellos. Éstas deben ser disipadas porque están sufriendo. ¿De qué sirven las limitaciones

ahí?

Un segundo nivel de compasión surge por la gente que puede no estar experimentando sufrimiento ahora mismo, pero que, debido a la confusión, está guiando su vida de modo que es imposible que pueda alcanzar la felicidad genuina, sólo más insatisfacción, miseria y miedo. Son personas que todavía creen que la felicidad que ellos están buscando se puede encontrar en la satisfacción de sus metas materialistas de mayor riqueza, poder, lujo, alabanza, y respeto de otros. Demasiado a menudo, no expresan reparos en participar en los actos más egoístas, retorcidos y descorazonados para obtener el éxito por el que luchan. En vez de responder a tales personas (incluyéndonos a nosotros mismos a veces) con desprecio, rechazo u odio, una respuesta más realista es la compasión: que puedan ellos estar libres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento.

El tercero y más profundo nivel de compasión presta atención a la realidad de todos los seres no iluminados que se aferran falsamente a un confuso sentido de «yo» y «mío», en nuestra lucha para adquirir todo tipo de bienes materiales, estéticos, intelectuales e incluso espirituales para nosotros mismos en este mundo con competencia carente de toda ética, con cada persona viviendo para sí misma. Buscamos nuestra propia felicidad como algo independiente del bienestar de todos los demás. Pero nosotros no existimos independientemente de otros, así que ¿cómo puede nuestra felicidad ser independiente? Cuando prestamos atención a la realidad de otros seres como sujetos semejantes a nosotros, entramos en una relación «yo-tú» con ellos, en oposición a las manipulativas y explotadoras relaciones «yo-eso» que son manejadas por las aflicciones mentales. Más allá de eso, en la terminología de Martin Buber, nosotros podemos ascender hacia una relación «yo-tú,» en la cual la distinción entre «yo» y «otro» se trasciende. Aquí es donde la compasión une totalmente con la sabiduría, y nuestro falso sentido de aislamiento se supera.

Una práctica espiritual basada exclusivamente en la sabiduría o en la compasión es como un ave revoloteando en círculos con tan sólo un ala. Con las Cuatro Aplicaciones de la Recolección cultivamos la sabiduría, y con los Cuatro Inconmensurables cultivamos la compasión, las dos «alas a la iluminación.» He conocido a muchas personas que trabajan sirviendo a otros, y muchos de ellos –incluyendo profesionales de la salud, maestros, activistas ambientales y trabajadores sociales– terminan abrumados por el sufrimiento y los males con los que se encuentran. En tal situación, ¿cómo podemos interesarnos profundamente, y cómo podemos continuar sirviendo sin agotarnos? Cuando se le hizo esta pregunta, el Dalái Lama respondió con una palabra: sabiduría. La sabiduría es lo que nos permite volver a la fuente para soportar el sufrimiento y recuperar el poder del espíritu, la fortaleza de la mente y la fortaleza del corazón, llamada en tibetano *semshuk*. Una vida de servicio compasivo necesita la fortaleza y apoyo de la sabiduría, la cual nos permite extraer desde la profunda fuente de la felicidad genuina dentro de cada uno de nosotros. Los tipos de sabiduría e intuición a los que me refiero son los explicados en las partes dos y cuatro de este libro.

A veces podemos encontrar difícil el amar a nuestros compañeros hombres y

mujeres, porque no siempre actúan de forma amable. ¿Cómo hacemos presente el amor y la compasión genuinos para las personas que se comportan mal? Parece que golpeáramos un muro de ladrillos en estos casos. Pero este obstáculo no está localizado en las actitudes o en la conducta de las otras personas, sino en nuestros propios corazones y mentes. Fallamos en ver a los otros con compasión porque nuestras propias mentes han caído bajo la influencia de los *kleshas*, esas aflicciones mentales venenosas. Una premisa fundamental en el budismo es que el estado natural de tu mente es uno de pura luminosidad. Pero cuando las aflicciones infectan la mente, éstas causan que la mente se vuelva retorcida o distorsionada. El disparador puede ser el recuerdo de alguien tratándonos mal. O puede ser el orgullo o el aferramiento. El miedo a menudo también juega un papel. Éstos son *kleshas*. Una mente que malévolamente inflige sufrimiento sobre otros está siempre bajo el dominio de *kleshas*. Demos un paso atrevido y veamos si podemos imaginar el trabajar la compasión para aquellos que están sembrando las semillas del sufrimiento y no tan sólo para aquellos que obtienen la cosecha del sufrimiento.

Práctica

Comienza por asentar el cuerpo y la mente en su estado natural, y dirige la recolección al respirar, contando veintiuna respiraciones para hacer a la mente útil. Ahora, simbólicamente, afirma la pureza esencial de tu propio corazón, tu propia conciencia en sí misma. De nuevo imagina a ésta simbólicamente como una esfera de radiante, pura y brillante luz blanca, una luz de pureza y purificación, una luz de compasión, una luz de perdón. Imagina esta luz permeando tu cuerpo y tu mente. Imagínala purificando y disipando –del modo en que la luz disipa la oscuridad– todas las impurezas en el cuerpo y todas las aflicciones y distorsiones de la mente.

Piensa en un individuo o grupo de individuos que estén justo ahora sujetos a las aflicciones mentales, ya sea confusión, enojo, egoísmo, orgullo o estupidez. Piensa en personas que puedan estar empeñadas en actuar bajo estas aflicciones mentales, pensando que están haciendo lo correcto mientras están totalmente equivocados acerca de esto. Es más, están dañando seriamente a quienes están a su alrededor, tal vez incluso deleitándose al hacerlo, pensando que de algún modo está justificado.

Imagínate a ti mismo siendo esta persona o grupo de personas. Deslízate dentro de su piel, después de nuevo a la tuya. Imagina ser sujeto de la misma aflicción mental, que es la fuente de estos flujos de comportamiento negativo. Imagina ser una persona que esté sembrando las semillas de su propio dolor y miseria en búsqueda de felicidad.

Ahora regresa a tu propio cuerpo y relaciónate con este otro ser (o grupo) que, como tú, está buscando la felicidad y desea verse libre del sufrimiento y del miedo. Imagina, con cada inspiración, que inhalas esta nube de confusión, esta nube de cualquier cosa que sea negativa, y las aflicciones que conlleva. Con cada inspiración y con el deseo «Que puedas estar libre», piensa: «Ya sea que ahora te sientas bien o miserable, que puedas verte libre de la fuente del sufrimiento. Que tú, tal como yo deseo estar libre,

puedas también ser libre».

Con cada inspiración, como lo hiciste anteriormente, imagina llevar esta oscuridad hacia tu corazón. Con cada inspiración atráela, y mientras espiras, imagínala desvaneciéndose completamente, consumida como una pluma en una hoguera, extinguiéndose. Imagina las fuentes del sufrimiento desapareciendo. Imagina la nube disipándose, respiración tras respiración. E imagina su alivio mientras la mente es sanada, volviendo a un equilibrio sereno, a un estado de mesura, a un estado de tranquilidad y bienestar.

Ahora expande el campo de tu conciencia para abarcar a cada individuo en el mundo, cada uno como tú mismo, anhelando la felicidad y liberación del sufrimiento. Piensa en cómo has errado a menudo en tu búsqueda de la felicidad y cómo te puedes confundir tratar de liberarte a ti mismo del sufrimiento y del miedo. Imagina la oscuridad, la ignorancia y la confusión y todas las demás aflicciones a las cuales todos sucumbimos. Y con cada inspiración y con el deseo, «Que podamos todos ser libres, que puedan todos los seres sintientes estar libres del sufrimiento y de la fuentes del sufrimiento», inhala y haz que se extinga esta oscuridad en la insondable luz de la completa pureza de la conciencia. Imagina la carga del mundo siendo aliviada e imagina a todos los seres estando verdaderamente libres no tan sólo del sufrimiento, sino de las fuentes subyacentes del sufrimiento. Ahora, tan sólo por un momento, libera el anhelo, libera la imaginación, libera tu mente y descansa en el estado simple de conciencia que es previo al surgimiento de la mente. Descansa profundamente en la naturaleza de tu propia conciencia.

Cierra la meditación. Así como comienzas cultivando la más significativa motivación, ahora cierra la práctica con esta dedicación. Que pueda dedicar cualquier beneficio que haya producido esta práctica a la realización de tus aspiraciones más significativas tanto para ti como para todos a tu alrededor.

Para mayor contemplación

En 1992, estaba trabajando con un grupo de neurocientíficos colaborando con yoguis tibetanos en las montañas de Dharamsala, en el norte de la India, estudiando la naturaleza y los efectos de la compasión. El contemplativo más anciano que visitamos fue Geshe Yeshe Thubtop, de sesenta y nueve años, quien había cultivado meditativamente la compasión mientras vivía en retiro por los últimos veintitrés años. Le preguntamos, «Cuándo experimenta compasión, ¿experimenta tristeza?». Si así lo hiciera, esto implicaría que cuanto más profunda es la compasión que experimentas, mayor es la aflicción. Y si experimentas compasión sin límites, esto iría acompañado por aflicción sin límites. El yogui respondió, «Cuando por primera vez eres testigo de un niño que está sufriendo, tu experiencia inmediata es de tristeza. Pero después esta emoción es desplazada por el anhelo, “¿Cómo puedo ayudar? ¿El niño necesita comida, techo? ¿Qué puede hacerse para aliviar el sufrimiento del niño?”, aquí es cuando surge la verdadera compasión, y cuando está presente, la tristeza previa se desvanece». La pena

viene con la empatía y tristeza al sentir el sufrimiento y las causas del sufrimiento de otra persona. Eso no es compasión, pero puede ser el catalizador de la compasión. Es el combustible que puede hacer surgir la luz de la compasión.

Sin empatía no hay compasión. Puede ser que haya una apariencia externa de la compasión, pero puede ser nada más que lástima. La empatía es una experiencia compartida de los gozos y penas y otros, de su felicidad y dolor. Quizá incluso la dualidad del yo y el otro se desvanezca y tú te fusiones con la otra persona, sintiendo su sufrimiento como si fuera el tuyo. Este sufrimiento empático puede estimular tu compasión. La compasión llama a un tipo de valor o fuerza interior. El sufrimiento de la empatía saca al león de su guarida, y éste da un paso en su majestuosidad con el anhelo: «Que puedas tu verte libre del sufrimiento y de las fuentes del sufrimiento».

Pero la compasión no se detiene ahí, es más que una emoción; ésta se pregunta: «¿Y qué puedo hacer yo?». En algunos casos hay algo tangible que puedes hacer para aliviar el sufrimiento de alguien. Pero en esos otros en los que hay poco o nada que puedas hacer en un nivel inmediato o práctico, puedes volver a tu meditación y cultivar compasión. De esta manera puedes avanzar hacia la iluminación, la cual te va a permitir ser cada vez más hábil aliviando el sufrimiento del mundo accediendo a tus recursos internos de sabiduría, compasión y energía creativa. Ésa es la razón para iluminarse, no para que puedas caminar sobre el agua o lograr clarividencia. Cuando despiertas para aliviar el sufrimiento de otros, el león de tu corazón sale de su guarida, trasciende la tristeza de la empatía y trabaja para aliviar la angustia de los demás.

¿Cuáles son los impedimentos de la compasión? ¿En qué punto decidimos que excluimos a ciertas personas de nuestra compasión? Creo que muchos de nosotros alcanzamos el límite de nuestra compasión cuando vemos personas que están sometiendo a otros al sufrimiento, a través de la malicia, la crueldad, el egoísmo, el orgullo, la estupidez, etc. Vemos a estos autores del sufrimiento, personas que dañan a otros seres en un miríada de formas, y decimos, «Perdona, aquí es donde yo marco la línea. Estas personas no son dignas de compasión». Aquí es donde la intuición es crucial. No se requiere mucha intuición para cultivar la compasión por niños que están sufriendo, o las víctimas o supervivientes de un desastre. Pero la sabiduría y la intuición son indispensables para cultivar la compasión por aquellos que están infligiendo sufrimiento a otros. Sin compasión por ellos, nuestros corazones permanecen atados por nuestra propia ignorancia y confusión.

Esto le da un significado más amplio a la compasión. No es tan sólo una sensación cálida y mimosa. No significa meramente simpatía. En nuestra sociedad, frecuentemente equiparamos la compasión con el sentir lástima por otros. Sentimos lástima por las víctimas del sida y por aquellos que han sufrido un genocidio, limpieza étnica, terrorismo, pobreza y todas las demás adversidades. Pero sentir pena por alguien no es compasión. Sentir pena es tan sólo sentir tristeza, sin ninguna intención de actuar. Nosotros no vamos de ahí hacia el anhelo de corazón: «Que puedas tu verte libre del sufrimiento y de las causas del sufrimiento». La pena por sí misma, por lo tanto, es una pobre copia de la compasión, una falsa compasión.

Mientras cultivamos la compasión, un signo de éxito es notar que nuestra capacidad para la crueldad, que es lo opuesto a la compasión, se atenúa. Cuando cualquier inclinación hacia la crueldad, cualquier anhelo de infligir daño, cualquier inclinación a regocijarnos en la aflicción de otras personas (las personas que no nos gustan) se atenúa, esto es un signo seguro de que la compasión se está incrementando.

Un paso más allá es sentir genuina compasión por aquellos que son crueles. ¿Qué tal si pudiéramos anhelar que los que hacen limpiezas étnicas y los terroristas del mundo se vieran libres de las fuentes internas del sufrimiento que les causa el infligir daño hacia otros y a sí mismos? De ser así, habremos penetrado en un nivel más profundo de compasión. Para mi mente, la ruta más rápida a través de las aflicciones mentales que sofocan a la compasión es preguntarnos, «¿Por qué se comporta de esa manera esa persona?».

Cuando entendemos profundamente que las personas se vinculan con el mal debido a su propia ignorancia y confusión, abrimos las compuertas del perdón. Después la compasión fluye mucho más poderosamente hacia racistas, terroristas y otros que pasionalmente se dedican a despiadados actos de crueldad. ¿Cómo diablos podrían hacerlo si realmente supieran lo que están haciendo? En varias ocasiones he tenido el privilegio de servir de intérprete para un monje tibetano llamado Palden Gyatso que fue torturado en prisión por los comunistas chinos durante de treinta y tres años. Describió su extraordinaria vida en su libro *The Autobiography of a Tibetan Monk*. Estaba claro por sus descripciones que las personas que lo torturaban sentían que era por un bien mayor. No sentían que estuvieran haciendo algo esencialmente malvado. No, estaba justificado para ellos: «Puede parecer malo, pero tú no ves la perspectiva más amplia. Es sólo uno de estos trabajos duros que deben hacerse, y este trabajo me ha tocado a mí». Quienes perpetraban tal crueldad carecían del conocimiento de las verdaderas fuentes de la felicidad y de las verdaderas causas de la miseria, el dolor y el conflicto. Debido a este desconocimiento, a esta falta de claridad y de sabiduría, viene la confusión –la percepción equivocada de la realidad– y los malvados del mundo provienen de ahí.

A pesar de que nosotros no hagamos limpiezas étnicas, existen momentos en que dañamos a los que nos rodean a través de nuestros pensamientos, nuestra palabra y nuestro comportamiento físico. A menudo lo hacemos debido a la confusión catalizada por el miedo: miedo a perder nuestro sustento, miedo a perder nuestro confort, miedo a perder las cosas que nos proporcionan una seguridad imaginada. Tememos, y debido a la confusión tomamos represalias. Nadie escoge la confusión o ignorancia. Nadie escoge deliberadamente la estupidez sobre la inteligencia, la confusión sobre la sabiduría. Cuando nos preguntamos: «¿Te gustaría ser audaz, valiente y resuelto, o te gustaría ser tímido, estar lleno de ansiedad y miedo?», nadie responde: «El miedo parece bastante bueno». No escogemos tales cosas; sucumbimos a ellas. Así que es crucial distinguir entre las aflicciones mentales y los mentalmente afligidos, en lugar de agruparlos juntos, identificando a las personas con sus aflicciones mentales. Con empatía y compasión podemos ver, como un doctor percibe: aquí está el paciente y aquí está la enfermedad. No son idénticos; de otra manera los pacientes nunca podrían ser sanados, tan sólo

podrían ser puestos en cuarentena. Distingue entre las aflicciones mentales y los afligidos mentalmente, comenzando por ti mismo. Al renunciar a nuestra tendencia a juzgar y a condenar a otros y a nosotros mismos por nuestras limitaciones y defectos, destapamos nuestra capacidad innata para la compasión, que no excluye a nadie. Sólo entonces nuestros corazones se vuelven incommensurables.

10

Gozo empático y ecuanimidad

Poco después de que me mudara a Amherst, Massachusetts, después de un período de cuatro años dedicado principalmente a la meditación solitaria, tuve el privilegio de servir como intérprete para Tara Rinpoche, un respetado lama tibetano que estaba enseñando en el Instituto Americano de Estudios Budistas, fundado por Robert Thurman. Era un hombre sabio y amoroso, y una gran ayuda para mí mientras comenzaba a integrar mis años de estudio y práctica del budismo con la vida en el Occidente moderno.

Especialmente recuerdo sus comentarios sobre dos modos de cultivar amor y compasión incondicionales, libre de prejuicios hacia aquellos que son cercanos y lejanos. Un modo, dijo, se personificaba en el ideal monástico, donde el monje se desconecta de su familia biológica y busca percibir a todos los seres con igualdad, como si ellos fueran sus madres y padres, hermanos y hermanas. Comienza con la uniforme visión de buscar cuidar a todos de la misma manera, renunciando al apego de pensar, «Éstas personas son mi familia y éstas son mis amigos cercanos, mientras que el resto están fuera de mi círculo interno de seres queridos». Con ese punto de partida de imparcialidad, el reto del monje es cuidar más profundamente a todos, viéndolos a todos como sus parientes.

El segundo modo que Rinpoche enseñó, fue comenzar con el ideal de ser un cónyuge y padre amoroso, con amor y compasión incondicionales hacia nuestra propia familia. Aun si tu cónyuge se comporta ocasionalmente de modo dañino, en vez de distanciarte de él, preocúpate por él aún más, viendo de qué modo puedes ayudarlo a volver al camino del Dharma. Esta aproximación comienza con un interés especial –que fácilmente se puede mezclar con apego– hacia tu propia familia. Pero a medida que tu práctica espiritual profundice, extenderás esta cualidad de afecto no juicioso hacia un siempre creciente círculo de personas con quienes te encuentres. Comienzas a ver a tus colegas en el trabajo e incluso a completos desconocidos con el mismo amor que sientes hacia tu propia familia y amigos. Ellos también desean la felicidad y la libertad del

sufrimiento, y son por lo tanto igualmente merecedores de tener sus más profundas aspiraciones satisfechas. Así que de esta manera, comienzas con una mayor cercanía hacia tu familia y amigos, pero con el tiempo, el campo de tu amor y compasión se vuelve inconmensurable, abrazando a todos los seres por igual, sin sentido de apego o aversión hacia ninguno. Mientras que el punto de partida para el monje y la persona laica es diferente, el punto final es el mismo.

Práctica

Comencemos esta sesión siguiendo la importante tradición de primero llevar a la mente nuestras más elevadas aspiraciones. ¿Qué buscamos de la vida? ¿Qué buscamos de nuestra práctica espiritual, para nosotros mismos y para aquellos que nos rodean?

Ahora asienta tu cuerpo y tu mente, como lo has hecho tantas veces previamente al establecer una postura apropiada. Apréndete bien la rutina: encuentra una postura en la cual puedas sentarte tranquilamente cómodo. Tienes el pecho está elevado, los hombros relajados y los músculos de la cara y los ojos están distendidos. Para completar este proceso, inspira lenta y profundamente por la nariz hacia el abdomen. Durante la primera inspiración, expande el abdomen, después el diafragma y finalmente deja que la respiración suba hacia el pecho. Cuando alcances casi la capacidad completa, libera el aire a través de la nariz, liberando con éste las tensiones del cuerpo y la mente.

Para esta sesión volvamos a lo básico. De vuelta a trabajar atención mesurada, el equilibrio meditativo, la quiescencia. Anima a tu conciencia y permite que tu atención cubra el campo entero de las sensaciones táctiles a lo largo del cuerpo, desde la coronilla bajando hacia las plantas de los pies. Mantente físicamente presente. Continúa respirando, pero ahora normalmente, sin respiración forzada. Deja que tu abdomen esté suave y relajado de tal modo que incluso con una inspiración poco profunda tengas la sensación de que el aire baja profundamente, con el abdomen ligeramente expandido, después desinflándolo durante la espiración. Deja que la respiración vaya a su propio paso, sin intervención consciente. No es importante si tu respiración es profunda o superficial, si la espiración es más larga o viceversa, ni si en ocasiones hay una pausa después de la espiración. Permite a tu sistema nervioso –o en terminología budista, el sistema de energías vitales dentro de tu cuerpo, cercanamente asociado con la respiración– que se equilibre a sí mismo. Y deja que tu conciencia descanse en este campo de las sensaciones táctiles, cambiando a cada momento en relación al ritmo de las inspiraciones y espiraciones.

Ahora, mientras comienzas a cultivar el gozo empático, el tercero de los Cuatro Inconmensurables, una vez más implicarás tu inteligencia discursiva, tu memoria y tu imaginación. Dirige tu atención primero a tu propia vida, centrándote especialmente en aquellas circunstancias que te traen gozo y alegría. Si disfrutas de buena salud, relaciones amorosas con aquellos que te rodean, un trabajo significativo y satisfactorio, o cualquier otra cosa que te dé felicidad, en un espíritu de gratitud deléitate en tu propia buena fortuna.

Después presta atención a las virtudes del corazón y la mente que has cultivado y a los momentos en los que tu palabra y tus acciones han llevado beneficio a otros. Tales cualidades y acciones del cuerpo, habla y mente son semillas de felicidad genuina, y es positivo regocijarse en ellas. Anímate a ti mismo a llevar una vida significativa, y siente satisfacción en aquellos momentos en los que has vivido tus ideales.

Ahora lleva a la mente a un amigo querido que destile buen ánimo y gozo de vivir. Empáticamente entra en su gozo, deleitándote en la felicidad de esta persona. Recuerda momentos específicos de deleite en la vida de esta persona y compártelos. Recuerda a alguien que conozcas personalmente o tan sólo de oídas que encarne las virtudes que tú deseas emular. Piensa en alguien que muestre calidez y afecto, cuya mente sea clara y brillante, que sea altruistamente devoto a ayudar a otros, aun del modo más insignificante. Presta atención a varias personas, cada una que ejemplifique la práctica de la humildad, la bondad, la generosidad y la sabiduría, y regocíjate en las virtudes que nos inspiran a todos.

Extiende el capo de tu conciencia para incluir a extraños y gente con quienes has estado en conflicto, y en el ojo de tu mente busca sus virtudes, que son muy fácilmente pasadas por alto o descartadas. Deléitate en cómo las semillas de la virtud crean el fruto del bienestar. Una vez que el campo de tu conciencia se haya expandido sin límite, libera todos los pensamientos e imágenes y simplemente descansa por un momento en el vacío y luminoso espacio de la conciencia. Después cierra la sesión.

Para mayor contemplación

Una vez que hayas comenzado a desarrollar los primeros dos de los Cuatro Inconmensurables –amor bondadoso y compasión–, encontrarás que el gozo empático y la ecuanimidad vienen con bastante naturalidad. El gozo empático es adecuado para nuestra sociedad y para el mundo moderno que habitamos. Esto es debido a nuestro acceso sin precedentes por medio de las noticias al estado del mundo, especialmente a aspectos que pueden generar pena, ansiedad, depresión, cinismo, furia y desesperación. Vi recientemente una pegatina en un coche que decía, «Si no estás furioso, no estás poniendo atención». Cuesta poco imaginarse lo que ese conductor estaba pensando. Si nosotros estuviéramos vagando a través de la vida continuamente enfadados, seríamos probablemente más una parte del problema que de la solución. Recuerda las palabras de William James: «Por el momento, a lo que atendemos es la realidad». Esto sirve para la visión del mundo que absorbemos a través de los medios, para la experiencia del mundo inmediato que nos rodea y también para el entendimiento de nosotros mismos. ¿Cómo podemos entonces vivir con un sentido realista de bienestar en un mundo en el cual hay tantas causas para la desesperación, el miedo y el enojo?

Una posibilidad es cultivando el gozo empático, conocido como *mudita* en sánscrito. En esta práctica, estamos *buscando* personas y eventos específicos con los cuales regocijarnos. Dado que ninguno podemos tomar en sí toda la realidad, siempre estamos seleccionando nuestra realidad experimentada por el tipo de cosas a las que miramos y

por cómo las miramos. Siempre estamos poniendo y quitando, escogiendo qué será real para nosotros, o eligiendo aquello que los medios de comunicación y otras instituciones poderosas han decidido para nosotros.

Toma el ejemplo de las tendencias en los noticieros. Las noticias tienden a enfocarse sobre tragedias demasiado familiares, crisis, miserias y maldades en el mundo; eso es lo que vende. En un mundo donde hay demasiado conflicto y sufrimiento, los actos excepcionales de sabiduría y compasión son las noticias reales, pero reciben escasa cobertura. Así que, como resultado de los medios miopes, nosotros perdemos de vista las muchas virtudes y gozos en el mundo. Aparecen menos reales para nosotros. En esta práctica, buscamos equilibrarlo.

Cuando trabajamos el gozo empático, escogemos deliberadamente aventurarnos con una *vívida atención* para descubrir «¿dónde hay felicidad y virtud en el mundo?». Por supuesto es relativamente fácil experimentar gozo empático con respecto a alguien cercano a ti. Si tu hijo alcanza la meta que quería o un amigo es asciende a un puesto de trabajo fabuloso, el gozo empático viene naturalmente. Pero en esta práctica tratamos de expandir el campo de nuestro deleite a la felicidad de otras personas, en los gozos y éxitos de extraños. Mientras la empatía sea limitada y nuestro gozo sea por algunos pero no por otros; mientras nuestra compasión y amor bondadoso sean sólo para unos pocos selectos, estas cualidades del corazón están empañadas por las aflicciones del apego y la aversión. Así que lo que estamos buscando aquí es lo *ilimitado*. Cuando el amor bondadoso se vuelve inconmensurable sin excluir a nadie, eso es lo que llamamos *amor incondicional*. Y cuando la compasión se vuelve inconmensurables abarcando a todos – los malhechores y las víctimas–, se llama compasión incondicional. Del mismo modo, cuando el gozo empático se extienda como agua difundiéndose uniformemente, sin prejuicios, eso es gozo empático incondicional y sin límites.

Mira alrededor. No es difícil encontrar felicidad. Puedes deleitarte en algo tan simple como un niño caminado por la calle disfrutando un cono de helado, o masticando contento una galleta. Regocíjate en la felicidad de ese niño, y después puedes regocijarte en la felicidad que se ha expandido en ti; no hay nada malo en ello. Y no te excluyas a ti mismo de ninguno de los Cuatro Inconmensurables, porque entonces no podrían ser inconmensurables. Indagando un poco más a fondo, notamos que si es significativo y benéfico el regocijarse en los frutos de la felicidad, entonces por supuesto es valioso el deleitarse en las semillas de la felicidad.

Así como el amor bondadoso y la compasión se hacen más profundos cuando se integran con la sabiduría, así también ocurre con el gozo empático. Todos podemos recordar momentos en los que hemos experimentado un sentido de bienestar no causado por ningún estímulo externo aparente. En esos momentos, el corazón está pletórico y era cálido. Reímos fácilmente. Hay una sensación de alegría. Podemos preguntar, «¿Qué lo causó?». Con sabiduría podemos reconocer que si la causa no está fuera, entonces debe de estar en el único lugar que queda: nuestras propias mentes.

La psicología budista está interesada ante todo en entender los estados mentales que por su naturaleza misma dan surgimiento a la felicidad, así como aquellos que generan

aflicción y conflicto. Las primeras se dice que son virtuosas, y las últimas son aflictivas. Es una cuestión de causalidad dentro del contexto de la experiencia humana, no una moralidad impuesta sobre la humanidad por una autoridad externa y moral. Cuando la mente es virtuosa, lleva a un sentido de felicidad que surge de la naturaleza misma de la mente. Así que cuando somos testigos de gente que tiene estados mentales, habla y conducta física virtuosa, podemos deleitarnos en eso. Y, si deseamos, podemos contarles y expresarles nuestro deleite.

No se requiere un suceso dramático para provocar el gozo empático. Algo tan común como la simple cortesía puede hacerlo. Esto me pasó a mí una vez en un vuelo desde México. Yo había leído mal el orden de los asientos y me senté en el asiento de otro. Por supuesto, la persona que había reservado el asiento llegó. Cuando el sobrecargo explicó el malentendido, la persona a quien yo le había quitado su asiento, se disculpó con bastante sinceridad por cualquier problema que *él* podría haberme causado a *mí*. Y yo, naturalmente, estaba apenado de haber sido la causa del malentendido. No fue gran cosa, pero la amistad y cortesía que experimenté fue genuina y algo en lo que regocijarse. Ese tipo de cosas suceden todo el tiempo. Así que cuando te topes con ellas, hazte a ti mismo un gran favor: no las pases por alto; préstales atención. *Si no te estás deleitando en el bien del mundo, no estás poniendo atención.*

Es vital deleitarnos en nuestras propias virtudes. Sean tus actos de bondad y sabiduría deliberados o espontáneos, goza el bien que traes al mundo. Mucha gente tiene tendencia a minimizar su propia bondad, pensando que deben ser humildes en vez de estar satisfechos consigo mismo o aparentarlo, y así pueden pasar por alto sus propias acciones y atributos positivos. Pero el budismo dice que esto es inapropiado. Después de todo, si es valioso regocijarse con las cualidades y acciones virtuosas de alguien más, entonces es igualmente valioso hacerlo con las nuestras. En el budismo se dice que el camino más fácil y rápido para empoderar nuestra práctica espiritual es el deleitarnos con nuestras propias virtudes. Al deleitarnos con las acciones virtuosas, empoderas la potencia de esa acción de modo que esta voluntad dará mayor fruto. Lo mismo ocurre con las acciones negativas. Cuando conscientemente te deleitas con algo dañino para otros, esto empodera ese acto negativo. Por ejemplo, si nosotros disfrutamos haciendo comentarios astutos y sarcásticos, para rebajar a otros, empoderamos la tendencia hacia el sarcasmo. Del mismo modo, sentir arrepentimiento acerca de algo, haya sido virtuoso o no virtuoso, atenúa el poder de la acción. Así que el deleitarnos en nuestra propia felicidad y en las causas de nuestra felicidad y la de los otros es un crucial elemento de la práctica espiritual. Sólo cuando nuestra práctica esté llena de entusiasmo florecerá a largo plazo, y el camino a tal práctica gozosa es el deleitarse en ella momento a momento.

Podemos deleitarnos en quienes se dedican a sí mismos a la práctica espiritual, incluyendo aquellos que se retraen temporalmente hacia la soledad, sea por un retiro de fin de semana, una hora en meditación por día, un retiro de seis meses o un retiro de veinticinco años. ¿Por qué regocijarse en eso? Si la gente se retrae de las interacciones sociales simplemente debido a la aversión o al agotamiento, no hay ningún valor

particular en eso. ¿Pero qué hay de una persona que ocasionalmente se retrae por cualquier período que parezca significativo y apropiado para cultivar tanto virtud como el equilibrio de la atención, la recolección discriminativa, el amor y la compasión? A corto plazo, no parece que esta persona esté haciendo nada por la sociedad. Pero tal práctica lleva al equilibrio psicológico y la madurez espiritual. Claramente esto tiene algún valor. Cuando tal persona contacta con sus recursos internos de la virtud más profundos y después regresa al «deber activo» con mayor bondad, claridad e intuición, nos muestra al resto con su ejemplo que tenemos todo lo necesario dentro de nosotros mismos en este momento para encontrar la felicidad que hemos estado buscando.

He conocido a varios yoguis tibetanos que han estado décadas a retiro meditativo en soledad. Sin embargo, muchas personas en la sociedad actual miran con recelo tal tipo de vida solitaria. Cuando fui a mi primer retiro sostenido de *shamatha*, el Dalái Lama me dijo de un monje, que había esta de retiro en Bután, que había logrado *shamatha*. El monje después continuó en la práctica de *vipashyana*, y una de las consecuencias de su práctica fue que después de algún tiempo podía sanar personas de varias enfermedades con su simple presencia. Pronto tuvo que interrumpir su práctica meditativa, porque la gente hacía cola fuera de su choza para que la curase. Supongo que su motivación original para practicar era sanar su propia mente de todas las aflicciones, pero –quién lo iba a decir–encontró que su presencia podía curar espontáneamente a otros de sus aflicciones físicas. Admiramos a las personas que estudian medicina durante años para sanar la enfermedad, y de la misma manera podemos regocijarnos cuando otros se dedican a sí mismos a la rigurosa y sostenida práctica contemplativa para curar a la mente de todas sus aflicciones.

Cuando practicamos los Cuatro Inconmensurables, el punto focal no es el yo ni los otros. Por contra, el tema dominante es «tanto para nosotros mismos como para los demás». Ahí hay una completa igualdad, una total uniformidad. El cultivo del gozo empático es una práctica virtuosa, significativa y satisfactoria, sin ningún inconveniente en absoluto. Ya sea que nos consideremos a nosotros o a los demás, nos deleitamos con las *acciones* virtuosas en sí mismas. Así que la solución al problema del egoísmo es en realidad bastante sencilla: ninguna de las virtudes que de vez en cuando encarnamos o las actividades virtuosas en las cuales participamos surgen de un ego autosuficiente y autónomo. Tal ego no existe en primer lugar. Todas esas virtudes surgen dependiendo de causas y condiciones como sucesos relacionados dependientemente.

Considera tus cualidades más excelentes y pregúntate de dónde vienen. Surgen en relación a las personas que se preocuparon por ti mientras se cultivaron estas cualidades. ¿Qué te estaba apoyando en todo esto? ¿Qué evitaba que estas cualidades fueran barridas o sumergidas? Mientras empezamos a atender a aquello que hace surgir nuestras virtudes de cuerpo, palabra y mente, encontramos que *todas ellas* surgen debido a causas y condiciones. Resumiendo, todas las virtudes y gozos dependen de la virtud de otros.

Mientras comenzamos a valorarlo, notamos dos cosas que van de la mano. Primero, podemos regocijarnos con aquellos aspectos de nuestro propio comportamiento que nos traen felicidad a nosotros mismos: «Qué maravilloso que mi forma de vida me traiga

felicidad a mí y a aquellos que me rodean». Después echamos un segundo vistazo, preguntándonos de dónde vino todo eso, comenzamos con nuestros padres, maestros, amigos y otros que nos han ayudado. Todos ellos juntos nos han ayudado a cultivar lo que es bueno en nuestras vidas ahora. Así que simultáneamente nos deleitamos en la virtud de nuestras vidas y, con *gratitud*, nos regocijamos con aquellos que la han apoyado. Y ahí está el antídoto para cualquier arrogancia que pueda surgir de nuestro deleite en nuestras propias virtudes.

Escoge por ti mismo el tipo de realidad que desees habitar. Si no lo haces, el bombardeo con los estímulos de las noticias y demás te forzará a interiorizar una perspectiva que alguien más ha elegido por ti. Y esa visión de la realidad no está necesariamente entre lo que más te interesa. Cuando veas las causas de la felicidad en otros –algo de bondad aquí, un poco de cortesía por allá–, detente y deléitate en ello.

La mala copia o la falsa pretensión del gozo empático es un tipo de felicidad superficial y frívola que se obsesiona con los placeres mundanos. En lugar de percibirlos con empatía, vemos a los otros como objetos que nos hacen felices, que nos proporcionan un «eufórico contacto». Lo opuesto del gozo empático es la envidia. Si el gozo empático se está deleitando con el éxito, las virtudes y los talentos de otra persona, entonces lo opuesto es estar disgustado, ser cínico y tener envidia de ellos. En este caso, miramos la virtud de otras personas y no la vemos como tal. En cambio, nos preguntamos, «¿Cuál es su intención?», regresamos a la idea de una relación «yo-eso» con otros. Ésta es una actitud que comienza y termina en el fracaso. Como el Dalái Lama ha dicho, si pierdes la esperanza –si caes en la desesperación, que es otra palabra para el cinismo–, entonces no hay posibilidad de éxito porque fallas con tu propia actitud.

La causa próxima al gozo empático es simplemente la conciencia de la virtud y gozo de otra persona. Así que esta práctica consiste aprender a poner atención. Si realmente prestamos atención a la pena de otra persona, la compasión surge naturalmente. Y si prestamos atención a su felicidad y éxito, el gozo empático es una respuesta natural. El cultivo del gozo empático tiene éxito cuando sus opuestos disminuyen. Nos volvemos menos cínicos y menos envidiosos. En lugar de volvernos disgustados, nos volvemos, como P. G. Wodehouse decía en broma, «gustados».

Práctica

Comienza esta sesión, como antes, asentando tu cuerpo, tu palabra y tu mente en su estado natural, y después cuenta veintiuna respiraciones para ayudar a estabilizar la mente. Mientras trabajas la ecuanimidad o la imparcialidad, lleva a la mente tu deseo innato de estar libre del sufrimiento y del dolor y de encontrar felicidad. Todos nos preocupamos por nosotros mismos y anhelamos nuestro propio bienestar, a pesar de cómo guiamos nuestras vidas. Y cuando buscamos nuestra propia felicidad a expensas de otros, es debido invariablemente a las aflicciones mentales que temporalmente dominan a nuestras mentes. Dañamos a otros, y finalmente a nosotros mismos, debido a la ignorancia y a la confusión.

Ahora lleva tu atención a alguien a quien conozcas bien o veas frecuentemente, pero por quien te preocupes poco. El éxito o adversidad de esta persona probablemente no te afecte demasiado. Permite que emerja ese sentido de indiferencia. Experimentalo y reconócelo. Después presta una atención minuciosa a esa persona, no como un objeto, sino como un sujeto, un ser sensible como tú mismo. Imagina ser esa persona y experimentar sus esperanzas y miedos, sus gozos y penas. Sabiendo que es fundamentalmente como tú mismo, a pesar de todas las diferencias superficiales, anhela empáticamente que los deseos más profundos de esta persona sean satisfechos como si fueran los tuyos propios. Muévete una y otra vez de tu propia perspectiva, viendo a esta persona como «la otra» y desde su perspectiva viéndote a ti mismo como «el otro», desea la felicidad y libertad del sufrimiento y de sus causas para esta persona.

Ahora lleva a la mente a una persona por quien sientas un fuerte apego. Quizá sea alguien que te haya demostrado ser tu mejor amigo y tu soporte, alguien que te haya ayudado a encontrar el éxito o te haya dado mucho gozo y comodidad. Quizá simplemente admires a esta persona por sus propias y finas cualidades, físicas o mentales, y encuentras gozoso estar con ella. Esta persona es un objeto que te trae felicidad, así que tú respondes con apego. Deja que ese sentido de apego, de deseo egoísta, emerja, notando cuánto significa para ti como un soporte para tu propio bienestar. Ahora cambia tu perspectiva hacia la perspectiva de esa persona; imagina ser ella y experimentar sus esperanzas y miedos, éxitos y fracasos. Imagina el deseo de esta persona por la felicidad y la seguridad y empáticamente abraza ese deseo como tuyo. Después regresa a tu propia perspectiva, viendo a esta persona como un ser humano igual que tú y anhelando su bienestar, independientemente de tus propios deseos egoístas.

Finalmente, mueve tu atención hacia alguien que te haya dañado, te hay deseado el mal o exhiba cualidades que encuentras repugnantes. Esta persona aparenta ser un impedimento a tu propia felicidad y es desagradable incluso estar en su presencia. Parece ser la fuente de tu infelicidad, y tú puedes sentir que el mundo estaría mejor sin esa persona. Deja que tu miedo, aversión u odio por esta persona se manifieste mientras te sientas tranquilamente en meditación. Ahora cambia tu perspectiva a la de esta persona, imaginando ser ella con sus propias esperanzas, miedos e ideas acerca de cómo encontrar felicidad y seguridad. Algunas de estas ideas pueden estar confundidas, pero si así es, la persona no lo sabe aún y está convencida de que ése es el mejor modo para encontrar lo que está buscando, no importa a cuántos dañe en el proceso. Sin abrazar sus actitudes, su conducta o sus ideas, presta atención al anhelo fundamental de esta persona por la felicidad y libertad del sufrimiento. En el fondo, no es diferente a ti. Así que experimentálas como si fueran las tuyas, y anhela su felicidad. Haz presente el deseo de que él o ella logren claridad hacia las verdaderas causas de la felicidad y el sufrimiento, y que vivan la vida de acuerdo a ello. Que pueda estar bien y feliz, libre del miedo y del sufrimiento, así como tú desees estarlo. Presta atención a esta persona una vez más desde tu propia perspectiva, ahora no viéndola como un objeto desagradable y amenazador, sino como un ser sintiente como tú mismo, merecedor de felicidad.

Ahora expande el dominio de tu conciencia, abarcando a todos los seres, humanos y otros, quienes desean la felicidad y la libertad del dolor y sufrimiento. Visualiza, como lo has hecho antes, la esencial pureza de tu propia conciencia en la forma de una esfera radiante de luz blanca en tu corazón. Mientras inspiras, imagina inhalar todo el sufrimiento del mundo, junto con sus causas subyacentes, y disolviendo esta nube oscura de miseria en tu corazón, donde se extingue sin dejar rastro. Y mientras espiras, deja que la luz de tu corazón fluya hacia fuera igualmente hacia todos los seres, satisfaciendo sus más profundos deseos, llevándoles gozo y felicidad, mientras ellos nutren las verdaderas causas de su propio bienestar. Que puedan todos los seres, como nosotros mismos, estar libres del sufrimiento y de sus causas. Que pueda cada uno encontrar la felicidad y las causas de la felicidad.

Mientras cerramos esta sesión, permitámonos dedicar los méritos de tal práctica: que cualquier mérito que pueda haber venido de involucrarnos en estas prácticas pueda conducirnos a la plenitud del amor bondadoso y la compasión, del gozo empático y la ecuanimidad en nuestras propias vidas. Que podamos nosotros convertirnos en un ejemplo para otros. Que podamos nosotros encarnar estos Cuatro Inconmensurables. Que después podamos nosotros despertar estas mismas cualidades en otros. Que podamos nosotros enseñárselas a nuestros hijos y ellos a sus hijos. Que podamos vivir bien y felices juntos. Antes de que concluyas esta sesión, libera todas las imágenes mentales, pensamientos, y deseos, y descansa por un momento en la naturaleza desestructurada de tu propia conciencia. Simplemente mantente presente, consciente de estar consciente.

Para mayor contemplación

Cada vez que encuentres miseria en el mundo, sea que la percibas directamente o a través de los medios, puedes entrar en la práctica del *tonglen*. La palabra tiene la connotación de «internalizar» el sufrimiento y la maldad del mundo y «repartir» el gozo y la virtud a todos los seres. Cuandoquiera que tú observes maldad en el mundo —el orgullo, la confusión y el odio que genera tanto sufrimiento—, en vez de pensar que tú eres superior y criticar a los «malhechores», practica *tonglen*. Todos sabemos de primera mano cómo se siente ser codicioso, embustero y odioso. Inspira y purifica toda la negatividad con el anhelo «que puedas tú como yo, estar libre». En otras palabras, el mundo entero puede ser un catalizador para tu práctica de Dharma. En vez de reaccionar con dolor, pena o depresión, responde con compasión.

Uno de los mejores momentos para practicar *tonglen* es cuando estás viendo o escuchando las noticias. Si tu situación de deja poco tiempo para la meditación formal, cuando veas a los noticieros, haz de éste tu período de meditación. *Tonglen* puede abrazar todo el drama del mundo, todas sus miserias y conflictos. Practicarlo diariamente puede ser bastante transformador. Pero tienes que volverte un artista del dibujo rápido: durante el curso del día, si te encuentras con alguien que despliega una conducta desagradable, desenfunda tu *tonglen*. Cuando veas a alguien afligido, haz lo mismo: dibujo rápido. Cuando percibas a alguien buscando la felicidad activamente, únete a él

con tu práctica de *tonglen*. Hazlo por un minuto aquí, quince segundos por allá. Es una práctica maravillosa, una de las joyas de la corona de los cientos de meditaciones que los tibetanos han preservado y desarrollado a lo largo de los siglos.

En el año 2000, ayudé a organizar y serví como intérprete de una conferencia sobre emociones destructivas presentada por el Dalái Lama, la cual fue más tarde descrita en el libro de Daniel Goleman *Emociones destructivas: Cómo entenderlas y superarlas*. Durante la reunión de cinco días, el filósofo Owen Flanagan citó estudios que mostraban que las personas que son irrealmente optimistas son más felices que los realistas, quienes normalmente tienden a la depresión. Si esto es verdad, parece dejarnos con tan sólo dos opciones. Podemos ser optimistas de manera irreal, esperando que las cosas deseadas den como resultado lo mejor. O, como segunda opción, podemos ser sobrios realistas, lidiando sólo con los hechos, los cuales a menudo son sombríos y deprimentes. ¿Pero existe otra alternativa?

Creo que tal alternativa puede encontrarse en lo que podríamos llamar visión de Dharma, una visión de amor bondadoso. No estoy en desacuerdo con los resultados de esos estudios. La alternativa budista, la visión del amor bondadoso, es optimista, pero no en el sentido de esperar algo sobre lo cual no tenemos control para convertirlo de cierta manera con apego a un resultado deseado. No es el amor bondadoso pesimista, fijado en las limitaciones del presente. Es fácil quedarse atrapado ahí, dado el sufrimiento y la frustración a la que estamos expuestos mientras contemplamos las miserias y traumas de nuestra aldea global. Aquí el Dharma sugiere que no nos obsesionemos con ello, sino que vayamos más a fondo. El Dharma implica una visión de la felicidad que está vacía del apego, no basada en las expectativas de que las cosas se transformarán de un modo en oposición a otro. Cruza a través del optimismo y del pesimismo hacia otro tipo de felicidad basado en palabras del Dalái Lama, en «fe en la verdad.»

La lección es que las personas que son en general felices, que mantienen buen ánimo, optimismo y bienestar, son aquellas que encuentran muchas cosas pequeñas durante el día para deleitarse. Por contra, los episodios ocasionales de experiencias tremendamente positivas, como ganar la lotería o lograr una meta importante como ganar mucho dinero en una inversión, tienen muy poco impacto en el sentido general de bienestar en las personas. Así que desarrollar gozo empático, poco a poco, puede llenar de manera efectiva tu vida con felicidad.

La ecuanimidad, también conocida como mente equitativa e imparcialidad, no debe ser confundida con la indiferencia, o como meramente sentir ausencia de placer o dolor. La cualidad interna que hay que trabajar aquí es más que un sentimiento; es una postura, una actitud, una manera de prestar atención a otros que no involucra el apego a quienes sean cercanos ni la aversión a cualquiera que pueda impedir nuestra felicidad. Así que la ecuanimidad –en el contexto de los Cuatro Inconmensurables– equilibra nuestra perspectiva hacia otros. Trascendemos el apego y la aversión, y logramos una sensación de mentalidad equitativa. Esto está basado simplemente en el reconocimiento de que cada ser sintiente, humano o no, está, como nosotros, buscando la felicidad y deseando verse libre del sufrimiento.

Sin embargo, todos nosotros, a excepción de aquellos que están muy muy avanzados en el camino, tenemos aflicciones mentales. Cuando vemos a alguien bajo el hechizo del enojo, del aferramiento, de los celos, etc., con toda honestidad tenemos que admitir, «Ahí también estoy yo». La ecuanimidad se nutre de esa realidad y elimina las barreras, equilibra nuestras nociones de «cercanos» y «distantes». El deseo que trabajamos aquí es: «Que pueda yo morar en la ecuanimidad, libre del apego y la aversión hacia aquellos cercanos y aquellos lejanos». Desarrolla este interés constante, amor bondadoso constante, compasión constante e interés constante por los demás, sin importar su conducta. Este tipo de ecuanimidad es indispensable. Sin él, el amor, la compasión y el gozo empático siempre estarán condicionados, enturbiados por el apego egoísta. Así, la ecuanimidad, esta imparcialidad, es un componente esencial de los Cuatro Inconmensurables.

Cuando por primera vez comencé a aprender meditación de Geshe Rabten en Dharamsala, la India, en 1971, él me aconsejó meditar por un largo período en la ecuanimidad, viendo a todos los seres como si ellos fueran mis propias madres y padres, hermanos y hermanas. Nuestro apego hacia aquellos cercanos y queridos para nosotros, nuestra aversión hacia aquellos que obstaculizan nuestros deseos y nuestra indiferencia hacia el resto, quienes parecen irrelevantes a nuestro bienestar, todos vienen de la confusión egoísta. Como un doctor compasivo atiende a todos los pacientes igualmente independientemente de la gravedad de sus enfermedades, el budismo considera a todos los seres igualmente merecedores de felicidad. Tal imparcialidad es el fundamento para toda la práctica espiritual más adelante.

Geshe Rabten explicó cómo la sabiduría apoya a tal imparcial y amoroso interés por el bienestar de otro:

Cuando sentimos odio por alguien que consideramos un enemigo, nosotros aprehendemos la existencia de esa persona de manera muy fuerte, como si él existiera en sí mismo, de un modo muy real y vívido [...]. Pero si nosotros investigamos la manera real de existir de la persona en cuestión, encontramos que si analizamos su cuerpo dentro de sus partes constituyentes, seremos incapaces de encontrar cualquier cosa que podamos llamar una base verdaderamente existente para la etiqueta «enemigo». Tampoco hay ahí nada inherente en los sentimientos de esa persona o en su mente, lo cual resistiría nuestra investigación y se revelara a sí mismo como la base real para un «enemigo» [...]. Nosotros también podemos aplicar este tipo de razonamiento para un objeto de fuerte apego. Alguien hacia quien sintamos fuerte apego [...]. Nuestro amor, interés y compasión por otros deben extenderse igualmente a todos, y esto sólo es posible cuando se desarrolla la ecuanimidad. Perfeccionar este tipo de mentalidad equitativa naturalmente hará surgir a una mayor paz mental mientras nos liberamos a nosotros mismos de los extremos del odio y el apego. Es esta paz de la mente la que es necesaria como una base para el desarrollo posterior.

La indiferencia que sentimos hacia algunas personas realmente no tiene nada que ver con sus cualidades personales o su conducta. Del mismo modo, los atributos «amigo» y «enemigo» no son innatos en nadie. Proyectamos estas etiquetas sobre las personas basándonos en las relaciones con ellos, específicamente en términos de cómo han afectado o pueden afectar nuestro propio bienestar. Pero estas relaciones inevitablemente cambian con el tiempo. Alguien a quien considerábamos nuestro más querido amigo puede volverse distante o incluso volverse en nuestra contra. Las personas que eran extraños pueden volverse seres queridos, mientras otros pueden volverse nuestros más temidos enemigos. Y aun aquellos a quienes hemos temido y detestado pueden volverse vagos recuerdos o incluso amigos queridos. Los otros no son la verdadera fuente de nuestro gozo o pesar. Clasificar y reificar a las personas como «amigo», «enemigo» y «extraño» está basado en un confuso sentido del «yo» y «mío.» Estos atributos erróneos surgen de una actitud egoísta, la convicción de que el bienestar de otros es importante sólo en la medida en que contribuye a nuestra propia felicidad. Que la mayoría de la gente crea eso es prueba de su invalidez, porque cada uno de nosotros es un «amigo», «enemigo» o «don nadie» a los ojos de otros.

De acuerdo con el budismo, la causa próxima de la ecuanimidad es tomar responsabilidad de nuestra propia conducta. Para apreciar el total significado de esta aseveración, necesitamos entender por lo menos los rudimentos de la teoría budista del karma. La esencia de esta teoría aparece en muchas de las grandes tradiciones espirituales del mundo: «Así como siembras, así cosecharás». En el budismo, este principio es interpretado dentro del contexto de la reencarnación, en el cual nuestra conducta en vidas previas influencia lo que experimentamos en esta vida. Si hemos sembrado las buenas semillas de la conducta virtuosa en vidas pasadas, podemos obtener los beneficios de una cosecha de buena fortuna en esta vida. Cuando los otros nos tratan con bondad, esto viene en parte como un reflejo de la bondad que hemos mostrado a otros en el pasado; y cuando somos tratados severamente, esto puede verse como una maduración de nuestro trato pasado hacia otros.

La falsificación de la ecuanimidad es la fría indiferencia; simplemente no preocuparse por nadie. El «enemigo distante» de la ecuanimidad, que es diametralmente opuesto, es el aferramiento y el apego a nuestros seres queridos y la aversión hacia cualquiera que se meta en el camino de nuestra percibida felicidad. Esto plantea un tema importante para aquellos de nosotros que no somos monjes ni monjas, aquellos de nosotros que vivimos en el mundo con familias: ¿cómo mantenemos la imparcialidad con respecto a nuestra familia, seres queridos, etc.?

En un nivel práctico, si somos responsables de mantener una familia, tenemos una cantidad finita de dinero para satisfacer esa responsabilidad. No tenemos fondos infinitos para ayudar a todas las otras familias en el mundo. ¿Cómo podemos entonces ser realistas y practicar la ecuanimidad además? ¿Cómo sería ser un padre *bodhisattva*? Toma como ejemplo la situación del Dalái Lama. De alguna manera él es como un padre, aunque ha sido monje desde que era un niño pequeño. Y podríamos decir que su familia consiste en todos los seres sintientes, pero su familia particular son los seis

millones de tibetanos que lo consideran como su líder e inspiración. Él sabe que estas personas lo ven de una manera especial. Y así, gran parte de su ocupada agenda está dedicada a trabajar por el bien de los tibetanos y a enseñar Dharma a los tibetanos, su familia. Es verdad, tiene tiempo para viajar a través del mundo y encontrarse con otros que quieren su ayuda. Y él reza por todos los seres sintientes. Pero en su mayor parte, trabaja para los tibetanos. ¿Es porque piensa que los tibetanos son más merecedores de su interés que los bolivianos, los australianos o los etíopes? No, se entrega a ellos más concienzudamente y está más disponible para ellos porque ellos lo miran de un modo que los otros no hacen. Es así de simple.

Por haber observado al Dalái Lama en muchas situaciones, algunas veces mientras le servía de intérprete, no creo que él ame a los tibetanos más que a las otras personas. Tampoco creo que sienta mayor compasión por los tibetanos que han sufrido debido a la violación de los derechos humanos por los comunistas chinos que por otras personas que hayan sufrido genocidio bajo otros regímenes totalitarios. No creo que ni siquiera él sienta mayor compasión por los tibetanos que por los chinos, quienes han oprimido a su gente. A mí me parece que esta compasión es verdaderamente imparcial.

Por haberlo visto en acción, sé que incluso tal compasión es posible. Así, también podemos nosotros ser buenos padres y buenos amigos y buenos hermanos y buenos hijos para nuestros padres y aún tener amor incondicional. El cultivo de la ecuanimidad es posible. Y lo ilimitado de los Cuatro Inconmensurables depende enteramente de ésta.

Antes de que cerremos este tema, revisemos la falsa pretensión de cada uno de los Cuatro Inconmensurables y veamos cómo estas prácticas se equilibran una a la otra. Cuando el cultivo del amor bondadoso se tuerce, resulta en apego egoísta, y éste puede ser equilibrado al meditar en la ecuanimidad. Cuando la compasión sucumbe a su falsa pretensión, el pesar, podemos restaurar el equilibrio de nuestros corazones al cultivar el gozo empático, atendiendo a los gozos y virtudes de los otros y de nosotros mismos. Cuando la práctica del gozo empático cae en la frivolidad, esto se puede superar al cultivar amor bondadoso, mediante el cual anhelamos que todos los seres puedan experimentar la felicidad genuina y cultivar sus causas internas. Finalmente, cuando la ecuanimidad produce la indiferencia, podemos contrarrestarlo al meditar en la compasión, en la cual nos centramos en la situación apremiante de los seres sintientes, mientras ellos sufren y continúan sembrando las semillas de su propia aflicción. De estas maneras, cada uno de los Cuatro Inconmensurables sirve para equilibrar las desviaciones en uno de los otros. Aquí, verdaderamente, hay sendero a la realización para nosotros mismos y nuestros compañeros humanos.

PARTE IV
Explorando la naturaleza
de la conciencia

11

Bodhichitta: **el espíritu del despertar**

Siguiendo el desarrollo de los Cuatro Inconmensurables, y justo antes del cultivo de la sabiduría, viene la joya que corona de todo el budismo Mahayana. En sánscrito se denomina *bodhichitta*, que yo traduzco como el «espíritu del despertar». Si sólo puedes leer y practicar sólo un capítulo de este libro, éste sería el elegido. Esto es porque la *bodhichitta*, el espíritu del despertar, comienza con *shamatha*, haciendo a tu mente útil, continúa hacia el amor bondadoso y la compasión, y después culmina en el Dzogchen, la Gran Perfección. Cubre la totalidad del Budadharma; nada queda afuera.

De entre todos los maestros espirituales con quienes practicado con el paso de los años, ninguno encarna más claramente las cualidades de la *bodhichitta*, que Su Santidad el Dalái Lama. Esto fue especialmente evidente para mí en 1979, cuando tuve el privilegio de servirle de su intérprete durante sus visitas a Suiza y Grecia. Parecía radiar una sensación de bondad y humildad, y yo me sentí cubierto por su calidez. En Atenas nos alojábamos en un domicilio privado. La puerta principal abría hacia un salón que llevaba a un vestíbulo para todas las recamaras en la casa. A Su Santidad se le había dado la recámara al final del pasillo, y cuando iba a bañarse, tenía que atravesar el corredor hacia el baño más cercano. Una tarde calurosa, caminando hacia su ducha, envuelto tan sólo en una toalla, miró al pasillo hacia nosotros reunidos en el salón y nos dio la bienvenida con un feliz saludo y una risita.

Un par de días después, visitamos un centro budista fundado por Kalu Rinpoche, un lama respetado de la orden Kagyüpa del budismo tibetano. Anteriormente, Kalu Rinpoche había instruido a sus estudiantes novicios para que se dedicasen a las en las tradicionales «prácticas preliminares» preparatorias para aventurarse en de las meditaciones esotéricas del budismo Vajrayana. Pero después de su corta visita a Grecia, regresó a India, dejando a sus estudiantes sin nadie para guiarlos en su práctica diaria.

Los preliminares que él les enseñó incluían la recitación de muchos mantras y otras prácticas devocionales, tales como efectuar 100.000 postraciones a los budas. Estos nuevos estudiantes le dijeron al Dalái Lama que se mostraban reacios a efectuar estas prácticas a pesar de las instrucciones de su reverenciado lama. Su Santidad replicó que estos preliminares están diseñados específicamente como preparación para avanzadas prácticas Vajrayana, pero que no son la base de todo el budismo. Los animó a hacer hincapié sobre todo en el cultivo de la *bodhichitta*. «Hacer incluso sólo una postración con la motivación de *bodhichitta* –les dijo– es más valioso que hacer cien mil postraciones con una motivación egoísta. Así que dejen que la *bodhichitta* sea el corazón de su práctica».

Práctica

Siéntate cómodamente descansando tu cuerpo de un modo que conduzca a la meditación. Para ayudar a mantener la coherencia de tu atención, permanece tan quieto como puedas. Ya estés en una silla con los pies en el piso o sentado con las piernas cruzadas, adopta una postura vigilante, con el esternón ligeramente elevado, de modo que puedas respirar sin esfuerzo hacia el abdomen. Observa que tengas vientre relajado, de manera que se expanda cuando inspiras. ¿Están relajados y blandos los músculos de tu cara, especialmente los músculos orbitales y los ojos? Si ves que hay áreas de tu cara que se tensan, libéralas. Ahora respira lenta y profundamente tres veces, inspirando hacia el abdomen completa y profundamente, y después espira natural y libremente.

Comienza por calmar tu mente en la práctica de la recolección del respirar. Retrae tu conciencia del mundo externo y descansa la atención en el campo de las sensaciones táctiles a lo largo tu cuerpo. Con cada inspiración y espiración, nota si la respiración es larga o corta. En vez de tensar tu concentración, simplemente deja ir los pensamientos que te distraen. Dale a tu mente discursiva un descanso durante esta sesión de veinticuatro minutos. Con cada inspiración, respira hacia las áreas de tensión en tu cuerpo, y con cada espiración, siente los nudos en el cuerpo y la mente desenmarañándose mientras te relajas más profundamente.

Especialmente al final de la espiración no hay necesidad de aplicar tú voluntad al inspirar. En cambio, déjala fluir dentro como la marea. Puedes incluso dejarte ir tan profundamente que te relajes dentro de la inspiración, después continúa relajándote dentro de la espiración. Encuentra una sensación de calma interior al liberar la tensión de tu mente, no al constreñir sino al liberar tú atención, de manera que la quietud emerja desde una sensación de calma interna.

Esta práctica te conducirá hacia una sensación siempre profunda de quiescencia que lentamente se transforma en una sensación de bienestar. Potencialmente, éste es un camino hacia la intuición profunda de la naturaleza de la conciencia y el mundo que nos rodea. Pero por el momento, en vez de profundizar en esta práctica, expandamos el dominio de nuestra conciencia usando otra facultad maravillosa de la mente humana: la imaginación. Regresemos a la práctica de *tonglen*, dar y tomar, el principal método para

cultivar *bodhichitta*.

Comienza por imaginar una persona que sea cercana a ti –un ser querido, un hermano, un pariente, un amigo–, una persona a quien conozcas muy bien y por quien te intereses mucho. Trae a la mente a una persona que se esté enfrentando a la adversidad, sea económica, social, psicológica o física. Vívidamente, imagina a esta persona y lleva a tu mente, tan bien como puedas, las causas de su sufrimiento, externo e interno. A continuación visualiza simbólicamente la pureza fundamental de tu propia conciencia, tu *naturaleza búdica*. Ésta es tu capacidad para la iluminación, la cual se ve oscurecida por las aflicciones mentales. Imagina esto ahora en la forma simbólica de una esfera de luz en tu corazón: blanca luz radiante, inagotable, brillante, una luz de gozo y purificación. Imagínala como el fundamento de tu ser, tu verdadera naturaleza.

Ahora, retomando la práctica del *tonglen*, imagina el sufrimiento y las causas del sufrimiento de tu ser querido en la forma de una nube negra, oscureciendo la verdadera naturaleza de esta persona. Con cada inspiración, imagínate inhalando esta oscuridad, introduciéndola dentro de la esfera de luz en tu corazón, donde se desvanece sin dejar rastro. No lo hagas simplemente como un ejercicio de visualización, sino que con cada inspiración ten presente este deseo: «Que puedas tú estar libre de este sufrimiento y de sus causas subyacentes». Con cada inspiración, imagina la miseria de esta persona y sus causas subyacentes disipándose hasta que se desvanecen por completo.

Una vez más, lleva a esta persona vívidamente a la mente, pero esta vez céntrate en sus anhelos y deseos por la felicidad. Y con el deseo «Que puedas tú encontrar felicidad genuina y abrazar su fuente», con cada inspiración imagina esta luz desde tu corazón fluyendo directamente hacia fuera como un suave y calmante resplandor de amor bondadoso. Imagina esta luz fluyendo hacia fuera, llenando a esta persona con la luz del gozo. Imagina que sea verdadero aquí y ahora.

Ahora lleva a la mente a alguien que te haya provocado aflicción y que pueda todavía abrigar mala voluntad en tu contra. Mientras llevas a esta persona a la mente, cuestionate si las cualidades reprensibles que percibes en esta persona son reales o imaginadas. ¿Podrían ser en parte reales y en partes proyectadas por ti? Debido a la aversión, puede que aumentes tu percepción de las cualidades negativas del otro. En cualquier caso, encuentras aquí a una persona conflictiva, lleva hacia ti las cualidades que te molestan. Imagina inhalar estas causas del sufrimiento, sean éstas de la vida de esa persona o de la relación entre los dos. Introdúcelo en tu corazón en la forma de una nube de oscuridad y haz que se extinga ahí. Con cada inspiración, imagina la dispersión de todas estas cualidades o tipos de conducta que encuentras tan difíciles. Imagina todas las aflicciones y oscurecimientos de la mente desvaneciéndose, extinguiéndose en la luz en tu propio corazón.

Ahora con cada espiración, visualiza toda la bondad, compasión y sabiduría fluyendo hacia fuera desde la fuente inagotable en tu corazón. Con cada espiración genera este pensamiento de amor bondadoso: «Que puedas tu verdaderamente estar bien y feliz, estar dotado con las causas de la felicidad genuina». Imagina a esta persona bañada con esta luz de bondad, experimentando el gozo de esta realización de amor bondadoso y

compasión. Imagina la luz saturando a esta persona creciendo en brillo, e imagina su gozo incrementándose.

Ahora expande el campo de tu conciencia para abarcar a todos los seres, quienes como tú mismo anhelan la felicidad y la libertad del dolor y la ansiedad. Con cada inspiración, introduce su sufrimiento, junto con sus causas subyacentes en la forma de una nube oscura. Con cada espiración, imagina bendecir al mundo con la luz de la felicidad genuina.

Después libera tu imaginación, libera los objetos de tu mente y asienta sin esfuerzo tu conciencia en su propia naturaleza, sin sujeto ni objeto; sólo déjalo ir.

Dedica el mérito y cierra la sesión.

Para mayor contemplación

Cada semana durante el verano y el otoño de 1972, un año después de que hubiese comenzado mis estudios en Dharamsala, la India. Yo subía la montaña sobre el valle para encontrarme con mi maestro Geshe Rabten. Él estaba en retiro meditativo en ese momento, viviendo en una rústica vaquería con vista a la estación de montaña de McLeod Ganj, donde los miembros del *British Raj* habían mudado a sus familias durante los incómodos y cálidos veranos indios. A petición mía, relató la historia de su vida, comenzando con su infancia como un niño viajero en las tierras remotas del Tíbet oriental. A medida que me describió el curso de su entrenamiento y desarrollo espiritual, enfatizó el cultivo de *bodhichitta* como la más importante de todas las prácticas porque es el marco de referencia del camino de vida del *bodhisattva* como un todo. La quiescencia meditativa, los Cuatro Inconmensurables y las Cuatro Aplicaciones de la Recolección establecen un fundamento para el desarrollo del espíritu del despertar. Las prácticas enseñadas por el Buda, me dijo, son sólo de tres tipos: «el fundamento para la *bodhichitta*», «el cultivo mismo de la *bodhichitta*» y «la cosecha de la *bodhichitta*», lo cual se refiere a las cualidades de la iluminación que emergen de esta práctica. De esta manera, el espíritu del despertar refleja la esencia de la práctica budista en el principio, en medio y al final.

La *bodhichitta* es la aspiración del corazón de lograr el despertar espiritual por el bien de todos los seres, una aspiración que fusiona las dos metas más nobles. La primera es buscar la iluminación. Pero perseguir esta aspiración sólo para uno mismo ignora algo fundamental acerca de la naturaleza de nuestra existencia: ninguno de nosotros vive en aislamiento, independiente de aquellos que nos rodean. Nuestra existencia es interrelacional. Hemos sobrevivido dependiendo del cuidado de nuestros padres y nuestras relaciones con nuestros hermanos, amigos y maestros. La sociedad nos ha proporcionado sustento, vestido y techo. Cada uno de nosotros ha vivido siempre dependiendo de una red del trabajo de otros extendiéndose hacia fuera, a través del tiempo y el espacio, sin fin.

Por lo tanto, nuestras aspiraciones deben incluir el bienestar de otros. Si estamos persiguiendo la verdad, nuestras aspiraciones deben estar enraizadas en la realidad de

que existimos interdependientemente. Cada uno de nosotros está luchando por la felicidad y por la liberación del sufrimiento y la ansiedad. Aun así, muy a menudo nuestros esfuerzos falan. Recuerda una vez más el comentario de Shantideva en *Camino al despertar: Introducción al camino del Bodhisattva*: «Aquellos que desean escapar del sufrimiento se apresuran justo hacia el sufrimiento. Y con el deseo por la felicidad, debido a la confusión, destruyen su propio bienestar como si fuera su enemigo». ¡Qué precisa imagen es ésta de nuestras propias vidas y del mundo en general! Esto nos trae a nuestra segunda noble aspiración: «¿Qué puedo hacer yo para ayudar?».

Con el paso de los años, desde que me inicié por primera vez estas enseñanzas sobre *bodhichitta*, ha quedado cada vez más claro para mí qué el cultivo de la compasión es esencialmente un asunto de prestar atención a otros, en vez de tratar de preocuparnos por ellos. Como hemos visto anteriormente, la compasión no es lástima; es, en cambio, ver el sufrimiento y automáticamente anhelar que pueda ser aliviado. Por ejemplo, si tú llegas a la escena de un accidente, puedes esperar espontáneamente que no haya ningún herido grave. Ese tipo de compasión no requiere demasiada práctica espiritual. Es el resultado natural de prestar atención hacia la situación apremiante de otros.

Cuando observamos la magnitud del sufrimiento en el mundo, y el modo en que tontamente perpetuamos las fuentes de nuestro propio sufrimiento, la compasión es una respuesta natural. Esto nos lleva a la pregunta: ¿cómo podemos nosotros ser útiles no sólo para atenuar algunos de los síntomas, sino para eliminar las causas centrales del sufrimiento para todos? Para aproximarnos a esta pregunta desde una perspectiva práctica, tiene sentido que cuanto más nos sanemos a nosotros mismos de las aflicciones mentales y cuanto más desarrollemos virtudes tales como la sabiduría y la compasión, más efectivos podamos ser en servir a otros. En las palabras de Shantideva, «Aquellos que anhelan superar las miserias insoportables de la existencia, aquellos que desean disipar las privaciones del mundo y aquellos que anhelan experimentar una miríada de gozos nunca deben separarse del espíritu del despertar».

Tenemos tanto el reto de *descubrir* nuestra naturaleza búdica como de *despertarla*. Éste no es un estado pasivo de conciencia. En cambio, hay pasos que podemos dar para hacer surgir nuestra propia naturaleza búdica de modo que se vea activada en nuestra conducta física, verbal y mental. La llave es el cultivo de «la gran compasión» o *mahakaruna*. Recuerda el tema de la compasión sin límites como el segundo de los Cuatro Inconmensurables. Es un tipo de compasión que no se fija en las demarcaciones de amigo, enemigo y persona neutral, sino que abarca a todos los seres, a uno y los demás, incondicionalmente. Pero *mahakaruna* va un paso incluso más allá de esto. Ésta implica el tomar sobre nosotros mismos la responsabilidad de aliviar el sufrimiento de otros y llevar a cada uno de ellos, sin excepción, a un estado de gozo duradero.

Cuando Geshe Rabten estaba explicando la diferencia entre compasión sin límites y la gran compasión a un pequeño grupo de estudiantes en nuestro monasterio en Suiza, propuso la analogía de diferentes modos de actuar con una vaca que se hubiera atascado dentro de un foso de aguas residuales. Una persona que haya cultivado compasión sin límites vería a esta vaca como si fuera su querido amigo, y trataría de liberarla con

cuerdas y la asistencia de otras personas ayudando desde la tierra firme fuera del foso. Pero un *bodhisattva* con gran compasión, responsabilizándose personalmente por el rescate de la vaca, haría todo lo posible para liberarla, incluyendo saltar dentro del foso. Cuando uno de sus estudiantes preguntó si nosotros deberíamos considerarnos como el *bodhisattva*, Geshe Rabten nos dijo sin rodeos, «¡Ustedes son la vaca!».

La gran compasión es la fuerza motivadora que inspira todo el modo de vida del *bodhisattva*. Con gran compasión, nos responsabilizamos personalmente por el bienestar de todo el mundo. A través de cultivar esta dimensión de compasión, experimentamos una sensación de tal profunda interrelación que el bienestar de cada persona se vuelve tan importante como el propio. Por lo tanto, la gran compasión se expresa en sí misma en este deseo: «Que puedan todos los seres sintientes estar libres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento, y que pueda yo realizar esto».

Tres dimensiones de la consciencia

Con gran compasión aspiramos a liberar a todos los seres del sufrimiento y de su origen, y con el espíritu del despertar buscamos una manera de realizar esta aspiración. Para darle a esta empresa un firme equilibrio en la realidad, debemos penetrar en la naturaleza de la consciencia. Aquí hay un modelo de tres dimensiones de la consciencia, cada de los cuales puede ponerse a prueba a través de la experiencia. Éstos son:

1. La psique
2. La consciencia sustrato
3. La consciencia primordial

La psique es el reino de la mente estudiado por los psicólogos. Incluye el rango completo de los procesos mentales conscientes e inconscientes que están condicionados por el cuerpo, especialmente por el cerebro, en interacción con el ambiente. Estos procesos son específicos a nuestro género, etnia, edad, etc. Una razón importante para interesarse en la psique es aprender a distinguir cuáles de nuestros procesos mentales nos conducen a nuestro bienestar y cuáles no. La psicología budista es experimental y pragmática, motivándonos a responder estas preguntas observando nuestras propias mentes y las influencias de estados mentales y actividades específicos. Mientras nuestras habilidades introspectivas mejoran, proyectamos una luz cada vez más brillante en un dominio que antes estaba oscuro.

Cuando los contemplativos budistas han indagado en los orígenes de la psique, han descubierto que surge de una dimensión subyacente llamada la *consciencia sustrato*, un continuo individual de consciencia que se mantiene de una vida a la siguiente, almacenando recuerdos y otros rasgos de carácter personales en el tiempo. Comparando esta visión con la de la neurociencia actual, tu psique está *condicionada* por la sinapsis del cerebro, los neurotransmisores y otros procesos neurales, pero no está localizada en el cerebro ni es una propiedad emergente del cerebro y su interacción con el ambiente, como los neurocientíficos creen ahora.

La existencia de la conciencia sustrato no es simplemente una especulación metafísica, sino una hipótesis que puede ser examinada por la experiencia contemplativa. No es una tarea sencilla, y no es una hipótesis que pueda ser probada estudiando sólo el cerebro. Es un reto que pueden aceptar contemplativos avanzados que ya hayan conseguido la quiescencia meditativa. A través de tal práctica llevas tu atención a un rayo poderoso de conciencia refinada, centrada, luminosa, que corta como un láser a través de los estratos turbulentos y superficiales de tu psique. A medida que la turbiedad y las perturbaciones de los pensamientos discursivos se calman, el espacio de la mente se vuelve cada vez más transparente. Muchos contemplativos budistas del pasado y presente afirman que es entonces cuando puedes penetrar en el sustrato, accediendo sistemáticamente a recuerdos de vidas previas que han sido impresos en esta conciencia continua. Puede incluir recuerdos de tu hogar, posesiones personales, amigos, sustento y la forma de tu muerte.

La conciencia sustrato también se puede deducir indirectamente basándose en la investigación hecha en niños que reportan memorias válidas de vidas pasadas e incluso muestran características físicas, marcas de nacimiento, etc., que se retrotraen a sus vidas previas. Las investigaciones científicas en este campo han sido realizadas por el psiquiatra Ian Stevenson, que ha resumido cuarenta años de investigación en su libro *Where Reincarnation and Biology Intersect*. Así, aparte de los reportes de contemplativos, parece haber fundamentos científicos indirectos que señalan la existencia de una conciencia sustrato individual que continúa de una vida a la siguiente.

La aspiración del espíritu del despertar comienza a verse factible cuando consideramos la posibilidad de que nuestra maduración espiritual continúe de una vida a la siguiente. Si nuestra existencia estuviera confinada a sólo a esta vida, la *bodhichitta* sería un mero viaje de fantasías, porque tan sólo en esta vida no tenemos oportunidad de aliviar el sufrimiento de todos los seres. Sin embargo, si cada uno de nosotros participa en un flujo de conciencia que fluye a un futuro sin fin, existe suficiente tiempo para sanar a otros. El Dalái Lama a menudo cita este verso de *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*: «Mientras permanezca el espacio, mientras permanezcan seres sintientes, pueda yo permanecer para aliviar el sufrimiento del mundo».

Más allá del reino de la conciencia sustrato, los contemplativos de varias tradiciones alrededor del mundo y a través de toda la historia han descubierto una tercera dimensión de la conciencia, llamada en el budismo *consciencia primordial*. Trasciende los constructos conceptuales de espacio y tiempo, sujeto y objeto, mente y materia y aun la existencia y la no existencia. Esta dimensión de la consciencia es inefable e inconcebible, pero igual que la psique y la conciencia sustrato, puede ser explorada experimentalmente por medio de la meditación. Aquí la quiescencia meditativa por sí sola no es suficiente. Se requiere riguroso entrenamiento en la intuición contemplativa, o *vipashyana*, a través de la cual penetramos en todos los constructos conceptuales y en el «temple de nuestras categorías», al punto en el que podemos asentarnos en la vacía y luminosa naturaleza de la conciencia en sí misma.

Hace un par de años, le pregunte a mi difunto amigo y colega Francisco Varela, un

distinguido neurocientífico, si esta visión budista es compatible con la percepción científica actual del cerebro. Bromeando me respondió que era una «pregunta despiadada», porque es de hecho compatible, pero que todas las investigaciones neurocientíficas se llevan a cabo con la presuposición de la visión contraria: que la mente no es nada más que una función del cerebro. Y mientras los científicos cognitivos confinan su investigación a la psique y sus correlaciones con el cerebro, sus suposiciones materialistas se mantendrán sin ser cuestionadas y sin ser probadas.

Los budistas llaman a este nivel más profundo de la conciencia primordial nuestra *naturaleza búdica*, y se dan tres razones por las que la naturaleza búdica está presente en todos los seres. La primera razón es que el *dharmakaya*, la consciencia de todos los budas, permea todo el espacio y el tiempo. La segunda razón es que en la naturaleza última de la realidad no hay distinción entre seres iluminados y no iluminados. Básicamente, somos de la misma naturaleza que de la de los iluminados. La tercera razón es que todos nosotros tenemos la capacidad de conseguir la iluminación de un buda. La tradición budista Mahayana declara que esta naturaleza búdica es la fuente de nuestro anhelo de lograr felicidad genuina o nirvana. Por naturaleza, esta dimensión de la conciencia es «brillante y resplandeciente» y «originalmente pura», pero parece impura cuando está oscurecida por el apego, el odio, la confusión y la ideación compulsiva. Repleta de las cualidades de la budeidad, está primordialmente presente desde el tiempo sin principio e incluso debe perfeccionarse a través del cultivo apropiado. La naturaleza búdica es la verdadera naturaleza inmaculada de la conciencia, a la cual no se necesita añadir ni quitar nada. Aun así, tiene que ser separada de las impurezas que la acompañan, como el oro en bruto tiene que refinarse para que pueda mostrar y manifestar la pureza intrínseca del oro. En el *Lankavatara Sutra*, el Buda declara que la naturaleza búdica «lleva dentro de ella la causa tanto para el bien como para el mal, y a través de ésta se producen todas las formas de existencia. Como un actor, toma diversas formas».

Si podemos esforzarnos para conseguir nuestra naturaleza búdica en múltiples vidas, primero purificando nuestras psiques, después explorando nuestra conciencia sustrato y finalmente sondeando las profundidades de la conciencia primordial, después de esto la gran aspiración de la *bodhichitta* parece viable.

En el camino del *bodhisattva*: transformando la adversidad y la felicidad

En la tradición del budismo tibetano, se proponen dos aproximaciones para explorar y manifestar el poder de la conciencia primordial. La primera de éstas puede denominarse un *modelo de desarrollo*, en el cual la naturaleza-búdica se considera como algo que nosotros ya *tenemos*, un potencial dentro de cada uno de nosotros para lograr el perfecto despertar espiritual. En otras palabras, los oscurecimientos y aflicciones de nuestras mentes no son intrínsecos a nuestra existencia misma. Se pueden disipar irreversiblemente, permitiendo que la pureza innata de nuestras mentes se manifieste. La

segunda aproximación puede verse como un *modelo de descubrimiento*, en el cual la naturaleza búdica se presenta no como algo que *tenemos*, sino como algo que nosotros ya *somos*; no tanto un potencial, sino una realidad escondida. De acuerdo a esta visión, si nosotros comprendemos quienes somos realmente, si nosotros pudiéramos sondear la dimensión más profunda de nuestro ser, reconoceríamos que la naturaleza esencial de nuestras propias mentes es la conciencia primordial, la cual nunca ha sido contaminada por ninguna aflicción u oscurecimiento.

A medida que nos aventuramos hacia el sendero de la iluminación, estamos sujetos a períodos de buena y mala fortuna. Para que florezcamos en nuestra práctica espiritual y no dudemos cada vez que encontramos una adversidad, debemos aprender cómo transformar los malos tiempos en alimento para nuestra maduración espiritual. El sexto capítulo de *A Guide to the Bodhisattva Way of Life* (Una guía para el estilo de vida del Bodhisattva) explica numerosos métodos útiles para transformar la adversidad en grano para el molino, para profundizar nuestra compasión y otras cualidades que son innatas a la iluminación en sí misma. Shantideva elimina una gran cantidad de frustración, depresión y desesperación innecesarias cuando plantea estas preguntas: «Si puedes hacer algo acerca de un problema, ¿por qué frustrarte? Si no hay nada que puedas hacer, ¿por qué molestarte?»

Un método para transformar la adversidad de modo que nos empodere a lo largo del camino es usarla como combustible para aumentar el espíritu de la emergencia, el anhelo de liberarnos a nosotros mismos del sufrimiento y de sus causas interiores. Deseamos sanarnos a nosotros mismos de la confusión, el aferramiento y la hostilidad. Muchas de las dificultades que encontramos emanan en parte de nuestras propias aflicciones mentales y la conducta dañina en esta vida. Pero en algunas ocasiones sufrimos incluso cuando somos inocentes de cualquier maldad. En tales casos, si estamos dispuestos a aceptar como una hipótesis de trabajo la teoría de la reencarnación, en la cual cada una de nuestras encarnaciones está condicionada por nuestra conducta en el pasado, podemos apreciar nuestras privaciones presentes como las consecuencias de nuestras propias aflicciones mentales y la mala conducta en vidas previas. Esto no significa que estemos castigados por nuestros pecados, sino que simplemente estamos experimentando las repercusiones naturales de nuestra conducta anterior. Ver nuestras vidas de este modo puede conducirnos a un deseo más profundo por la libertad de las *fuentes* internas del sufrimiento y no meramente de los *catalizadores* externos de la aflicción.

Uno de los obstáculos básicos para lograr la iluminación es la arrogancia: un sentido de orgullo o importancia personal. La adversidad tiende a desinflar tal pomposidad, trayendo un mayor grado de humildad a nuestra práctica. Los tibetanos a menudo equiparan la arrogancia con la tierra en la cumbre de un pico alto de montaña, tan delgada que nada puede crecer en ella. Toda la capa de tierra se asienta en el valle, proporcionando tierra fértil para el crecimiento. Así, de la misma manera, es en el valle de la humildad donde las cualidades de la iluminación crecen, no sobre los picos estériles de la arrogancia.

Finalmente, la experiencia de la adversidad puede proporcionar una base para la

empatía. A medida que llegamos a conocer nuestro propio sufrimiento, nos podemos identificar con los problemas de otros. Esto puede hacer surgir primero la empatía y después la compasión. Desafortunadamente, algunas veces experimentar conflictos puede que tomemos represalias al infligiendo una aflicción similar a otros. Así que nuestro reto es aprender a transmutar ese dolor en compasión más que en resentimiento o venganza. De este modo, nuestra práctica actúa como un elixir alquímico para transformar los eventos adversos de nuestras vidas en crecimiento espiritual.

Nos enfrentamos con el reto de transformar no sólo los malos tiempos, sino también los buenos tiempos en práctica espiritual, que pueden descuidarse fácilmente cuando todo parece estar bien encaminado. A este respecto, un contemplativo budista indio del siglo XI llamado Padampa Sangye comentó, «Las personas pueden manejarse sólo con un poco de felicidad, pero pueden manejarse con mucha adversidad». Como muchos de nosotros hemos visto, las grandes dificultades pueden hacer surgir lo mejor de las personas: autosacrificio, compasión, altruismo, servicio a otros. Pero cuando las personas están acurrucándose en el regazo del lujo y el confort, fácilmente puede llevar a la arrogancia y la complacencia.

La *bodhichitta* es la esencia del camino de vida del *bodhisattva* y el elixir que transforma todas nuestras actividades en práctica espiritual. Las prácticas del yoga de los sueños y la Gran Perfección que siguen son esenciales en el cultivo de la intuición, la cual es necesaria para traer la aspiración del *bodhisattva* a su realización. Pero el curso principal de este banquete entero de prácticas de Dharma es el cultivo de la *bodhichitta* en sí misma.

12

Yoga de los sueños durante el día

Con el yoga de los sueños durante el día, entramos en el entrenamiento de la última *bodhichitta*: el cultivo de la intuición contemplativa hacia la naturaleza de la realidad, con especial énfasis en la consciencia primordial. Gyatrul Rinpoche, un lama mayor de la Orden Nyigma y uno de mis mentores principales, me instruyó por primera vez en el yoga de los sueños en 1990.

Algunas personas nacen con un don para reconocer el estado del sueño mientras sueñan. Yo no soy una de ellos, pero he descubierto que esta habilidad se puede mejorar a través de la práctica. Un elemento clave es mantenerse pendiente en todo momento de las situaciones que sean excepcionalmente extrañas. Tal fue el catalizador del siguiente vívido sueño lúcido: mientras conducía con un amigo, noté que el sol estaba a punto de ponerse. Decidimos parar para comer algo, así que entramos un comedor estilo años cincuenta. Mientras nos sentábamos en una mesa de formica junto a la ventana, esperando a ser atendidos, miré por la ventana y noté el sol alto en el cielo. Me sorprendió: «¡Eso es imposible. *Debo* de estar soñando!». En un instante, fui claramente consciente de que todo a mi alrededor era un paisaje de un sueño. Una de las cosas más raras a cerca de mis sueños lúcidos ha sido que yo sabía mientras soñaba que tenía otro cuerpo recostado en la cama, aunque no tenía evidencia experiencial de ello. Toda mi conciencia perceptual estaba confinada en el sueño. En este sueño particular, me levanté con entusiasmo y caminé alrededor del comedor, preguntándoles a las otras personas: «¿Saben que esto es un sueño?». Ellos me respondieron con miradas vacías, así que concluí que yo, el Alan soñado en el comedor, era el único que había despertado al hecho de que yo, el Alan dormido en cama, estaba soñando.

La práctica del yoga de los sueños comienza durante el día, donde examinamos la naturaleza cual sueño de la experiencia despierta. Comencemos con una meditación que puede abrir este camino de exploración.

Como preparación para la práctica nocturna del yoga de los sueños, mientras te estás quedando dormido cada noche, hazlo con una fuerte determinación. Piensa: «Esta noche voy a poner atención a mis sueños. Voy a recordarlos. Ojalá que sean vívidos. Cuando me despierte, antes de moverme, voy a volver a entrar en el sueño». Mientras te despiertas, puedes emerger directamente de un sueño. Antes de que muevas tu cuerpo, vuelve dentro del sueño y tal vez, si eres realmente delicado y aportas un toque de ala de mariposa a tu sueño, puedas ser capaz de deslizarte justo de vuelta dentro de del sueño y volverte lúcido. Es la manera más fácil de obtener lucidez. Apenas emerjas del sueño, deslízate justo de vuelta a sabiendo que estás soñando. Es algo muy sutil y podría ser difícil, pero mientras estás emergiendo del sueño, trata de estar atento de sus contenidos. Quizá quieras escribir un diario de sueños, un cuaderno que contenga algunas de las características más notables, de modo que desarrolles algún tipo de reconocimiento de tus signos del sueño.

Práctica

Comienza, como lo has hecho previamente, por asentar el cuerpo en una postura apropiada. Siéntate derecho en una posición que sea cómoda, tranquila y vigilante. Respira profundamente tres veces, y sólo por unos pocos minutos presta atención a la respiración mientras asientas a la mente.

Ahora, con una mente que está relativamente calmada y radiante, examina introspectivamente cómo te concibes a ti mismo. Cuando piensas “Yo soy”, ¿qué apariencias vienen a la mente? Mientras lo investigas, observas la colección de imágenes e ideas con las que te asocias a ti mismo. Después pregunta si éste eres realmente tú o simplemente el contenido mental con el que te identificas. ¿Se puede encontrar un «tú» real en cualquier lugar *dentro* de esta matriz de sucesos dentro de tu cuerpo y tu mente que observaste cuidadosamente en la práctica anterior de las Cuatro Aplicaciones de la Recolección? ¿O hay alguna evidencia de que tú existas afuera de esta matriz de experiencia, *separado* de todas las apariencias mentales?

Abre los ojos y mira alrededor, observando las formas y colores que surgen a tu conciencia visual. Nota que estas cosas que tú *percibes* son apariencias para tu mente; no son cosas puramente objetivas, independientes de la conciencia. Lo mismo ocurre con los sonidos que escuchas, los olores que hueles y las sensaciones corporales que sientes. Todos consisten de apariencias para tus sentidos físicos.

Ahora cierra los ojos y presta atención a las cosas que tú *piensas* que existen «allá afuera» cuando tienes tus ojos cerrados. Todos estos fenómenos conceptuales que proyectas también consisten en imágenes para tu mente. Todo lo que experimentas está hecho de tales apariencias, aun tu propio sentido de identidad personal.

Observa tu mente notando lo que observas realmente. Mira lo que te aparece cuando piensas, «Mi mente», y percibe si hay cualquier entidad tal, en y por sí misma.

Finalmente, examina si tu conciencia en sí misma es real, una entidad independiente. Verifica si puedes simplemente ser consciente de ser consciente, prestando una

minuciosa atención a los puros fenómenos de la conciencia. Investiga si puedes encontrarla con un cuidadoso escrutinio o si parece eludir tal investigación.

De este modo, investiga la naturaleza de tu propia identidad, los contenidos de tu mundo perceptual y tu mundo conceptual, tu mente y tu conciencia en sí misma para ver si hay algo en el mundo de tu experiencia que pueda encontrarse que existe independientemente. Comprender que nada existe de tal modo se denomina intuición hacia la *naturaleza vacía de los fenómenos*. Pero aunque todas las cosas están vacías de este modo, aún *aparecen* como si tuvieran una existencia independiente, tal como en un sueño. Tanto en los estados despierto como del sueño, las cosas existen realmente de un modo radicalmente diferente de como aparecen. En ambos, todo parece existir desde su propio lado, independiente de nuestra conciencia. Pero esta manera de aparecer es ilusoria, como de sueño. Esto no significa que el mundo no deba tomarse en serio, que nuestros gozos y penas sean insignificantes o que, de algún modo, todo carezca de significado. Más bien, todos estos fenómenos están surgiendo interdependientemente, tal como los contenidos de un sueño surgen en relación a la mente del soñador.

A medida que cierras esta meditación un cierre, abre los ojos, dejando fluir esta conciencia hacia tu experiencia despierta. Permite una transición fluida entre tu meditación y tu participación activa en el mundo.

Para mayor contemplación

Shantideva explica que la *bodhichitta* es de dos tipos: un espíritu que aspira al despertar espiritual y un espíritu de aventurarse activamente a tal despertar. El puente entre estos dos es un conjunto de prácticas que estructura el modo de vida del *bodhisattva*: Las Seis Perfecciones.

La primera de estas perfecciones es la *generosidad*, el espíritu del dar. Esto significa dar en una miríada de modos: dar bienes materiales, dar amistad y amor, dar protección, dar consejo espiritual. El modo de vida del *bodhisattva* está saturado con el espíritu de la generosidad. La práctica de *shamatha*, por ejemplo, puede ser un acto de dar con altruismo haciendo de tu propia mente un instrumento útil para el servicio de otros. La generosidad establece la orientación de todo un camino de servicio.

En segundo lugar viene la *disciplina ética*, caracterizada en este principio: evitar infligirte daño a ti mismo o a otros, y cuando la oportunidad surja, ser útil. El tema de la no violencia, de *ahimsa*, es básico. Cuando tienes la oportunidad, tratas activamente de aliviar el sufrimiento de otros y traerles gozo por medio de tu conducta física, verbal y mental. Éste es el núcleo ético de la práctica budista.

La tercera perfección es traducida a menudo como *paciencia*, pero también significa fortaleza espiritual (*semshuk*), tolerancia, o «verdadero valor». Incluye la buena voluntad de aplicarnos a nosotros mismos a nuestra práctica espiritual interna y al servicio de otros, aun cuando esto signifique asumir privaciones. Hay bastantes dificultades en esta vida tal como es, pero el camino a la iluminación trae a la superficie problemas que podrían de otro modo permanecer adormecidos. Es difícil confrontar nuestros propios

vicios, y esto es lo que la práctica del Dharma nos obliga a hacer.

A continuación viene el *esfuerzo gozoso*, o entusiasmo. Esto significa deleite en involucrarnos en una conducta virtuosa, sea como un dedicado meditador, un padre devoto, un cónyuge amoroso, un tendero de buen corazón, un doctor cuidadoso o simplemente como un miembro altruista de la sociedad.

Sobre la base de las primeras cuatro prácticas está la perfección de la *meditación*. Esto significa equilibrar y refinar la mente, especialmente en términos de quiescencia meditativa. De este modo, refinamos la mente como una herramienta fina para la exploración de la realidad y también para cultivar virtudes tales como el amor bondadoso y la compasión.

Finalmente viene la sexta perfección del modo de vida de un *bodhisattva*, y ésta es la *sabiduría*, la cual es la culminación de las Seis Perfecciones.

En pocas palabras, la motivación detrás del modo de vida del *bodhisattva* es una relativa *bodhichitta*, y su realización es el cultivo de la *bodhichitta* última o intuición hacia la naturaleza de la consciencia primordial.

Los lamas tibetanos con quienes he estudiado han enfatizado la importancia de lo que ellos llaman *mi zö pey nyingjey*, o «compasión insoportable», declarando que es un buen no ser capaz de soportar el sufrimiento de otros. Cuando escuché esto por primera vez, me pregunté cómo era posible que el camino a la iluminación fuera gozoso si nos abrimos a nosotros mismos cada vez más a la miseria del mundo. Cuando se le hizo esta pregunta, Su Santidad el Dalái Lama respondió que esto es posible al equilibrar la compasión con la visión profunda hacia la naturaleza de la realidad. La sabiduría es la gran medicina que radical e irreversiblemente sana a la mente de sus aflicciones. La compasión es la motivación, pero el antídoto inmediato a la ignorancia que hay debajo de todo sufrimiento es la visión profunda.

Soñándote despierto a ti mismo

El objetivo del yoga de los sueños del día es darse cuenta de la naturaleza del sueño de la realidad despierta, comenzando con un examen de nuestra propia identidad personal. Comenzamos con esta pregunta: ¿a qué se refiere el «yo»? Quizás tienes un concepto de «yo», pero éste no es lo mismo que «yo,» así como el *concepto* de mano no es la mano. Así que es importante distinguir entre las ideas que tienes acerca de ti mismo, y el «tú» sobre el cual se basan esas ideas.

Cada uno de nosotros ha llegado a la existencia dependiendo de causas y condiciones, como tener padres, por ejemplo. Y todos tenemos varios atributos, tales como nuestras características físicas, el género, la inteligencia, la memoria, la imaginación y las habilidades del lenguaje. Junto con estas cualidades, cada uno de nosotros tiene un cuerpo, pensamientos, emociones, recuerdos, problemas y metas. Y hay otras cosas que tenemos, tales como parientes, amigos, posesiones materiales, y reputaciones. Podemos hablar de «mi país» y «mi planeta», o incluso identificar la Vía Láctea que habitamos como «mi galaxia».

Todas las cosas que identificamos como «nuestras» están constante fluyendo. Nuestros estados de ánimo cambian, nuestros cuerpos cambian y nuestra atención cambia. Mientras generalmente podemos tener una sensación de que nuestros cuerpos y mentes están bajo nuestro control, reiteradamente se demuestra que no es verdad. Nuestros cuerpos envejecen y se enferman nos guste o no. Nuestras emociones, pensamientos y atención a menudo parecen tener una mente propia. Y, por supuesto, el control sobre nuestras posesiones personales, amigos, colegas y ambiente en general es limitado, algunas veces al punto que parece que hemos perdido el control del todo. Todos soñamos por la noche –esos sueños son nuestros y de nadie más–, pero observa qué poco control tenemos sobre de ellos.

Esto implica que debe de haber algo arbitrario en toda esa serie de cosas que llamamos nuestras. Consideramos algunos sucesos y cualidades como nuestros simplemente porque nosotros y nadie más los experimenta, tal como nuestros pensamientos, deseos y sueños. Otras cosas son nuestras porque pensamos que vienen de nosotros y que podemos controlarlas, como nuestros pensamientos, emociones, hijos y logros. Incluso otras cosas son nuestras simplemente porque nos identificamos con ellas como el resultado de alguna asociación real o imaginaria, como nuestro equipo de fútbol, nación o raza.

Pero el hecho de que nosotros experimentemos algo no lo hace inherentemente nuestro; los objetos y personas que pensamos que podemos controlar a menudo actúan de forma contraria a nuestros deseos, y el hecho de que algunas cosas sean nuestras es a menudo un asunto de convención social. Si algo fuera inherentemente nuestro, siempre lo poseeríamos y lo controlaríamos, pero esto no es verdad ni en nuestra propia conciencia, y mucho menos en cualquier otra cosa. Mientras tanto, dado que todo con lo que nos identificamos es transitorio y sujeto al cambio, finalmente no será más nuestro, ya sea porque éste o nosotros hayamos desaparecido del todo. En resumen, nuestro sentido de realmente *tener* cualquier cosa del todo es una ilusión. Nuestros atributos y posesiones no son más inherentemente nuestras que aquéllas con las que nos identificamos dentro de un sueño.

Ahora examinemos la naturaleza del yo, que ostensiblemente tiene todos esos atributos y posesiones. Piensa en quién *eres*, no en lo que *tienes*. Probablemente, lo que viene a la mente son imágenes mentales con las cuales te has identificado. Pero ninguna de estas es intrínsecamente tuya, y debido a que estás experimentándolas como objetos de tu mente, no parece plausible que sean realmente tú. Son sólo cosas que tú experimentas y te aferras a ellas como «yo» o «mío».

Recuerda un momento en el que hayas sido alabado o maltratado. En el primer caso, puedes haberte sentido contento, porque tú fuiste la persona elogiada. Pero si revisas de las palabras usadas, verás que lo que la otra persona estaba ensalzando no eras *tú*, sino alguna cualidad, posesión o logro que te atribuía. Pero ninguna de esas cosas eres realmente tú, así que tu contenta respuesta a la alabanza estaba basada en una ilusión. Lo mismo es cierto cuando te insultan. Nadie jamás realmente te ha insultado, sólo han dirigido apariencias a sus propias mentes, ninguna de las cuales eres inherentemente tú.

Por lo tanto, no hay necesidad de tomarlo como ofensa personal, no más de lo que lo harías si eres ridiculizado en un sueño.

Cuando escudriñamos cuidadosamente aquello a lo cual consideramos «yo» y «mío», no encontramos nada que sea intrínsecamente «yo» y «mío». En el budismo, decimos que están «vacíos» de tal existencia inherente. Pero esto no es decir que no existamos o que no tengamos ningunas cualidades ni posesiones.

Nosotros sí existimos, como lo hacen otras personas y nuestro ambiente natural, pero ¿cómo existimos? De acuerdo con la visión Camino Medio (Madhyamaka), todo consiste en patrones de sucesos que surgen y que fluyen continuamente en interrelación con el ambiente; nunca separados, nunca aislados y nunca independientes. Así que cualquier sensación de ti mismo o cualquier otra cosa como existiendo independientemente es ilusorio.

Todos los fenómenos condicionados surgen como sucesos dependientemente relacionados porque dependen de:

1. Causas y condiciones previas
2. Los componentes y atributos de los fenómenos en sí mismos
3. La designación conceptual que identifica los fenómenos poseyendo estos componentes y atributos

Podemos analizar cualquier fenómeno natural en términos de estos tres modos de dependencia, pero continuemos centrándonos en la naturaleza del yo. Después de todo, cada uno de nosotros vive y actúa dentro del centro de nuestro propio mundo, así que es razonable empezar desde el centro y después movernos hacia afuera.

En relación al primer modo de dependencia, todos llegamos a la existencia dependiendo de causas y condiciones previas, tales como nuestros padres. Segundo, cada uno de nosotros existe dependiendo de su cuerpo, su mente y otras características personales. Pero estos dos factores –causas previas y cualidades presentes– no son suficientes para hacer una persona. Para que *tú* entres en la existencia, alguien tiene que pensar «tú». Éste es el poder de la designación conceptual. Al identificarte a ti como él portador de tus atributos y el poseedor de tu cuerpo y tu mente, tú eres traído a la existencia. Tú y otros piensan que tú eres, por lo tanto tú eres. Pero si esa designación conceptual desaparece, tú te desvaneces, dejando sólo tus componentes y posesiones detrás, las cuales ya no son tuyas por el mero hecho de que existas como una secuencia de sucesos dependientemente relacionados, tú estás vacío de existencia inherente. Lo significativo de esto es que vivimos en un mundo participativo en el cual nuestros propios pensamientos desempeñan un papel clave en determinar lo que experimentamos como realidad. Despierta a ese hecho y entrarás al mundo del lucido del sueño despierto. Éste es el primer paso en la práctica diurna del yoga de los sueños.

Geshe Rabten una vez comentó que si primero has desarrollado la *bodhichitta*

relativa y después obtienes visión penetrante hacia la naturaleza vacía de ti mismo, lo experimentarás gozosamente como si hubieras *encontrado* el más precioso de todos los tesoros. Pero si obtienes tal intuición sin haber cultivado primero una actitud de altruismo desinteresado, sentirás como si hubieras *perdido* el más precioso de los tesoros. Te habrás dado cuenta no sólo de que no existes del todo, sino de que no existes independientemente de todos los demás y tu ambiente. Así que si has estado viviendo como si tu bienestar estuviera separado de aquellos que te rodean, te impactará desagradable el descubrir que esta identidad que has estado sobrevalorando más que a todos los demás ni siquiera existe.

Soñando despierto el mundo

No es tan sólo el yo lo que es ilusorio, lo que emerge por el poder de la designación conceptual. Lo mismo ocurre con el mundo entero de la experiencia. Todo lo que experimentamos existe en relación a nuestras percepciones y concepciones. Todo lo percibido por nuestros cinco sentidos físicos y nuestro sexto sentido mental –visiones, sonidos, olores, sabores, tacto, pensamientos, imágenes mentales, y emociones–, todo ello son como reflejos en un espejo, como una aparición o un sueño. E incluso entre todas estas apariencias, la mente conceptual aísla y delimita objetos que concibe como poseedores de ciertos atributos. De este modo construimos los objetos que conforman nuestro mundo –tanto del lado subjetivo como del objetivo– y todos estos objetos portan ciertos atributos, tales como componentes espaciales y temporales. Hacemos existir nuestro mundo al centrarnos en ciertas apariencias e ignorar otras, y después dándoles sentido a esas apariencias a través de nuestras interpretaciones y demarcaciones conceptuales. Debido a la ignorancia, como un soñador no lúcido, tomamos este mundo evocado como sustancial e independiente. Despierta a la realidad de ti mismo y del resto del mundo como una matriz de sucesos dependientemente relacionados, cada uno vacío de existencia inherente, y te aventurarás completamente dentro de la práctica diurna del yoga de los sueños.

Este modo de ver el mundo es perfectamente compatible con el actual punto de vista neurocientífico sobre la experiencia. Según investigaciones recientes, la principal diferencia entre soñar y imaginar por una parte, y la percepción despierta por la otra, es que las experiencias de vigilia surgen directamente por estímulos del mundo externo.

Por contra, cuando estamos soñando, surgen muchas reflexiones similares del mundo externo; de visiones, sonidos, olores, sabores, pensamientos y emociones. Éstas no las producen directamente los estímulos de nuestro mundo intersubjetivo. Del mismo modo cuando estamos bien despiertos, podemos traer algo a la mente con la imaginación sin que nadie más lo experimente. Pero los neurocientíficos han descubierto recientemente muchas coincidencias entre los tipos de funciones cerebrales que corresponden al soñar, la imaginación y la percepción de vigilia. Incluso la experiencia de vigilia implica un tipo de imaginación activa, modelando un mundo bajo la influencia de la estimulación externa física del cerebro en oposición a la mera estimulación interna.

Los colores que percibes mientras escaneas tu entorno visual no son cualidades intrínsecas de los objetos allá afuera. Como el neurólogo Antonio Damasio dijo, «No hay una imagen del objeto que se transfiera desde el objeto hacia la retina ni desde la retina hacia el cerebro». Más bien, son los fotones los que catalizan estas imágenes chocando con tu retina y produciendo procesos electroquímicos a lo largo del nervio óptico que regresan a tu corteza visual, aunque las formas y colores que tú percibes *aparentan* ser cualidades inherentes de objetos que existen en el mundo externo real. Algunos neurocientíficos han concluido que estas formas y colores percibidos existen sólo dentro del cerebro, pero nadie ha visto realmente el rojo de una rosa o el azul del cielo entre las configuraciones neurales del cerebro. Ésta es tan sólo una conclusión especulativa basada en la presuposición de que, ya que las imágenes visuales no existen en el mundo físico fuera del cerebro, deben existir dentro del cerebro. ¡Sigamos soñando!

Esta naturaleza ilusoria es también verdadera para los sonidos que escuchamos, los olores que olemos, los sabores que experimentamos, y las sensaciones táctiles que sentimos. Todos ellos consisten en apariencias para la mente, las cuales no existen inherentemente en el mundo fuera del cerebro o dentro del cerebro. Pero al aparentan ser atributos de objetos inherentemente existentes en un mundo objetivo real, y al aferrarnos a ellos como tales, persistimos en nuestro estado presente de soñar despiertos sin lucidez.

Al menos desde la época de Descartes, los científicos han reconocido la naturaleza subjetiva del mundo de nuestros sentidos y han buscado entender el mundo real y físico como independiente de nuestros sentidos. ¿Qué te viene a la mente mientras tratas de concebir el universo como si realmente existiese «allá fuera»? Por ejemplo, piensa en un átomo. Probablemente te imaginas un núcleo muy pequeño con electrones orbitando dentro de un de espacio vacío mayor. Si investigas dentro del núcleo podrías imaginar protones y neutrones. Si sabes un poco más de la física, podrías imaginar incluso partículas más pequeñas como los quarks. Has adquirido estas imágenes mentales de los físicos, que las presentan como modelos de los constituyentes fundamentales del mundo físico, las cuales están realmente allá afuera aunque nadie esté mirándolas. Pero las imágenes que vienen a la mente cuando pensamos sobre las partículas elementales, átomos, campos y energía, son creaciones libres de la mente humana. No son fotos instantáneas de los constituyentes reales del mundo físico como existen independientemente de la conciencia. Son modelos útiles, para estar seguros, pero existen sólo en relación a la mente que los concibe, así como las experiencias sensoriales existen sólo en relación a nuestros modos de percepción.

Esta visión del Camino Medio, el cual evita los extremos filosóficos del sustancialismo y el nihilismo, es resumida en *The Perfection of Wisdom Sutra in 20,000 Verses*. En este texto, Subhuti, uno de los discípulos del Buda, declara, «Un bodhisattva examina todos los fenómenos como... similares a una aparición, un sueño, un espejismo, un eco, una imagen, un reflejo de la luna en el agua, una creación mágica, una aldea de duendes [...]. Incluso el *nirvana*, yo diría que es como un sueño, como una ilusión. Si yo pudiera aprehender cualquier fenómeno más elevado que el *nirvana*, de él también

debería decir que es como un sueño, como una ilusión».

Yoga de los sueños durante el día

La práctica diurna yoga de los sueños tiene gran valor en sí misma, y también es una preparación vital para la práctica nocturna del yoga de los sueños. Para reconocer los sueños por lo que son, puede ser útil habituarse a examinar la naturaleza de nuestra experiencia a lo largo del día. Stephen LaBerge, un prominente investigador de los sueños de la Universidad de Stanford y coautor de *Exploración De Los Sueños Lúcidos* ha diseñado una técnica para hacer precisamente esto. Los fenómenos en un sueño, especialmente el material escrito, tiende a ser inestable. Si lees algo en un sueño levanta la mirada de la escritura y después vuelve a mirar otra vez; las probabilidades de que sea diferente de la primera vez que lo hayas leído son muy altas. Levanta la mirada, léelo por una tercera vez y será aún más probable que haya cambiado. Para examinar si estás soñando justo ahora, lee esta oración, retira tu mirada y después léela otra vez. Si se lee del mismo modo una segunda vez, es posible que no estés soñando. Retira tu mirada y mira una tercera vez, si todavía se lee igual, es aún más probable que no estés soñando. A esto se le denomina la prueba de estado de la naturaleza de tu experiencia presente.

En la vida diaria, cuando algo muy inusual sucede, la gente normalmente exclama: «¡Fue increíble pero real! Sentí como si estuviera soñando». Algunas veces nos decimos a nosotros mismos, «Me tuve que pellizcar para ver si era real o estaba soñando». LaBerge comenta que pellizcarse a sí mismo no es un modo fiable para efectuar una prueba de estado, y mi propia experiencia lo corrobora. Muy recientemente estaba sorprendido y deleitado al descubrir que podía quedarme suspendido en el aire a voluntad. Lo sentía tan real que estaba seguro de que no estaba soñando, pero me pellizque a mí mismo sólo para probar mi suposición. Bastante seguro, sentí el pellizco en mi pierna, el cual reforzó mi convicción de que realmente podía levitar. Más tarde me desperté. Bien, desde entonces no he podido volver a al aire otra vez. Así que o estaba soñando que podía levitar, o estoy ahora en el medio de un sueño prolongado en el cual parezco estar anclado a la tierra de por vida. La moraleja de esta historia es que sólo porque podamos tocar algo no necesariamente significa que exista independiente de nuestra experiencia. La prueba de estado propuesta por LaBerge es mucho más fiable que el examen de pellizcarse.

Basándote en su prueba, tú puedes llegar a la conclusión de que justo ahora estás despierto y no soñando. Esto es verdad: en relación con el estado de sueño ordinario, estás despierto. Pero en relación a la consciencia primordial, el estado despierto de un buda, estás soñando en el presente, experimentando un ilusorio yo en un mundo ilusorio fabricado por el poder del pensamiento. En un antiguo texto llamado *Liberación Natural*, que me enseñó Gyatrul Rinpoche, el contemplativo indio del siglo VIII Padmasambhava da este consejo con respecto a la práctica del yoga durante el día: imagina continuamente que estás soñando tu entorno y todo lo que contiene, aunque, relativamente hablando, sabes que estás despierto.

A la inversa, en un sueño nocturno, el soñador no es idéntico a la persona soñada, ya que el soñador está profundamente dormido en la cama y la persona soñada se está moviendo en el sueño. Como el soñador, te sueñas a ti mismo como un personaje particular. Podrías incluso soñarte a ti mismo como de una especie o género diferente, o más viejo o joven de lo que eres en el estado despierto. O podrías tomar cualidades, patrones de conducta o características en el sueño que normalmente no tienes en el estado de vigilia. En un taller que LaBerge y yo guiamos, una de las practicantes, experta en esta práctica, reportó durante nuestro taller un sueño lúcido en el cual se transformó a ella misma en un fonógrafo. Después de ver el mundo del sueño desde esa perspectiva vertiginosa por un tiempo, se transformó a sí misma en una mariposa y voló por una la ventana. La persona soñada es una emanación, una creación, un artefacto del soñador.

Ahora coloquemos esta misma idea en el contexto del estado despierto. Justo ahora piensa en ti mismo como una persona soñada. ¿Quién es el soñador soñándote? Un probable candidato es tu propia consciencia primordial, la dimensión más profunda de tu ser. Aquellos que vagamos a través de la vida en un sueño de día no lúcido, hemos perdido contacto con nuestra identidad real, nuestra verdadera naturaleza, y estamos atrapados en el aferramiento a cosas que no son «yo» y «mío» como si fueran nuestras verdaderas identidades y posesiones. Del mismo modo, nos aferramos al mundo que nos circunda como inherentemente real y objetivo, justo como en un sueño no lúcido. El objetivo central del yoga de los sueños de día es volverse lúcido durante el estado despierto como una preparación para el sueño cuando estemos dormidos, abriendo el camino para la práctica del yoga de los sueños de la noche.

13

Yoga de los sueños durante la noche

En el día de su iluminación, el Buda se sentó bajo el Árbol de Bodhi firmemente resuelto a no moverse hasta que obtuviera el despertar espiritual. La noche fue dramática, con las varias realizaciones de Shakyamuni estalando sucesivamente, y finalmente, en el amanecer, le llegó su realización final: su *bodhi*, su despertar. La iluminación del Buda proporciona una buena introducción para el tema que estamos tratando: el yoga de los sueños por la noche. Hay un paralelismo fantástico. La idea del yoga de los sueños es que despiertes en el medio del sueño. En la terminología científica actual se denomina «sueño paradójico», porque tú estás dormido y sin embargo estás bien despierto simultáneamente. Si te conviertes en un experto en el sueño lúcido o el yoga de los sueños, eres plenamente consciente del hecho de que estás soñando mientras estás justo en el medio del sueño.

¿Qué pasa cuando te quedas dormido? Al el principio las personas normalmente entran en un estado sin sueños donde no hay forma, ni contenido ni narrativa. Es como el «reino sin forma» en el budismo, una dimensión de existencia donde los seres están presentes y conscientes, y al mismo tiempo ahí no hay contenido tangible a la conciencia, y los seres que moran ahí están desencarnados. Así que el estado sin sueños es análogo a morir del reino humano y haber renacido en un estado sin forma. Éste es un tipo de sueño en el cual no hay movimiento ocular rápido (REM), característico del sueño. Otro tipo de sueño que carece de REM ocurre cuando no estás soñando, pero tampoco está la mente desprovista de contenido. Aquí no hay un argumento claro y coherente transcurriendo, sólo imágenes surgiendo sin carga emocional detrás de ellas. Es parecido a nacer en un reino de la forma; quizá sean formas abstractas o arquetípicas, pero aun así son tan sólo formas. De acuerdo a la cosmogonía budista, los seres que moran en esta dimensión están encarnados de una manera sutil y etérea; experimentan varios tipos de apariencias, pero sus mentes permanecen tan refinadas que no incurren en

ningún tipo de conducta no virtuosa. No hay «karma negativo» acumulado ni en el reino de la forma ni en el reino sin forma.

Unos noventa minutos después de haberte quedado dormido, es probable que empieces a tener tu primer sueño. Entrás en el sueño REM y una configuración específica de actividad EEG tiene lugar en el cerebro. Hay otras respuestas que también permiten a los investigadores reconocer que uno está soñando basándose en diversas medidas científicas y objetivas. Un rasgo típico que los sueños es hay un argumento. Normalmente estás encarnado; tomas una forma «física» en el sentido de que puedes tocar, ver y escuchar tu presencia física en el sueño, pero esa forma no es «material» porque no es una configuración de masa-energía. En algunos sueños eres más como una conciencia abstracta en el espacio, pero a menudo, como todos sabemos, adquirimos un cierto personaje en los sueños. Después nos movemos por del sueño.

Es similar a haber renacido en lo que los budistas llaman el «reino del deseo», y todos sabemos que los sueños a menudo expresan deseos. Los deseos sensuales que hay por debajo y manejan muchos sueños. Otro tema común de sueños es la ofuscación; delirio, entorpecimiento, un estado de confusión. Por ejemplo, he descubierto que en sueños no lúcidos a menudo me pierdo. Recuerdo un sueño en el que estaba en un gran hotel, vagando a través de un laberinto de corredores preguntándome, «¿Dónde está mi habitación? ¿Dónde está mi habitación?», Tanto el budismo como la psicología freudiana consideran los sueños no lúcidos estados de confusión: pensamos que estamos lidiando con una realidad objetiva independiente de nuestras mentes, pero no lo estamos.

Finalmente el sueño termina y tú «mueres» de ese reino del deseo, después del cual podrías pasar algún tiempo en un reino sin forma entre sueños. Después de este sueño viene otro. Las últimas dos horas de una noche completa de sueño contienen la densidad más alta de sueños. Un solo sueño, con su propia narrativa continua, puede durar por tanto unos cuarenta y cinco minutos. Los investigadores han descubierto que el tiempo de sueños es más o menos el mismo que el tiempo de la vigilia. Esto es, si se siente como cuarenta y cinco minutos en el sueño, probablemente duró de cuarenta y cinco minutos en el estado de vigilia. Así que ése es el formato básico para soñar. Usando la analogía budista de la muerte y el renacimiento, en una noche tú «mueres» y después metafóricamente renaces dentro de diferentes sueños. Mueres y renaces, mueres y renaces, y así sucesivamente, ¿qué es lo que te empuja cada vez? En el Occidente moderno nosotros diríamos que te empuja tu subconsciente, y basados en eso analizamos los sueños para alumbrar el inconsciente. En el budismo, sin embargo, se dice que los sueños emergen de la consciencia sustrato, o la base de la muerte, y el renacimiento que es el ciclo de la vida.

De este modo, experimentas la quintaesencia del *samsara* en una sola noche. Recuerda tu sueño desde la perspectiva de justo haberte despertado, puedes sentir, «Oh, ¿por qué me aferré a esa persona de sueño? Yo no era realmente esa persona.» Preguntas, «¿Por qué atravesé todo ese torbellino? ¿Por qué me aferré a todo como si fuese real en esos sueños, volviéndome tan molesto y tan triste y tan confuso por todas esas emociones que surgían? ¿Cómo pude estar tan confundido?». La razón es simple:

olvidaste quien eres y te identificaste con aquello que tú no eres. Eso sucede, por supuesto, porque cuando te quedas dormido, te vuelves un amnésico, incluso de un sueño a otro. Raramente cuando estamos soñando recordamos quiénes fuimos en sueños precedentes. Es muy difícil recordar incluso el último sueño de la noche, y mucho menos todos los anteriores. Mientras despiertas, el sueño puede escabullirse tan rápidamente que tratar de recordarlo es como tratar de agarrar el agua. Por supuesto, de acuerdo a la visión del mundo budista, tal amnesia satura toda la experiencia samsárica mientras nuestros flujos de consciencia transmigran de una encarnación a la siguiente.

Por una parte, cuando estamos soñando olvidamos quiénes somos. Por otra, esto es más que un mero asunto de olvido, porque si realmente hubiéramos olvidado, podríamos estar preocupados acerca de «¿Quién soy?». Cuestionarlo sería un paso en la dirección de la sabiduría reconociendo que yo no sé quién soy. Y sería un paso más adelante en esa dirección el reconocer, «Yo no sé quién soy, y no estoy ni siquiera seguro si esto es real o no». Si podemos preguntarlo, estamos a mitad del camino hacia la lucidez.

El Buda afirmó que él había *despertado*, y desde su perspectiva todos estamos dormidos. Tenemos la capacidad de despertar, pero es como si se nos hubiera olvidado nuestra verdadera naturaleza, que no es otra que nuestra naturaleza búdica. Y en medio de tal ignorancia, tomamos aquello que no es «yo» y no es «mío» por aquello que percibimos como «yo» y «mío.» Nos aferramos a nuestra historia personal, cuerpo, género, talentos, habilidades y defectos. Obsesionados con nuestros deseos, esperanzas y miedos, consolidamos más profundamente nuestro sentido reificado de identidad personal. Y mientras nos identificamos con una miríada de cosas que no son ni «yo» ni «mío», ignoramos quiénes somos en realidad. La pregunta aún no se ha postulado. Observa el notable paralelismo entre despertar en un sueño y el despertar del Buda a la realidad en su totalidad. Cuando nos volvemos completamente lúcidos dentro de un sueño, comprendemos la naturaleza de nuestra verdadera identidad y el mundo soñado a nuestro alrededor, y esta intuición produce un gran gozo y libertad. Así que esto era verdad, en una escala infinitamente más vasta, con respecto a la iluminación del Buda.

Los contemplativos budistas tibetanos reportan que existen importantes paralelismos entre quedarse dormidos y morir, entre el estado de sueños y el *bardo*, y entre despertar y reencarnar. Existe también una correlación entre volverse lúcido en un sueño y darse cuenta de la naturaleza ilusoria de los fenómenos en el estado de vigilia. En ambos casos, tú «despiertas» en el medio de una realidad como sueño y ves las cosas como realmente son.

El «falso despertar» es otra experiencia común estudiada por los investigadores del sueño lúcido. Stephen LaBerge comenta:

Algunas veces, los falsos despertares ocurren repetidamente, con el soñador lúcido pareciendo despertar una y otra vez tan sólo para descubrir cada vez que aún está soñando. En algunos casos, los soñadores lúcidos han reportado que literalmente continúan con docenas de falsos despertares antes de finalmente despertar «realmente». [...] Muy ocasionalmente, un soñador puede reconocer un falso

despertar como un sueño. Sin embargo, a menudo es difícil debido a que el soñador cree estar despierto y nunca piensa el cuestionar esta presuposición.

Alguien que ha comprendido completamente la naturaleza de la realidad en su totalidad es llamado un Buda, un despierto, o un ser iluminado. Pero así como los falsos despertares ocurren en la aparente transición del estado dormido al estado despierto, también pueden darse falsos despertares espirituales. Habiendo experimentado algún cambio excepcional en su conciencia, algunas personas concluyen que están iluminadas y rápidamente lo proclaman al mundo. Pero en muchos casos, los místicos estados de conciencia que experimentaron prueban ser transitorios, y caen de vuelta en sus actitudes y comportamientos acostumbrados. Es importante reconocer tales despertares falsos por lo que son, sin llegar a conclusiones prematuras de que debido a que el despertar propio ha sido transitorio, nadie más ha encontrado nada más duradero.

Ninguna tradición espiritual tiene el monopolio de la definición de la «iluminación», pero en la tradición budista, esta realización implica que uno está libre para siempre de todas las aflicciones mentales y el oscurecimiento, tal como el egoísmo, el aferramiento, la hostilidad, la envidia y la arrogancia, así como los síntomas de tales aflicciones, incluyendo ansiedad, depresión y frustración. El corazón y mente han sido sanados completamente y de manera irreversible de sus tendencias aflictivas, y esto se refleja en el propio comportamiento. Pero reportes de falsos despertares ocurren aun en la literatura budista tradicional. Hay un relato relacionado un monje mayor y su discípulo novicio. Mientras que el maestro equivocadamente pensó que ya estaba iluminado, su joven discípulo ya había alcanzado tal liberación, pero continuó en su entrenamiento para adquirir mayor conocimiento y virtudes. Reconociendo intuitivamente que su maestro había malinterpretado su propio grado de madurez espiritual, el discípulo divisó una estrategia para hacer entrar en razón al viejo monje. Conjurando mentalmente una aparición de un elefante furioso, proyectó esta ilusión para que su maestro pudiera verla. El maestro lo confundió con un elefante real, le dio un ataque de pánico y salió corriendo. Cuando el discípulo se encontró con él, después de disolver la aparición, discretamente le preguntó, «¿Maestro, es posible para un ser iluminado experimentar tal pánico frente a una ilusión?». Ésta era la llamada que su maestro necesitaba para despertar, y regresó a su propia práctica con un claro entendimiento de lo que aún necesitaba lograr.

Práctica

Permite que tu atención descanse en el cuerpo, en el campo de las sensaciones táctiles, incluyendo los pies, pantorrillas, muslos, glúteos, torso, cuello y cabeza. Siente el ritmo, el flujo y reflujo, de la inspiración y espiración. Nota esas sensaciones táctiles y observa cómo cambian durante el curso de la respiración.

Dale a tu mente un descanso, esta mente que siempre está corriendo a refugiarse de un estímulo a otro, buscando fuentes de emoción. No optes por la excitación y escoge la serenidad. Por el puro hábito, los pensamientos discursivos e imágenes mentales

involuntarios están destinados a surgir, saltando en el espacio de la conciencia. Con cada espiración como una suave ráfaga de viento, deja que los contenidos de la mente sean liberados y barridos.

Aunque el cuerpo esté sentado derecho, con cada espiración permítele, como un todo, asentarse en un estado de reposo cada vez más profundo, una profunda relajación. Permite que tu mente abandone todas las preocupaciones del día, de la noche y del futuro. Déjala descansar en la quiescencia de las inspiraciones y las espiraciones. Relájate tan profundamente en cuerpo y mente que sientas como si estuvieras en el proceso de quedarte dormido conscientemente. Es como si estuvieras cerrando la casa por la noche, mientras las luces de cada uno de los sentidos físicos son apagadas. Pero deja una luz prendida; la luz de la mente. Deja prendida la luz de la percepción mental.

La práctica de esta sesión puede hacerse durante el día, cuando estás bien despierto, y también en la noche, mientras estás en el proceso de quedarte dormido. Es un método práctico para quedarse dormido conscientemente, para observar las transiciones a través de las cuales la mente pasa mientras se mueve del estado despierto al estado del sueño sin sueños. Mantén una luz prendida mientras tus sentidos se apagan. Quédate dormido y sostén la conciencia mental en el proceso. Mientras tu conciencia se retira del mundo externo de la visión, sonido y sensaciones táctiles, y mientras se retira del mundo interno de los conceptos, memorias, deseos, esperanzas y miedos, permanece dentro de una quiescencia interna y sin forma en la cual estás bien despierto.

Ahora redirige tu atención, como si estuvieras dormido. Prende el rayo brillante de tu atención al dominio de la experiencia de la mente, ese reino en el cual las imágenes mentales, los pensamientos, las emociones y los sueños ocurren. Y sin quedar atrapado en los procesos de la mente, obsérvalos. Obsérvalos clara y lúcidamente, sin intervención. Nota incluso los impulsos más pequeños, las más sutiles oleadas en la conciencia, las imágenes fugaces. Como si estuvieras soñando lúcidamente, sé consciente de que todos estos fenómenos no son otra cosa que expresiones de la conciencia, la cual en sí misma carece de forma. Ninguna de ellas eres tú, y ninguna de ellas existe independientemente de tu propia conciencia.

Inicialmente recogiste la atención del ambiente externo al cuerpo, el campo de las sensaciones táctiles, después te retrajiste otra vez, más profundamente, dentro del campo de la mente. Ahora retráete al centro, el centro para el cual no hay periferia, el centro sin límites. Permite a tu conciencia descansar en su conocimiento más íntimo, el conocimiento de estar consciente. Descansa en esta simplicidad pura, consciente de estar consciente sin un objeto. Cuando lo haces, reposas en la luminosidad en sí misma, la clara y conocedora naturaleza de la conciencia.

¿Qué es lo que ves? En medio tantos estímulos para la mente, el flujo del ambiente del cuerpo y la mente, ¿puedes discernir una continua quietud? Si es así, es a lo que se denomina el estado innato de la quiescencia meditativa en sí misma, no para ser logrado, sino ya presente. Cuándo descansas en la conciencia, ¿puedes ver que no hay un objeto que sea la conciencia? No es una entidad real. No tiene identidad inherente desde su propio lado. Está vacía y es abierta como el espacio en sí mismo. ¿Pero aparte de esa

cualidad espaciosa, ¿puedes discernir la luminosidad innata, el brillo de la conciencia innata que está siempre presente? Se dice que ésta es la naturaleza de la conciencia. Esto es volver a casa con la conciencia. Dedica el mérito y cierra la sesión.

Para mayor contemplación

Hay muchas técnicas diferentes para reconocer el estado del sueño y por lo tanto abrir las puertas de la práctica del yoga de los sueños. En la tradición tibetana, algunas implican la visualización. Mientras uno se queda dormido, algo se visualiza en el *chakra* del corazón o la garganta. Creo que algunas personas son capaces de quedarse dormidas manteniendo tal visualización. Cuando tienen éxito, pasan directamente al estado de sueño, manteniendo la visualización a través de todo el camino. Esto requiere una mente que esté tan calmada que no se necesita ningún esfuerzo para crear y sostener la visualización. Si tienes tal tipo de mente calmada puede ser una técnica muy útil. Pero juzgando desde mi experiencia y la de algunos de mis maestros, estas técnicas de visualización son un poco exigentes para la mayoría de nosotros. El esfuerzo que requieren puede mantenernos despiertos. En mi propio caso, cuando estoy visualizando, no me estoy quedando dormido. Y cuando finalmente libero la visualización, pierdo consciencia inmediatamente, lo cual me impide llevar la visualización hacia el estado del sueño.

Te explico algunas de las técnicas que pueden facilitar el sueño lúcido. Mientras te quedas dormido, la «postura del león para dormir», en la que el buda falleció, puede conducirte a esta práctica. Consiste en recostarte sobre el lado derecho, descansando la mejilla derecha sobre la mano derecha, con el brazo izquierdo a lo largo de la pierna izquierda. Los contemplativos budistas recomiendan esta postura no sólo para el yoga de los sueños, sino también para quedarse dormido en general. Adopta esta posición y después lleva tu conciencia dentro tu cuerpo. Eres como un submarino moviéndose suavemente debajo de la turbulencia de todas las olas y la espuma sobre la superficie del mar. Desde abajo, en la quietud del cuerpo, simplemente no prestes atención a ninguna preocupación, emoción, pensamiento, recuerdo, etc. Finalmente te quedarás dormido con clara recolección. Creo que es un método muy práctico.

Otra posibilidad es tratar de descansar tu conciencia en el dominio de la mente, de la manera enseñada por el lama tibetano Namkhai Norbu. Aquí, en vez de que el campo de las sensaciones táctiles sea el objeto de la mente, céntrate la escena misma de la mente. La meta es descansar claramente y no ser arrastrado por los pensamientos y otros fenómenos mentales. Te asientas, prestando atención a la mente sin perder la continuidad de la conciencia. Es una excelente preparación para el sueño lúcido. Quienes habéis experimentado sueños lúcidos, sabéis que a menudo, poco después de reconocer que estáis soñando –quizá no más de pocos segundos– lo perdéis, ya sea cayendo de nuevo hacia la no lucidez o emocionándoos tanto que os despertáis. Así que es importante aprender cómo mantener la lucidez. La práctica es análoga a cultivar *shamatha* como un soporte para *vipashyana*, de modo que puedas *sostener* tus intuiciones experienciales

hacia la naturaleza de la realidad. Un modo de lograrlo es desarrollar la imperturbabilidad de tu conciencia descansando. Aprende cómo asentarte en la conciencia sin ser arrastrado por los actores en el teatro de la mente. Recuerda la metáfora: volverte un amable anfitrión en el medio de invitados maleducados, sean lo que sean los invitados maleducados, surgen y pasan por tu campo mental. Sé capaz de sostener esa continuidad incluso cuando no haya continuidad o coherencia de los contenidos de la mente. Tu conciencia permanece coherente, quieta y continua en el medio de todo esto. Cuando puedes hacerlo, cuando puedes sostener tu lucidez por minutos al fin, has establecido las bases para hacerlo del mismo modo en el estado del sueño. Como Lerab Lingpa declaró anteriormente, asentar a la mente en su estado natural es la base para todos los estados más avanzados de *samadhi*.

Otra opción es desconectar tu conciencia tanto del cuerpo como la mente. Aquí escoges no estar interesado, ni siquiera en los contenidos de tu mente. Simplemente dejas la conciencia asentarse en su propio espacio, sin referencia a ningún objeto. Ahora no hay relación sujeto/objeto, sólo conocimiento primordial, el conocimiento anterior al conocimiento de cualquier otra cosa, el conocimiento de simplemente estar consciente.

Si estás intentando explorar el mundo del sueño lúcido y las dimensiones de la consciencia a las que puede accederse por medio del yoga de los sueños, entonces recuerda que la frecuencia más elevada de períodos de sueño ocurre durante las últimas dos horas antes de despertarte. Esos sueños a menudo tienden a ser los más claros, los más frecuentes, y los más largos en duración. Por lo tanto, debes planear despertarte cerca de dos horas y media antes de lo que normalmente lo haces. Pon el despertador, despiértate y mantente despierto de treinta a cuarenta y cinco minutos. Durante este tiempo involúcrate en la teoría y práctica del sueño lúcido. Lee y contempla uno de los excelentes libros sobre sueños lúcidos o yoga de los sueños. Deja que tu mente se sature con estos pensamientos; deja que ésta sea la realidad a la que prestas atención. Después deja a un lado el libro y vuélvete a dormir con esta fuerte determinación: «Ahora es el mejor tiempo para soñar, voy a reconocer el sueño como tal». Stephen LaBerge ha descubierto que haciendo esto, tus posibilidades de tener un sueño lúcido se multiplican por veinte. Es una enorme cantidad por hacer el sacrificio de mantenerse despierto un poco rato.

Las personas tienen varias motivaciones para practicar el sueño lúcido y yoga de los sueños. Algunos entran en la práctica fundamentalmente para disfrutar sus más tentadoras fantasías, haciendo de su práctica otro escape temporal, o diversión, de su realidad despierta normal. La práctica budista del yoga de los sueños va mucho más allá del logro de saber que estás soñando mientras estás soñando. Este entrenamiento budista se puede dividir en diferentes etapas:

- Reconocer el estado del sueño
- Transformar el sueño
- Ver a través del sueño

Reconociendo el estado del sueño

El primer paso es reconocer el estado del sueño como tal, hacerte lúcido mientras sueñas. Junto con las otras técnicas mencionadas, este primer nivel se puede alcanzar reconociendo alguno de tus signos del sueño. Habiéndote entrenado para reconocerlos en el estado despierto, quizá seas capaz de llevarlo al estado del sueño y reconocerlo por lo que es. O puedes darte cuenta de algo extraordinariamente raro en un sueño y reflexionar, «¿Cómo puede ser eso real?». En cualquier momento, día o noche, cuando algo improbable o raro suceda, haz una prueba de estado como describe Stephen LaBerge y verifica si estás soñando. El hecho de que los eventos parezcan perfectamente reales no es garantía de que estés despierto.

Una vez que seas capaz de volverte lúcido en los sueños, aprende a sostener esa lucidez. Si el sueño comienza a desvanecerse —como algunas veces sucede cuando te aterras tanto que comienzas a despertarte o cuando el sueño se vuelve borroso y empiezas a perderlo—, llena tu conciencia con estímulos. Comienza girando, tuerce el cuerpo, vuelta y vuelta. Eso activa tu conciencia y el sueño se restaura. Otra solución es frotar las manos entre sí o frotarte todo el cuerpo. El truco es relacionarte con el sueño de manera que el ambiente de sueño se vuelva tu realidad.

Transformando el sueño

Imagina que puedes sostener por cinco, diez, quince o hasta veinte minutos un sueño lúcido. Ahora comienza deliberadamente a hacer cosas novedosas en el sueño, tales como volar. Estás ahora en una posición para partir en tu propia expedición, explorando las fronteras de tu mente. Incluso en este nivel, las cosas en el sueño parecen ser sólidas y reales, independientes de la conciencia. El segundo nivel del tradicional yoga de los sueños, una práctica que se remonta por lo menos mil doscientos años atrás, es ejercitar tu habilidad en la transformación. Aplica tu deseo e imaginación a los contenidos y sucesos del sueño, incluyendo tu propia forma. Puedes adoptar múltiples formas. Si eres hombre, vuélvete mujer; si eres viejo, vuélvete joven. Si estás con una multitud de personas, conviértelas una o dos personas. Si estás con una o dos personas, transfórmalas en muchas. Transforma lo pequeño en grande y lo grande en pequeño. En otras palabras, sé un artista recreando el lienzo de tus sueños. Después observa si hay algo «allá afuera» objetivamente, o algo «aquí» subjetivamente, de tu propia identidad, tu propia encarnación en el sueño; cualquier cosa que sea tan real y tangible que pueda ser cambiada. ¿Hay algo en el sueño que resista tu imaginación? Si es así, invéstigalo más profundamente hasta que claramente reconozcas su naturaleza ilusoria. Esta intuición romperá las barreras de la objetivación que domina los sueños no lúcidos.

Ver a través del sueño

Mientras exploras el cambio de formas, esto está sujeto a hacer surgir elementos de la conciencia sustrato, porque estás sondeando las profundidades de la conciencia. Hay

muchas probabilidades de que, en el curso de este entrenamiento, desencadenes pesadillas. Algunas de las propensiones habituales más negativas en la consciencia sustrato están son propensas a desatarse, y pueden manifestarse como algunos sueños problemáticos, quizás aterradores. Éstos pueden incluso ser repetitivos. Cuando comienzas por primera vez a tener estas pesadillas, si te haces un experto en transformarlas, entonces puedes conseguir obvio: hacer que se vayan. Si algún monstruo terrorífico te está amenazando, puedes convertirlo en una mascota, un cono de helado o un ramo de flores. Recuerda que durante su iluminación, cuando las huestes de demonios convergieron en el Buda blandiendo sus armas, él las transformó en flores.

También puedes llevar esto un paso más adelante. Cuando otra pesadilla surja, puedes entrar en la tercera fase de la práctica del yoga de los sueños. Sabiendo que tu personificación en el sueño no puede ser dañada por ningún tipo de apariciones en el sueño, relájate y permite que éste sea atacado. Si un cocodrilo se está moviendo hacia ti con sus saltones ojos pequeños y brillantes justo sobre el agua, mientras abre sus fauces para devorarte, relájate y recíbelo amablemente: «¡La comida está servida. Disfrútala!». Relájate y libérate de tu identificación con tu cuerpo de sueño, sabiendo que no hay daño posible que se te pueda infligir ninguno de los dos, ciertamente, no por un cocodrilo de un sueño. Permítele morderte y masticarte, y cuando todo haya terminado, simplemente modifícate a ti mismo, y si estás en un estado de ánimo especialmente generoso, puedes preguntarle al cocodrilo si quiere un segundo plato, sin miedo y sin necesidad de transformar nada. Ésta es la tercera fase, e indica la profundidad de tu intuición hacia la verdadera naturaleza de los sueños.

En algún punto en tu práctica del yoga de los sueños, puedes tener curiosidad por saber cómo sería experimentar la lucidez sin ningún contexto en absoluto: experimentar la lucidez del sueño profundo sin sueños. Para explorarlo, puedes liberar el sueño y simplemente ser consciente de ser consciente. No tienes que preocuparte por tus rodillas adoloridas ni por tu postura, ni por pequeñas picazones aquí y allá o cualquier otra distracción a la meditación. Ahora estás dormido, de manera que tu mente está naturalmente retraída de tus sentidos físicos y de tu cuerpo. Estás ya en terreno meditativo; todo lo que necesitas es meditar. Así que, quizá, después de que el cocodrilo te ha comido como una cena de tres platos, puedes decidir, «Ya es suficiente», y disolverlo. Después descansa tu atención en la consciencia en sí misma.

Cuando despiertes de la práctica del yoga de los sueños, Padmasambhava aconseja:

En la mañana cuando te despiertes, considera enérgica y claramente que ni uno de cualquiera de los sueños que yo tuve la noche anterior permanece cuando despierto. De la misma manera, ni una sola de todas estas apariencias del día de hoy aparecerá esta noche en mis sueños.

Los sueños del día no son fundamentalmente más reales que los sueños de la noche. Son igualmente ilusorios. Desde la perspectiva del Despierto, nosotros estamos soñando en este momento. Ontológicamente hablando, este reino de vigilia no es más real que los

sueños que experimentaremos esta noche. ¿Cómo sería entonces estar lúcido en el estado despierto, qué clase de regocijo, qué tipo de elecciones podrían hacerse cuando nosotros también comprendiéramos la naturaleza de este sueño despierto? ¿Qué podría ser más fascinante? No puedo imaginar una aventura más grande.

14

La Gran Perfección

Durante los primeros veinte años de mi instrucción en el budismo, estudiando y practicando bajo la guía de maestros tales como Geshe Ngawang Dargyey, Geshe Rabten, Gen Lamrimpa, Sakya Dagmola, Balangoda Anandamaitreya, y Su Santidad el Dalái Lama, básicamente tuve contacto con la aproximación del desarrollo para la maduración espiritual y el despertar. Después, desde principios de los noventa, he estado bajo la guía del lama Nyingmapa Gyatrul Rinpoche, quien me ha estado instruyendo en la aproximación al descubrimiento de la Gran Perfección o Dzogchen. Durante este tiempo, también he tenido la buena fortuna de recibir mayor instrucción sobre esta tradición contemplativa de otros lamas Nyingmapa y de Su Santidad el Dalái Lama.

Los lamas de la orden Nyingmapa ven el Dzogchen como la cúspide de la teoría y práctica budista, y afirman que es especialmente relevante y efectiva en tiempos moralmente degenerados, tales como la era actual. Así que aquí hay una intrigante paradoja: el Dzogchen se presenta como la más sutil y profunda de todas las teorías y prácticas budistas, y aun así también se dice que es especialmente adecuada para las personas cuyas mentes están en bruto y no refinadas.

Muchas enseñanzas budistas que presentan la aproximación del desarrollo enfatizan la importancia de purificar energéticamente y transformar la mente, la cual está altamente cargada con aflicciones y oscurecimientos. Esta visión ve la naturaleza búdica como nuestra *capacidad* para lograr la iluminación, pero advierte que a menos que nos apliquemos diligentemente en una práctica disciplinada durante mucho tiempo, esa capacidad permanecerá sólo como una promesa. Desde esta perspectiva, el sendero a la iluminación parece como un camino largo y arduo. Por contra, de acuerdo a la aproximación del descubrimiento enseñada en el Dzogchen, nuestra naturaleza búdica es la naturaleza esencial de nuestras mentes. Es primordialmente pura y ya está repleta de todas las cualidades de un buda. Todo lo que tenemos que hacer es develarla. Y el modo

de hacerlo no es a través de desarrollar virtudes y contrarrestar vicios de manera trabajosa, sino a través de dejar nuestra conciencia descansar sin esfuerzo en su propio estado natural. De este modo, las cualidades de la iluminación emergen espontáneamente. Un texto clásico sobre el Dzogchen del maestro del siglo XIX Düdjom Lingpa es incluso llamado *Buddhahood Without Meditation*. Esto suena increíblemente bien, casi demasiado bien para ser verdad. Pero muchas personas occidentales están asistiendo masivamente a tales enseñanzas y retiros de meditación, respondiendo a esta aproximación con un sentido de alivio, en comparación a la consternación que sienten cuando se enfrentan con las arduas disciplinas enseñadas en muchas tradiciones contemplativas, incluyendo el budismo. Sin embargo, a pesar de lo atractivas que son las enseñanzas de la Gran Perfección para las personas atrapadas en el ajetreo del mundo moderno y quienes simplemente no pueden encontrar tiempo para meditar, no proporcionan un atajo a la iluminación.

El gran peligro aquí es que el Dzogchen, como el zen y el vipassana, se está sacando de su contexto en el mundo moderno. Las ricas y entretejidas enseñanzas del zen pueden ser simplistamente reducidas a «sólo sentarse», y las profundas prácticas que el Buda enseñó en las Cuatro Aplicaciones de la Recolección pueden del mismo modo ser reducidas a tan sólo estar atento. Del mismo modo, la teoría, la meditación, y el modo de vida enseñados en el Dzogchen pueden ser reducidos a tan sólo estar presente y ser espontáneo sin rechazar nada ni practicar nada.

Cuando las enseñanzas de la Gran Perfección se estudian minuciosamente, se hace patente que este sendero no es simplemente la pasividad de descubrimiento de la naturaleza búdica de uno, sino que también implica una secuencia demandante de prácticas integradas en un sofisticado modo de ver tanto a la realidad relativa como a la realidad esencial. La práctica auténtica del Dzogchen da como resultado el perfecto despertar espiritual de un Buda, pero esto requiere un alto grado de preparación. Sin lograr *shamatha*, sin realizar los Cuatro Inconmensurables, *bodhichitta* ni intuición directa hacia la ausencia de naturaleza inherente de todos los fenómenos, el Dzogchen no será *totalmente* efectivo. Aun así, esto no quiere decir que el Dzogchen tenga que ser pospuesto hasta que hayamos comprendido completamente estas etapas de prácticas más elementales. Muchas personas encuentran el Dzogchen útil aun en las etapas tempranas de la práctica. Pero es importante no reducir este profundo sistema de teoría y práctica a «tan sólo estar consciente». Este tipo de reduccionismo es común en la práctica moderna del zen y del vipassana, pero las personas que lo hacen no deberían esperar que tal práctica produzcan los mismos beneficios que han proporcionado a las generaciones de contemplativos budistas que nos han precedido.

Es una cuestión de equilibrio. Por una parte, los clásicos de la gran perfección declaran que *shamatha*, *bodhichitta* y la comprensión del vacío pueden todas surgir de la simple práctica de descansar en el estado natural de la conciencia prístina, *rigpa*. Pero es muy fácil confundir la conciencia sustrato o simplemente con un estado de vacuidad mental por esta dimensión primordial de conciencia vacía, luminosa y pura. Especialmente cuando experimentamos una sensación de gozo, claridad y no

conceptualidad en nuestra meditación, podemos aferrarnos a estas experiencias y confundirlas por el verdadero estado de *rigpa*. Pero como el gran maestro Dzogchen del siglo XIX Patrul Rinpoche advierte:

Un principiante puede ser capaz de permitir a la mente descansar naturalmente en sí misma y tratar de mantenerla. Sin embargo, es le imposible para estar libre de la fijación en las muchas experiencias tales como el «gozo», la «claridad» y la «no conceptualidad» que vienen en el estado de calma y quietud.

Para desarrollarlo, es posible experimentar la consciencia sustrato sin ninguna intuición hacia la naturaleza de ningún otro fenómeno. El acceso a la consciencia sustrato es un resultado directo de *shamatha*, sin necesidad de *vipashyana*. Por contra, para comprender la conciencia prístina uno debe reconocer la naturaleza vacía de la totalidad del *samsara* y el nirvana, y percibir todas las apariencias como despliegues de la conciencia primordial. Para obtener acceso a la consciencia sustrato, retraes a la mente hacia su propio fundamento individual. Por contra, para comprender la conciencia prístina, abres tu conciencia al «único sabor» de todos los fenómenos como despliegues de la consciencia primordial.

¿Así que como vamos nosotros a evitar las trampas de confundir las experiencias meditativas mundanas por la conciencia prístina? Trayendo las profundas y simples, y aun así muy desafiantes, prácticas del Dzogchen dentro de contexto, apreciando la sutil combinación de esfuerzo y relajación, control y liberación, desarrollo y descubrimiento que este sendero conlleva, podemos triunfar.

Práctica

En su libro *El camino espacioso a la libertad*, Karma Chagmé cita las instrucciones de cuatro puntos sobre la unión del Dzogchen y Mahamudra por el contemplativo tibetano Siddha Orgyen:

1. Descansar en la conciencia no estructurada.
2. Dejar ir las memorias y pensamientos.
3. Transformar la adversidad en ayuda.
4. Dejar ir las apariencias.

El Mahamudra es un sistema de práctica meditativa relacionado de cerca con Dzogchen, y en los siguientes pasajes se refiere a la naturaleza última de la conciencia, *dharmakaya*. Sus instrucciones son tan profundas y lúcidas que las ofrezco aquí sin comentarios por mi parte.

1. Descansar en la conciencia no estructurada

Descansa cómodamente, como un brahmín contando historias. Mantente holgado, como una paca de paja a la cual se le ha cortado el amarre. Sé suave,

como pasos sobre un suave cojín. De otro modo, te atraparás a ti mismo como si estuvieras atrapado en una telaraña. Incluso si tensas todo el cuerpo y la mente como un leñador aferrándose a un acantilado, la mente resiste la quietud. En un estado libre de un objeto de meditación y un meditador, coloca un centinela simplemente a través de retraer la mente sin distracción, después sin alterarla déjala ser. De esta manera la conciencia circula de vuelta hacia su propio lugar de descanso, como una mamá camello que ha sido enviada lejos de su cría.

Por lo tanto, el punto crítico de sostener a la mente es simplemente saber cómo relajarse en un estado de no distracción sin meditar. Es algo profundo. De nuevo, se dice que la consciencia relajada no es algo fácil.

2. Dejar ir los recuerdos y los pensamientos

Esta mente primordial y originalmente existe como el dharmakaya. Los seis campos de experiencia surgiendo como diversos recuerdos y pensamientos son formas del dharmakaya, y la mente se mueve tras de cada uno de esos objetos. Una vez ahí surge en el flujo de conciencia la experiencia de todos ellos, reconociendo su propia naturaleza en su propio estado, se ve la esencia del Mahamudra. En tal entendimiento no hay expulsión de cosas malas que no sean de la meditación y no hay nada que se pueda afirmar. Cualquiera que sea el pensamiento que surja, no te distraigas con él, tan sólo practica como un río fluyendo.

3. Transformar la adversidad en ayuda

Cualesquiera apariencias que surjan de los ocho intereses mundanos, no los consideres como un problema, sino como apoyos. Si lo sabes, no hay necesidad de buscar intencionalmente la no-conceptualidad, no hay necesidad de considerar los pensamientos como un problema. Tu conciencia está entonces totalmente sostenida, sin el comienzo del hambre por la práctica espiritual. Así que sin buscar la quietud mental, viveza o gozo, practica sin rechazar o aceptar cualquier cosa que aparezca. Tal conciencia ordinaria carece de fabricación o estructura. Este misma autoiluminación es el encuentro con todos los fenómenos.

4. Dejar ir las apariencias

Entonces todos los recuerdos y pensamientos que surjan, todas las apariencias y todas las experiencias de actividades, emergen en la naturaleza del Mahamudra. Tal como se encuentran rocas extraordinarias sobre una isla dorada, los diversos fenómenos del samsara y el nirvana no pierden de manera natural su frescura; su rostro no cambia; y estos surgen como la consciencia autooriginada, innata y primordial en la naturaleza del Mahamudra primordial no fabricada, no creada.

Para mayor contemplación

Comenzaremos por contextualizar esta práctica profundamente simple dentro del amplio marco de referencia de las enseñanzas budistas. Esto puede permitirte apreciar más profundamente la simplicidad de esta práctica, una simplicidad que no es de ningún modo fácil de dominar. El Theravada, que enfatiza los fundamentos del Dharma budista, está orientado a la propia liberación individual (*pratimoksha*). Es la búsqueda del *nirvana*, la búsqueda de la libertad del *samsara*, el sufrimiento y las causas del sufrimiento. El tema general de estas enseñanzas y prácticas fundamentales es reconocer las aflicciones, o distorsiones, de la mente: apego, hostilidad, confusión, etc. A medida que surgen, tú las reconoces y aprendes como contrarrestarlas. Tú eres tu propio sanador aplicándote antídotos. Es una aproximación profundamente sensible.

Una declaración muy inspiradora del Buda, y de muchos otros expertos contemplativos después de él, es que la mente no es irreversiblemente propensa a estas aflicciones mentales. Puede ser sanada permanentemente. El foco está en la propia existencia, un lugar razonable para comenzar, y la práctica requiere mucho esfuerzo. En estas tempranas enseñanzas del Buda, a menudo se encuentran exhortaciones para esforzarse diligentemente, para resistir cuando se está a punto de caer en el enojo, en el abuso, en cualquier tipo de conducta destructiva, sea esta de cuerpo, palabra o mente. La práctica implica *elaboraciones conceptuales (prapañcha)*, es decir, que hay mucho que comprender y de lo que darse cuenta en términos de purificar y transformar la mente.

Una segunda escuela del budismo es conocida como el Mahayana, el Gran Vehículo. Aquí la motivación para la práctica espiritual no es tan sólo la propia liberación, sino la liberación para todos los seres sintientes. Y la meta no es sólo libertad del sufrimiento y de sus causas internas –las aflicciones mentales–, sino la eliminación de todos los oscurecimientos mentales de modo que nuestra capacidad para la sabiduría, la compasión y el poder de la conciencia se puedan manifestar. Este sendero no niega la búsqueda de la liberación individual, sino que la extiende para abarcar a todos los seres. Cada aspecto de nuestra existencia, desde que fuimos concebidos y sin mencionar la cuestión de nuestras previas encarnaciones, ha ocurrido dependiendo de otros; de la bondad de nuestros padres, maestros, compañeros de escuela, todos los que nos rodean. Geshe Rabten compartió su propia experiencia conmigo hace muchos años:

Mientras reflexionaba sobre el desarrollo de un espíritu del despertar, en el que la preocupación por uno mismo se cambia por la preocupación por otros, me di cuenta de que dependemos de la bondad de otros para todas nuestras actividades a lo largo de todas las etapas del desarrollo espiritual, tal como un niño debe depender de otros para todas sus necesidades. Aparte de esta dependencia de los seres vivos, uno no tiene ningún poder en absoluto.

Cuando lo reconocemos, ni que decir tiene que nuestra búsqueda individual de la felicidad debe tomar en cuenta y abarcar a todos aquellos que nos han capacitado para

vivir y perseguir nuestra propia felicidad. Así que expandimos el campo de nuestro cariñoso interés y aspiramos al más elevado y más perfecto estado de despertar espiritual, aquél de un buda, para poder ser más útiles a otros.

Como la búsqueda de la liberación individual, el sendero Mahayana también implica contrarrestar, algunas veces enérgicamente, las aflicciones de la mente. Asimismo incluye el cultivo diligente de cualidades constructivas; de atención equilibrada, amor bondadoso, compasión, intuición, etc. También es una práctica con elaboraciones conceptuales que requiere esfuerzo para la transformación. Pero ahora la amplitud se extiende ampliamente porque se hace por el bien de todos los seres sin excepción.

El tercer vehículo del Dharma budista, el escalón más alto de la teoría y práctica, es llamado el Vajrayana, o Vehículo del Diamante. Así como el Mahayana incorpora las prácticas para la liberación individual, el Vajrayana incluye al Mahayana. Es como el Mahayana de inyección; hay un sentido de urgencia en la práctica del Vajrayana, motivada no por la impaciencia, sino por la profunda compasión. Los problemas que acosan a los seres sintientes son tan terriblemente graves. Y si hay remedios allá afuera, entonces, como los vajrayanistas podrían decir, «¡Vamos por ellos!». Vajrayana implica tomar toda la energía que tenemos disponible para nosotros, incluyendo la energía de las aflicciones mentales, y transmutarla por medio de un tipo de alquimia espiritual. Esa alquimia transmuta en el sendero espiritual usando técnicas donde las elaboraciones conceptuales transforman la negatividad en combustible para la maduración espiritual. El difunto lama Thubten Yeshe, un discípulo de Geshe Rabten, escribió un libro claro y accesible sobre este tema llamado *Introduction to Tantra* (Introducción al tantra).

Finalmente llegamos al Dzogchen, considerado por muchos tibetanos como la culminación del Vajrayana. Aquí ya no existe la misma sensación de esfuerzo diligente, de desarrollo, de transformación, ya no existen las elaboraciones conceptuales de los complejos sistemas y teorías filosóficas y psicológicas. En cambio, hay simplicidad. El principal énfasis está en liberar la mente y asentarse profundamente en la naturaleza de la conciencia pura, que no necesita modificación y no puede ser desarrollada. Así que la aproximación de desarrollo da paso al descubrimiento. El Dzogchen es una práctica sin elaboraciones conceptuales, una práctica de no-meditación. No hay nada que deba hacerse de una manera muy profunda. Pero el Dzogchen no le da la espalda a todo lo que se ha dicho hasta aquí; incorpora todo ello de una manera muy especial.

La meta de la práctica del Dzogchen es el conocimiento de *rigpa*, conciencia prístina, que es la naturaleza fundamental de nuestras propias mentes y, en el análisis final, nada más que la naturaleza búdica. En la tradición budista tibetana se hace mucho hincapié en comprensión del vacío y de *rigpa*. Así que ¿cuál es la relación entre éstas? Muchos expertos, incluyendo al presente Dalái Lama, dicen que para comprender *rigpa* debes tener entender el vacío. ¿Qué significa esto?

En las enseñanzas Madhyamaka, o del Camino Medio, sobre la vacuidad, las cuales son fundamentales para el Dzogchen y perfectamente compatibles con él, el mundo que experimentamos, justo aquí y ahora, se dice es como un sueño. Pero la noción de que los fenómenos que experimentamos en el estado de vigilia no tengan una existencia más

inherente, objetiva y real que un sueño parece ir en contra de la experiencia. De hecho, los maestros Madhyamaka dicen que hay una profunda incongruencia o incompatibilidad entre el modo en que los fenómenos se nos *aparecen* a y la manera en que éstos *son*. Si estuvieras en la mesa de un restaurante comiendo con amigos, mientras observaras a la persona junto a ti, parecería existir objetiva e independientemente de tu propia conciencia o la de cualquier otro. Para confirmarlo, podrías acercarte y pincharlo, y para hacerlo más «científico», también podrías pedir a las otras personas en la mesa que lo pinchasen. Con este contacto físico en primera persona y la corroboración de terceras persona de tu propia experiencia, podrías concluir que esta persona es objetivamente real, independiente de las percepciones o concepciones de cualquiera. Pero recuerda que puedes hacer lo mismo cuando estás soñando. Las apariencias, incluyendo las sensaciones táctiles, pueden ser engañosas. Así que la filosofía del Camino Medio budista enseña que los fenómenos que parecen existir independientemente no existen en esa modalidad. Para que vengan a la existencia deben ser conceptualmente designados. Los fenómenos que experimentamos no existen independientemente de nuestros modos de percepción o concepción, así que se dice están vacíos de existencia inherente y objetiva, como los eventos en un sueño.

Esta comprensión se podría caracterizar como «estar en un lúcido estado despierto». Para investigar la relación entre la comprensión del vacío y la de la conciencia prístina, imagina que estás soñando. En este sueño tú decides que los intereses mundanos no te aportan la satisfacción que buscas, así que decides buscar algo más. Bucas en de las páginas amarilla, investigas con amigos y finalmente encuentras un maestro budista cualificado, digamos un lama tibetano. En tu sueño, te reúnes con el lama y le pides guía. Después de darte muchas de las enseñanzas básicas del budismo, el lama siente que es momento de instruirte en la meditación del vacío. Explicando cómo nada existe desde su propio lado, independiente de la designación conceptual, te revela la naturaleza cual sueño de todos los fenómenos. A medida que investigas la naturaleza de los fenómenos por ti mismo, cuanto más examinas la naturaleza de tu propia identidad, tu mente y todo lo que te rodea, más cuenta te das de que no hay naturaleza inherente en nada. Entonces llegas a reconocer: «Esto es realmente como un sueño, y todos estos fenómenos son meramente objetos que llegan a la existencia por el poder de la designación conceptual, por medio de la cual yo después reifico mi mundo. Yo compartimento mi mundo, yo separo sujeto y objeto... Sí, veo que es realmente como un sueño». Recuerda, en este escenario, tú estás *realmente* soñando.

Y ahora el lama, observando tu progreso, dice, «Ahora que has adquirido intuición hacia el vacío, creo que estás listo para el Dzogchen. Así que tengo algunas noticias para ti. Tú no eres del todo la persona que piensas que eres. Tú no eres esta persona soñada con la que te estás identificando. De hecho, todo lo que tú piensas que eres es tan sólo una apariencia. Yo soy sólo una apariencia, y todo lo que nosotros estamos experimentando aquí es una manifestación, un despliegue, de la conciencia prístina. Tú no estás *en* este sueño. Tú eres, en realidad, el soñador; el soñador de mí, el soñador de ti, tú eres el soñador de todo el entorno. Esto no es *como* un sueño, ¡esto es un sueño!

Ahora, ¡despierta!». Por lo tanto, mientras soñabas, habías reconocido la naturaleza no-objetiva de los contenidos del sueño. Además, has reconocido que tú eres el soñador y no el soñado. Así que al despertar, volviéndote lucido en tu sueño, tú experimentas un símil de *rigpa*.

Ahora vamos a aplicarlo al estado despierto. El Buda, y después los maestros Madhyamaka tales como Nagarjuna, Shantideva, Tsongkhapa y el Dalái Lama, todos declaran que el estado de vigilia es como un sueño. Y ofrecen métodos de investigación contemplativa para comprender la naturaleza no inherente de estos fenómenos justo aquí y ahora. Sobre esta base, los maestros Dzogchen declaran: esto no es *como* un sueño, esto *es* un sueño, y nosotros estamos tan sólo soñando que somos seres sintientes, pero en realidad somos budas. Nunca hemos sido otra cosa que seres despiertos. Todo lo que realmente necesitamos hacer es reconocer quienes ya somos.

Si la visión Madhyamaka del vacío afirma que todos los fenómenos sin excepción están desprovistos de existencia inherente, que existen por el poder de la designación conceptual, ¿qué hay de *rigpa* en sí misma? En el Dzogchen, *rigpa* se describe como el fundamento del ser, como la base y el todo inclusivo «único sabor» de la totalidad del *samsara* y nirvana. En otras palabras, *rigpa* suena como algo básicamente «real». Más aún, se dice que *rigpa* trasciende todas las elaboraciones conceptuales, todas las categorizaciones: surgir y pasar, sufrimiento y gozo, yo y no-yo, bueno y malo, sujeto y objeto, mente y materia, incluso existencia y no existencia. *Rigpa* está más allá de todas ellas. Como Patrul Rinpoche declara:

Esta conciencia que todo lo penetra y que no tiene obstáculos es el punto clave de la inexpresable y naturalmente inherente sabiduría, estando más allá de todos los extremos filosóficos tales como surgir y cesar, existir y no existir, más allá de las palabras y conceptos.

En este caso, ¿es *rigpa* algo que venga a la existencia por el poder de la designación conceptual? No, claramente no. ¿Cómo podría, cuando trasciende la modalidad misma de la designación conceptual, de los constructos conceptuales? Está más allá de todo eso, así que no podría venir a la existencia como el resultado del pensamiento. Pero se dice en las enseñanzas Madhyamaka sobre el vacío, que si tú reconoces la existencia de algo independiente de la designación conceptual, eso implica que esto *existe por su propia naturaleza inherente*. ¿Cómo solucionamos este dilema?

La respuesta se hace evidente si retrocedemos un poco. Recuerda que el estatus de *rigpa*, de la conciencia prístina, desafía las categorías mismas de existencia y no existencia. *Rigpa* no es inherentemente real, tampoco es inherentemente irreal. No es «esto», no es «aquello», no cae en ninguna de nuestras categorías conceptuales. Así que, estando más allá de la existencia y la no existencia, no es ni verdaderamente existente ni es traída a la existencia por el poder de la designación conceptual.

Ahora imagina que escuchas enseñanzas y lees libros sobre el Dzogchen, y finalmente obtienes algún tipo de idea o noción de *rigpa*. Escuchas el conocido estribillo

de que *rigpa* es conciencia no-estructurada, conciencia prístina, el fundamento del *samsara* y el nirvana, manifestándose espontáneamente como despliegues del mundo entero, y aun así desafiando todos los constructos conceptuales. Pero mientras consideras estas afirmaciones, estás generando constructos conceptuales de *rigpa*. A lo que tú estás llamando *rigpa*, está ahora apareciendo a tu mente como un objeto. Cuando verdaderamente descansas tu conciencia en *rigpa*, de algún modo la dicotomía misma de sujeto y objeto se disuelve; no hay objetos reificados de la mente porque no hay división reificada de sujeto y objeto. Ésta es la primera de dos principales fases de la práctica del Dzogchen, conocida como el Breakthrough. Cuando la mente está descansando en su estado primordialmente despierto que permea toda la existencia, eso es *rigpa*. Pero en ese punto *rigpa* no es un objeto de la mente en absoluto. Y la pregunta de si es inherentemente existente ni siquiera surge.

La luz clara de la muerte

¿Es posible que las personas como nosotros logren tales estados exaltados de realización espiritual, desafiando incluso a la muerte? De una manera muy práctica la respuesta es sí, aun cuando dejemos un cadáver al final de esta vida. Esto tiene mucho que ver con quiénes pensamos que somos, con qué es a lo que nos aferramos como un «yo» y mío». Mientras me aferre a este cuerpo, moriré; mi cuerpo está destinado a desaparecer, de una forma u otra. Mientras me aferre a esta mente, mi psique, mi personalidad, mi historia personal, mi conocimiento, mis intereses y otras cosas que he adquirido, moriré. En el proceso del morir el cuerpo, el cerebro y el sistema nervioso pierden su capacidad para mantener a la psique, que finalmente desaparece. Pero de acuerdo a los contemplativos budistas, no desaparece sin dejar rastro. Tal como en el cultivo de *shamatha*, la psique se retrae a la conciencia sustrato que continúa de vida en vida. Después, en la fase final del proceso del morir, incluso la conciencia sustrato se vuelve latente y todas las dimensiones de la conciencia se reducen a la simplicidad de *rigpa*, que se manifiesta en ese momento como la *luz clara de la muerte*.

La luz clara de la muerte, que no es otra cosa que tu propia naturaleza búdica, es no nacida. No surge en dependencia de causas ni condiciones, ni está condicionada por tu cerebro o el ambiente. Como tal, no está sujeta a morir ni decaer. Puedes aprender mientras estás vivo a dejar ir niveles de aferramiento cada vez más sutiles, soltando tu mente, tu palabra, tu cuerpo, historia personal. Descansando profundamente en esta conciencia prístina –sabiendo que lo que queda, esta conciencia primordial y no nacida, es quien eres– no mueres. Ésta es una aproximación práctica a la inmortalidad aun si tu cuerpo muere y tu psique desaparece.

Aquellos que pueden reconocer la naturaleza de la conciencia cuando están en la secuencia final de experiencias en el proceso del morir, normalmente permanecen en la luz clara de la muerte por cuestión de días o semanas y raramente meses, durante los cuales el latido del corazón, la respiración y todos los demás signos metabólicos paran. Pero siguen meditando. Permanece calor en su corazón y el cuerpo no se descompone.

Hoy puede haber poco debate de que esto realmente sucede. Mucha gente lo ha visto, budistas y no budistas, incluyendo médicos en el pasado reciente.

Vi una evidencia de esto por primera vez en 1992, cuando estaba en Dharamsala, la India, con un grupo de neurocientíficos que estudiaban yoguis tibetanos avanzados. Tan pronto como llegamos, recibimos un mensaje de la Oficina Privada de Su Santidad el Dalái Lama, alentándonos a darnos prisa al hogar de Ratö Rinpoche, un anciano lama tibetano que vivía cerca de las oficinas centrales del Gobierno tibetano en el exilio. Su respiración y el latido de su corazón habían cesado hacía seis días, y sus ayudantes observaron que su cuerpo no se había deteriorado y que mantenía calor en su corazón. Los neurocientíficos y yo llegamos justo unas horas después de que terminara su meditación en la luz clara de la muerte, lo que era indicado por los primeros signos de descomposición física. Su cuerpo había empezado apenas a deteriorarse, y no había ningún olor desagradable en la habitación.

Ratö Rinpoche fue reconocido cuando era un niño pequeño como un *tulku*, la reencarnación de un maestro altamente realizado. Así nació él, para decirlo de alguna manera, como un aristócrata espiritual, que recibió formación de consumados maestros desde que era un niño. Pero no todos los que despliegan tal comprensión de la luz clara de la muerte son lamas encarnados. Uno de mis maestros principales, el contemplativo tibetano Gen Lamrimpa, era un simple monje tibetano que fue ordenado cuando era niño en el Tíbet, estudió en la India, y pasó sus últimas décadas de vida en meditación intensiva. Murió en el otoño de 2003, y después de que su respiración y el latido de su corazón cesaran, por cinco días permaneció en esta luz clara de la muerte. Su vida y muerte fueron una inspiración para todos sus estudiantes, en el Oriente y en Occidente.

Conocí a Gen Lamrimpa en 1980 cuando hice un retiro en aislamiento de cinco meses en las montañas cerca de Dharamsala, practicando bajo la guía de Su Santidad el Dalái Lama. Un viejo amigo mío, Jhampa Shaneman, me dejó habitar su ermita de meditación, que no estaba usando en ese momento. Se encontraba en medio de un conglomerado de cabañas ocupadas por yoguis tibetanos experimentados, y Gen Lamrimpa era mi vecino más cercano. Lo visitaba como una vez a la semana para consultarle acerca de mi práctica, y me maravillaba su profunda intuición y cálida compasión. Años después, aceptó mi invitación para dirigir un retiro de *shamatha* de un año en la costa del noroeste de los Estados Unidos, durante el que compartimos una cabaña, y continué mi formación con él. Para mí, era el yogui de yoguis, meditando en ocasiones desde las cinco de la mañana hasta la una a la mañana siguiente. Nadie que haya conocido se ha podido sorprender de que haya muerto con tal ecuanimidad y buen ánimo, y de que sus días finales los pasase morando en el estado más profundo de consciencia.

No todos los que alcanzan el conocimiento la luz clara de la muerte son conocidos en su vida como yoguis consumados como Gen Lamrimpa. Lama Putse, el líder de canto del monasterio Ka-Nying Shedrub Ling en Boudhanath, Nepal, era respetado por sus compañeros monjes como un experto en todos los aspectos del ritual y un hábil corrector de los tratados escritos del budismo. Pero muy poco sabían de la profundidad de sus

realizaciones meditativas. El siguiente es un extracto del periódico publicado poco después de su muerte el 31 de marzo de 1998:

Para nuestra sorpresa, Lama Putse permaneció por 11 días en el estado meditativo después de la muerte llamado *tukdam*. Durante ese tiempo, no hubo ninguno de los signos usuales de descomposición después de la muerte. Su cuerpo permaneció fresco y completamente libre de olor, sus músculos suaves y flexibles sin ningún signo de *rigor mortis*. Su cara presentaba el aspecto de alguien vivo. En la tarde del 8 de abril, a petición nuestra, el doctor David R. Shlim, reputado jefe médico de la Clínica CIWEC, fue al monasterio a ver a lama Putse. El doctor Shlim estaba sorprendido ante la extraordinaria condición del cuerpo y subrayó que no podía encontrar ninguna explicación, desde la perspectiva médica o científica, para tal suceso... Durante 11 días de *tuk-dam*, varios monjes permanecieron en la habitación de Lama Putse para velarlo la 24 horas del día. El cuarto tenía una fragancia muy suave y agradable y una notable frescura... Lama Putse concluyó su meditación *tuk-dam* el sábado 11 de abril. Cuando el *tuk-dam* ha terminado, la mente de la persona voluntariamente se separa del cuerpo físico y el cuerpo comienza a descomponerse rápidamente.

Todos los contemplativos en esos relatos eran aparentemente hábiles en reconocer la conciencia primordial cuando estaban muriendo, por lo cual esa experiencia se conoce como la luz clara de la muerte. Es su reconocimiento de este estado el que les permite mantenerlo, retrasando el deterioro del cuerpo. Si tu conciencia «ve su propia cara» en la muerte, será como reconocer a un viejo amigo. Los tibetanos llaman a este encuentro de la luz clara de la conciencia madre e hija la luz, debido a que la experiencia es como un hijo gateando al regazo de su madre. Es un llegar a casa. Éste es el estado fundamental último de tu conciencia, no es un territorio extraño. Si te has familiarizado con este estado conciencia a través de tu práctica meditativa, esta experiencia te desorientará en la muerte. Reconocerás el fundamento último de tu propia existencia.

Cuerpo de arcoíris

Algunos maestros de meditación que están bastante avanzados en el sendero del Vajrayana revelan algo aún más asombroso en la muerte llamado el «cuerpo de arcoíris». El Dzogchen, como otras prácticas del Vajrayana, incluye el tema de la alquimia, de transmutar las aflicciones mentales en el elixir de la sabiduría primordial. Pero también hay un proceso de transmutar el cuerpo en sí mismo. El *Tantra de Kalachakra*, otro de los sistemas más profundos de teoría y práctica dentro del budismo Vajrayana, da detalladas explicaciones de cómo lograr la transmutación alquímica del cuerpo a través de prácticas meditativas avanzadas involucrando complejas visualizaciones y profundas realizaciones. Con la culminación de tal práctica, los elementos materiales del cuerpo se extinguen, dejando tan sólo un cuerpo de «forma vacía».

En la última década, he oído hablar de dos contemplativos tibetanos que muestran

una realización parcial del cuerpo de arcoíris en la muerte. Uno era un Geshe Gelukpa, que vivía en Lhasa, y el otro era un lama de la orden Jonangpa que vivía en el monasterio de Dzamthang en el este del Tíbet. En estos dos casos, los testigos reportaban que en la muerte, el cuerpo del lama se encogió al tamaño de un pequeño niño pero mantenía las proporciones y características del lama adulto. La creencia del budismo tibetano es que en tales casos, los constituyentes materiales del cuerpo en gran parte se disuelven en pura energía de conciencia primordial, pero en estos casos esta transmutación alquímica no estaba del todo completa.

Penor Rinpoche, antiguo líder de la orden Nyingma, para quien hice de intérprete en junio del 2000 en Los Ángeles, mantenía en ese momento (él estaba en su sesentena) que él personalmente conocía seis casos de contemplativos tibetanos lograron completamente el cuerpo de arcoíris durante esta vida. Esto ocurre cuando una persona atraviesa el proceso del morir, entra a la luz clara de la muerte, la suelta y al hacerlo el cuerpo simplemente se desvanece, a menudo dejando tan sólo aquellas partes que no estaban vivas: los cabellos y las uñas. Lo que hay implícito aquí es una profunda transmutación y un agotamiento de los componentes materiales del cuerpo. Así que de acuerdo a los registros tibetanos, manifestar el cuerpo de arcoíris es un suceso raro –ha ocurrido en el pasado reciente alrededor de una vez cada década–, lo cual es extraordinario, considerando que desde hace cincuenta años la civilización tibetana ha atravesado por un genocidio a gran escala en manos de los comunistas chinos, quienes también destruyeron virtualmente todos los monasterios tibetanos y los centros de retiro contemplativo.

David Steindl-Rast, un monje benedictino, tenía curiosidad sobre el cuerpo de arcoíris después de escuchar reportes de varios maestros tibetanos, conocidos por su sabiduría y compasión, que habían mostrado signos de este logro al morir. De acuerdo a los informes que escuchó, en su muerte, el arcoíris aparecía repentinamente en el cielo, y después de varios días sus cuerpos desaparecían. Algunas veces las uñas y cabello quedaban ahí. Algunas veces no quedaba nada. Esto le hizo reflexionar sobre la resurrección de Jesucristo, central en su propia fe. Comentó, «Si podemos establecer como un hecho antropológico que lo que se describe en la resurrección de Jesús no sólo le ha pasado a otros, sino está sucediendo hoy en día, esto pondría nuestra visión del potencial humano a una luz completamente diferente». El padre Steindl-Rast contactó con el padre Francis Tiso, un sacerdote católico romano que ha estudiado la lengua y cultura tibetana, pidiéndole que investigara este asunto. El padre Tiso aprendió de Khenpo Achö, un monje Gelukpa que había vivido en el este del Tíbet y cuyo cuerpo se había desvanecido después de su muerte en 1998. Pudo entonces localizar la aldea en Tíbet en la que Khenpo Achö había muerto, y grabó entrevistas a testigos de la muerte de Kempo Achö. El Padre Tiso reportó, «Todos mencionaron su fidelidad a los votos, su pureza en su vida y cómo a menudo hablaba de la importancia de cultivar la compasión. Él tenía la habilidad de enseñar aun los más ásperos y difíciles tipos de cómo ser un poco más amables, ser un poco más atentos. El estar en la presencia de ese hombre cambiaba a las personas».

De acuerdo a los testigos oculares a los que entrevistó, cuando Khenpo Achö estaba muriendo, su respiración se detuvo y sus piel permaneció un tanto rosada. Una persona dijo que se volvió blanca brillante, y todos decían que comenzó a brillar. Ante la sugerencia de un amigo de él que tenía el mismo nombre, Lama Achö, el cuerpo de Khenpo Achö fue envuelto en una túnica amarilla, y mientras los días pasaban, los testigos oculares mantenían que ellos podían ver, a través de la túnica, que sus huesos y su cuerpo se estaban encogiendo. Después de siete días, quitaron la tela amarilla y no quedaba ningún cuerpo.

En la literatura Dzogchen, este logro es conocido como el *pequeño cuerpo de arcoíris*. Más raro aún que esto es el logro del *gran cuerpo de transferencia de arcoíris*. Con esta comprensión, la transmutación alquímica completa de los constituyentes materiales del cuerpo en energía de conciencia primordial puede darse mientras aún estás vivo y en con salud. Me he encontrado con pocos reportes de en los últimos doscientos años en Tíbet, aun así, quizá hay más de los cuales no estoy enterado. Uno fue Padmasambhava, que vivió en el siglo VIII. Otro fue su contemporáneo Vimalamitra, y un tercero fue Chetsün Senge Wangchuk, que vivió entre el siglo XI y el XII. Además de esto, he escuchado que otros dos maestros tibetanos, Nyenwen Tingdzin Zangpo y Chetsün Senge Shora lograron este estado. Es un tema abierto si esto es lo que Jesús manifestó después de su muerte.

La transmutación de Padmasambhava se completó antes de que hubiera muerto: no había más materia en su cuerpo, nada que muriera físicamente. Así que se dice que no murió del todo. Aparentemente, tan sólo disolvió su cuerpo en luz, y dejó el Tíbet para ir a otro reino donde se le necesitaba con más urgencia. Pero la realidad profunda es que su mismo ser se extendió infinitamente en el todo penetrante espacio del *dharmakaya*, o la mente búdica. Düdjom Lingpa presentó esta visión general de los diferentes niveles de logro del cuerpo de arcoíris:

Aquellos que tienen las facultades más superiores son liberados como un cuerpo de gran transferencia, extendiéndose infinitamente hacia el omnipresente dharmakaya, como el agua fundiéndose con el agua, o el espacio fundiéndose con el espacio. Aquellos que tienen facultades promedio logran la iluminación como un gran cuerpo de arcoíris, como un arcoíris desvaneciéndose en el cielo. Para aquéllos con facultades inferiores, cuando la luz clara del fundamento surge, los colores del arcoíris se dispersan hacia el espacio absoluto, y sus cuerpos materiales disminuyen en tamaño hasta que finalmente se desvanecen como cuerpos de arcoíris, no dejando atrás ni aun un rastro de sus agregados. Esto se llama el *pequeño cuerpo de arcoíris*. Cuando la luz clara del fundamento surge, los cuerpos materiales de algunas personas decrecen en tamaño durante siete días, después finalmente dejan atrás tan sólo el residuo de sus cabellos y uñas. La disolución del cuerpo en partículas diminutas se llama *pequeña transferencia*. Para aquéllos de facultades superiores, esta disolución del cuerpo en partículas diminutas puede suceder aun durante el Breakthrough.

Una ciencia contemplativa de la conciencia

En nuestro mundo moderno, materialista, todos estos relatos suenan como pura fantasía. El gran escritor de ciencia ficción Arthur C. Clarke comentó en una ocasión, sin embargo, que cualquier tecnología suficientemente avanzada es indistinguible de la magia para aquellos que no la entienden. Y John Searle, un filósofo contemporáneo de la mente, dijo recientemente, «A pesar de nuestra arrogancia moderna acerca de lo mucho que sabemos, a pesar de la seguridad y universalidad de nuestra ciencia en lo que concierne a la mente, estamos particularmente confundidos y en desacuerdo». Lo cual no es lo mismo que decir que él, como un científico materialista proponente, encontraría las afirmaciones señaladas previamente de ningún modo convincentes. Pero quizá esta observación debe ser tomada como una nota de precaución sobre el equivocar las meras suposiciones por el conocimiento.

Los budistas tibetanos, sustentándose en los descubrimientos del Buda y mil quinientos años de experiencia contemplativa de budistas indios, en los últimos mil doscientos años han preservado y desarrollado una ciencia de la conciencia altamente avanzada. Nosotros, en El Occidente moderno, estamos ahora en la mera infancia de desarrollar esta ciencia. Mientras que estamos altamente avanzados en términos de ciencias físicas, cuando se trata de entender la naturaleza y potenciales de la conciencia, estamos aún en la alta Edad Media. Es una tarea que requiere investigación rigurosa, empírica, no fe ciega o racionalización metafísica. En la luz del comentario de Arthur C. Clarke, las tecnologías contemplativas de los tibetanos pueden ser tan avanzadas que sean indistinguibles de la magia para nosotros.

En general, no hay nada que me sorprenda tanto como el profundamente universal, perenne y primordial Dzogchen. Muchos aspectos del budismo son únicos, tales como las Cuatro Aplicaciones de la Recolección y las enseñanzas Madhyamaka del vacío. Pero encontramos enseñanzas profundamente similares al Dzogchen en diversas tradiciones contemplativas a través de la historia, en Oriente y en Occidente. Últimamente, he tendido a pensar que el Dzogchen es demasiado primordial, demasiado universal, para ser confinado a una tradición espiritual particular.

Reflexiones para concluir

Se dice, especialmente en la orden Nyingma del budismo tibetano, que el Dzogchen es la joya que corona todos los niveles y tipos de la práctica budista. Por muchos siglos el Dzogchen se enseñaba sólo a personas que habían atravesado por una serie de iniciaciones, y quienes ya se habían implicado en las extensivas prácticas preliminares. En general, éste es aún un buen consejo. Al mismo tiempo es también verdad que la tradición Nyingma ha preservado un número de profecías que supuestamente se relacionan con nuestra era, cuando el Tíbet fue aplastado y la libertad tibetana para preservar su herencia espiritual les sería negada. Estaba predicho que habría un florecimiento del budismo fuera del Tíbet. Esto ha comenzado a suceder. Se dice que nuestra era ha degenerado de muchas maneras, lo cual es obvio para muchos de nosotros.

Paradójicamente, estaba predicho que en esta era degenerada, el Dzogchen florecería. Uno pensaría que cuando las cosas se degeneran y la gente es grosera, materialista y llena de agresión y egotismo, el Dzogchen sería muy sutil para ser de utilidad. Pero las profecías dicen que, por el contrario, el Dzogchen está ahora maduro.

Cada vez más maestros, incluyendo algunos muy tradicionales como mis muy reverenciados Lamas Gyatrul Rinpoche y Su Santidad el Dalái Lama, están poniendo estas enseñanzas a disposición al público, no tan sólo para aquellos que han sido iniciados en el Vajrayana. El Dzogchen se está presentando a personas que no son ni siquiera practicantes budistas. Así que el Dzogchen es algo que parece ser muy contemporáneo, mientras permanece absolutamente original.

Uno de los más intrigantes y prometedores aspectos de la teoría y práctica del Dzogchen es la idea de que liberando la mente, dejando ir el aferramiento, las cualidades innatas de la budeidad surgirán por sí mismas a la superficie. Se dice normalmente en la literatura Dzogchen que si tú comprendes *rigpa*, no necesitas hacer otra práctica que cultivar *bodhichitta*. La gran compasión, el amor bondadoso y la empatía, estas virtudes surgirán espontáneamente de tu propia conciencia primordial. Estas cualidades de la conciencia emergen naturalmente cuando nosotros simplemente detenemos el impedir, constreñir y estrangular a la conciencia: si simplemente no-hiciéramos e hiciéramos ese no-hacer *luminosamente*. Si nosotros estuviéramos no-haciendo en un estado de luminosidad, la mente se desenredaría a sí misma y una fuente de gozo y todas las cualidades de la iluminación emergerían.

Gyatrul Rinpoche reprende a sus estudiantes una y otra vez cuando nos enseña Dzogchen, diciendo, «¿Ustedes saben por qué no han realizado sus aspiraciones espirituales? Ustedes no creen en ustedes mismos. No es que ustedes no creen en el budismo o en la tradición Nyingma; es porque ustedes no creen en ustedes mismos». Así es. El reto ante nosotros es uno primordial: descubrir quiénes somos realmente, conocernos a nosotros mismos. Esto nos hará libres

APÉNDICE

El Instituto Santa Barbara para Estudios de la Conciencia

La misión del Instituto Santa Barbara para Estudios de la Conciencia es promover la investigación y ofrecer educación para avanzar en el entendimiento de la naturaleza y los potenciales de la conciencia. El instituto ha sido establecido por un grupo de científicos cognitivos, contemplativos, académicos y docentes, guiados por Alan Wallace, que además es su presidente. Las actividades del instituto están enfocadas fundamentalmente en tres áreas:

1. Investigación básica
2. Investigación aplicada
3. Educación

Investigación básica

La investigación básica implica la investigación de la naturaleza, origen y rol de la conciencia en la existencia humana y el mundo natural. Siguiendo la sugerencia del psicólogo pionero en América William James, este estudio tiene tres ramas:

1. Observación de los estados mentales en primera persona
2. Exploración de los correlativos mente/cerebro en tercera persona
3. Estudio de los correlativos mente/comportamiento en tercera persona

La segunda y tercera aproximación están ya bien establecidas en los campos de la psicología, la neurociencia, y la ciencia conductista. En particular, ciertos avances tecnológicos recientes en la neurociencia cognitiva están arrojando luz fresca a las interacciones mente/cerebro y a las bases neurales de estados de conciencia específicos. Sin embargo, mientras los estudios científicos del cerebro y el comportamiento pueden revelar mucha información sobre la perspectiva del cerebro en la interacción, tal investigación no puede, por sí misma, revelar datos sobre la naturaleza de los fenómenos mentales conscientes en sí mismos. Para obtener este tipo de datos, los estudios objetivos en tercera persona sobre la conciencia son inherente y fundamentalmente dependientes de reportes subjetivos en primera persona sobre los procesos mentales.

Mientras existe un alto nivel de rigor en los estudios en tercera persona sobre los correlativos neurales y conductuales de la conciencia, no hay en el presente un nivel comparable de precisión o fiabilidad en el dominio de las observaciones en primera persona y descripciones de eventos mentales. El desarrollo de tal rigor es obviamente necesario si la exploración de las interacciones y los posibles correlativos entre los procesos mentales y eventos neurales y conductuales debe alcanzar su más completo potencial. De esta manera, la posibilidad de aumentar y refinar la observación en primera persona hacia la mente es uno de los campos centrales de investigación en el Instituto Santa Bárbara.

Abarcando todas las aproximaciones neurales, conductuales e introspectivas hacia el estudio de la conciencia, el Instituto Santa Bárbara proporciona un foro de clases interdisciplinarias e investigación entre las disciplinas de la psicología, neurociencia, filosofía, religión, ciencias de la salud y otros campos.

Investigación aplicada

El programa integral de investigación del Instituto Santa Bárbara está enfocado en el estudio pragmático del florecimiento, o bienestar humano, un tópico que está ganando rápidamente la atención en el nuevo campo de la «psicología positiva». Las raíces de este concepto se pueden rastrear hasta la antigua noción griega de *eudaimonia*, comúnmente traducida como «felicidad genuina». Este término fue más tarde adoptado en la tradición cristiana por san Agustín, quien lo llamaba un «gozo de la verdad». Entendido de este modo, es cercanamente análogo al término indio clásico *ananda*, refiriéndose al gozo que es innato a la dimensión más profunda de la consciencia.

En el contexto moderno, puede entenderse como un estado de bienestar, o florecimiento humano, que fluye de la mente de uno mismo cuando la mente está en un equilibrio saludable. Por lo tanto, tal felicidad es bastante distinta de los placeres transitorios que surgen directamente por estímulos placenteros sensoriales e intelectuales o drogas. En particular, este estado de felicidad no es el resultado de encontrar distracción de la aflicción a través de algún tipo de autoindulgencia. Más bien, es el gozo fundamental que surge al experimentar las cosas como son.

El equilibrio mental que da lugar a tal gozo puede entenderse que tiene cuatro componentes: equilibrio motivacional, equilibrio de la atención, equilibrio cognitivo y equilibrio emocional.

El *equilibrio motivacional* está relacionado con cultivo de sanos deseos y motivaciones que están centrados en la búsqueda de felicidad genuina, en oposición a los placeres superficiales y transitorios. Se pueden identificar y remediar tres tipos de desequilibrios: déficit, hiperactividad y disfunción motivacional. Cuando la mente sucumbe al desequilibrio del déficit motivacional, la persona cae en una apática pérdida del deseo por la felicidad y sus causas. En casos de hiperactividad motivacional, la mente es dominada por deseos obsesivos que oscurecen la realidad del momento presente. Y la disfunción motivacional se refiere al surgimiento de deseos por cosas que no conducen al bienestar de uno mismo o de otros.

El *equilibrio de la atención* es un estado en el cual la mente está libre de los extremos de la agitación y la falta de claridad. El estudio científico en esta área es especialmente urgente en el mundo de hoy, donde hay una creciente epidemia de desórdenes de déficit e hiperactividad de la atención (ADHD por sus siglas en inglés). Mientras la terapia de fármacos es a menudo necesaria en el tratamiento de tales desórdenes, pocas personas lo consideran como una forma de terapia óptima, o totalmente satisfactoria. Claramente necesitamos desarrollar otras formas de intervención, no tan sólo para contrarrestar los desórdenes, sino también para prevenir el que surjan en primer lugar.

Hablando de la importancia de la atención sana y equilibrada, el filósofo William James comentó, «El poder de la atención voluntaria es el objetivo de todo el procedimiento. Así como un balanza oscila entre sus extremos, así pende nuestro destino

moral sobre ésta». La facultad de la atención sostenida y voluntaria desempeña un rol particularmente crucial en la educación. Hace más de un siglo, James nos presentó el siguiente reto: «La facultad de traer voluntariamente la atención que divaga, una y otra vez, es la raíz misma del juicio, el carácter y la voluntad [...]. Una educación que desarrolle esta facultad será la educación por excelencia. Pero es más fácil el definir este ideal que dar direcciones prácticas para hacerla realidad.» El desarrollo de técnicas tangibles para «hacerla realidad» es una de las áreas hacia la cual el Instituto Santa Bárbara está más profundamente comprometido.

El *equilibrio cognitivo* se refiere a aprehender la realidad como es. Una característica común de un desorden de hiperactividad cognitivo es la incapacidad de distinguir entre las proyecciones conceptuales y el mundo percibido de la experiencia directa. En casos de tal desequilibrio cognitivo, la proyección y percepción normalmente se confrontan. Mientras esto es más evidente en el enfermo mental, es en un menor grado demasiado frecuente entre las personas que son consideradas sanas, gente que, en términos de Freud, sufren sólo de «neurosis normal». Un desorden de déficit cognitivo implica la negación de fenómenos internos o externos que son presentados a los sentidos, o simplemente una incapacidad para notarlos. En el Instituto Santa Bárbara se llevarán a cabo estudios y clases apoyados en métodos y disciplinas para aumentar el equilibrio cognitivo, especialmente a través de la preparación en la recolección que discierne. Tal preparación puede ser instrumental en el tratamiento de los mentalmente enfermos así como en preparar a individuos «normales» a lograr niveles excepcionales de salud y bienestar mental.

El *equilibrio emocional* es crucial para cualquier entendimiento de la salud mental. Los desequilibrios emocionales caen en tres categorías: déficit, hiperactividad y disfunción emocional. En el Instituto Santa Bárbara se realizarán investigaciones y se impartirán clases que examinen la naturaleza de las emociones destructivas y constructivas. ¿Cómo surgen y cuáles son sus características distintivas? ¿Qué impacto tienen en nuestro bienestar en general como individuos y miembros de la sociedad? Como una nota profundamente pragmática, se realizarán investigaciones para explorar las maneras en las cuales las emociones destructivas pueden ser atenuadas y las emociones constructivas pueden ser cultivadas.

Junto con la Universidad de California, en San Francisco, y el Instituto de Mente y Vida (Mind and Life Institute), el Instituto Santa Bárbara está actualmente copatrocinando un estudio clínico llamado «Cultivando equilibrio emocional». Este proyecto fue concebido inicialmente por el psicólogo de la UCSF Paul Ekman en una reciente conferencia de «Mind and Life» con su Santidad el Dalái Lama. Los procedimientos de este encuentro multicultural han sido publicados por Daniel Goleman bajo el título *Emociones destructivas: Cómo entenderlas y superarlas*.

Alan Wallace, quien sirvió como interprete para el Dalái Lama durante esa reunión, ha colaborado en el diseño general de este estudio clínico y está sirviendo como uno de sus dos formadores. En el invierno de 2003 se completó un estudio piloto en el cual se les enseñó a quince maestros de escuelas métodos para trabajar el equilibrio emocional

extrayéndose de la psicología moderna y la tradición meditativa budista. Los resultados de este estudio han sido muy motivadores, y la prueba clínica completa está programada para el invierno de 2005.

El Instituto Santa Bárbara está desarrollando ahora el «Shamatha Project» (Proyecto de Shamatha), un estudio científico de medios contemplativos para aumentar las habilidades de la atención, en colaboración con el Center for Mind and Brain (Centro para la Mente y el Cerebro) y el Departamento de Psicología de la Universidad de California, en Davis. Este proyecto incluirá una formación residencial de tres a doce meses con Alan Wallace como instructor. Se realizarán estudios científicos longitudinales de los participantes antes, durante y después de este período para valorar el impacto de la formación en el equilibrio de la atención y emocional. Este proyecto de investigación en principio está programado para iniciarse en 2006.

Educación

En 2005, el Instituto Santa Bárbara empezará a ofrecer cursos para el público en general en temas sobre equilibrio motivacional, de la atención, cognitivo y emocional. Se llevarán a cabo talleres residenciales sobre estos temas de entre tres y diez días.

Posiblemente se ofrezcan otros cursos sobre la naturaleza de la conciencia explorada desde perspectivas interdisciplinarias y multiculturales. El Instituto Santa Bárbara también invitará a conferenciantes invitados de campos de la psicología, la neurociencia, la salud mental, la filosofía y las tradiciones contemplativas a dar conferencias públicas y a guiar talleres en varios temas relacionados al estudio de la conciencia.

Mientras el Instituto Santa Bárbara se desarrolla, esperamos adquirir las instalaciones adecuadas para un programa continuo de formación contemplativa de un año que comprenda los cuatro cursos residenciales trimestrales dedicados a trabajar el equilibrio motivacional, de la atención, cognitivo y emocional y la exploración de la naturaleza y potenciales de la conciencia desde una perspectiva experiencial en primera persona. Esta formación de un año proporcionará a los estudiantes habilidades contemplativas básicas para el cultivo de bienestar genuino por el resto de sus vidas.

A los graduados en este curso introductorio que deseen proseguir al nivel de formación contemplativa profesional se les impartirá un curso de posgrado de cuatro años en tres aspectos del equilibrio mental y la investigación en primera persona de la conciencia. Aquellos individuos que han desarrollado tales habilidades a un alto nivel serán entonces un recurso inestimable para psicólogos, neurocientíficos y otros científicos cognoscitivos que deseen combinar sus habilidades profesionales en el estudio en tercera persona de la mente con las habilidades profesionales en primera persona de estos contemplativos.

Tal elevado nivel de colaboración entre expertos en la exploración conductual, neural e introspectiva de la mente puede abrir oportunidades sin precedentes para explorar la naturaleza y potenciales completos de la conciencia.

Finalmente, se puede desarrollar un programa de posgrado en el estudio teórico interdisciplinario de la conciencia junto con una o más universidades. Este programa será ofrecido como una serie de cursos en el campus del Instituto Santa Bárbara, en línea, o usando una combinación de ambas. Los materiales se extraerán de las tradiciones de la filosofía, la psicología cognitiva, la psiquiatría, la neurofisiología cognitiva y contemplativas del mundo.

Resumen

El Instituto Santa Bárbara para Estudios de la Conciencia extrae una riqueza de experiencias interdisciplinarias y multiculturales, metodologías de investigación, e intuiciones hacia la naturaleza y potenciales de la conciencia, creando puentes entre las ciencias y las humanidades, lo antiguo y lo moderno, y los frutos de la exploración de Oriente y Occidente.

NOTAS

Introducción

- 13 «No puedo todavía» Platón. *Fedón*. Trad. Robin Waterfield. (Oxford: Oxford University Press, 2002) p.230A.
- 15 «La felicidad genuina, por otra parte» Augustine, *The Confessions*. Trad. Maria Boulding. (Hyde Park, Nueva York: New City Press, 1997), p. 33.

1

La recolección de la respiración

- 27 «Así como en el último mes» Trad. Bhikkhu Bodhi. *The Connected Discourses of the Buddha*, vol. 2. (Boston: Wisdom Publications, 2000); *Samyutta Nikāya V*, 321-22; p. 1774.
- 28-29 «Aquí hay algunas pautas» Tsong-ka-pa, *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*. Comité de Traducción Lamrim Chenmo. (Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 1402/2000); I, págs. 100-108.

2

Asentar la mente en su estado natural

- 38-39 «Cualquiera que sea el tipo de imaginería mental» Lerab Lingpa (gTer ston las rab gling pa). *rDzogs pa chen po man ngag sde'i bcud phur man ngag thams cad kyi rgyal po klong lnga'i yi ge dum bu gsum pa lce btsun chen po'i vi ma lái zab tig gi bshad khrid chu 'babs su bkod pa snying po'i bcu dril ye shes thig le*. Ven. Taklung Tsetrul Perna Wangyal. (Darjeeling: Orgyan Kun-sang Chokhor Ling, n.d.), p. 640.
- 39 «Aplicándote a ti mismo a esta práctica» Dudjom Lingpa. *La Esencia del Vajra. Dag snang ye shes drva pa las gnas lugs rang byung gi rgyud rdo rje'I snying po*. Obras completas de Su Santidad Dudjom Rinpoche, Thimphu, (Bhután: Kunsang Topgay, 1978), p.32
- 39 «De esta manera, la realidad de la mente es percibida» Panchen Lobzang Chökyi Gyaltsen. «Sems gnas pa'i thabs» sección de *dGe ldan bKa'brgyud rinpo che'i srol phyag rgya chen po'i rtsa ba rgyas par bshad pa yang gsal sgron me*. Asian Classics Input Project, Fuente CD, Lanzamiento A, S5939F.ACT, 1993.
- 43 «Mientras las condiciones necesarias» Atisha. *Lamp for the Path to Enlightenment*. Gueshe Sonam Rinchen (comenta); Ruth Sonam (trad. y ed.). (Ithaca, Nueva York: Snow Lion, 1042/1997), vs. 39. Mi traducción difiere ligeramente de ésta de la obra de Atisha.

3

La conciencia de estar consciente

- 47 «quiescencia sin signo» Padmasambhava. *Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos*. Gyatrul Rinpoche (comenta); B. Alan Wallace (trad.). (Boston: Wisdom Publications, 1998), págs. 105-113.
- 53 «la pura conciencia y la pura claridad de la experiencia» Citado en Wallace, B. Alan. *The Bridge of Quiescence: Experiencing Tibetan Buddhist Meditation*. (Chicago: Open Court Press, 1998), pág. 173.
- 53 «Sé implacable con los pensamientos» Panchen Lozang Chökyi Gyaltsen. «Sems gnas pa'i thabs» sección de *dGe ldan bKa'brgyud rinpo che'i srol phyag rgya chen po'i rtsa ba rgyas par bshad pa yang gsal sgron me*. Cf. Gueshe Rabten, *Echoes of Voidness*, trad. y ed. Stephen Batchelor. (Londres: Wisdom Publications, 1986), págs. 113-128.
- 54 «Alguien con una experiencia» Dudjom Lingpa. *The Vayra Essence*, pág. 364.

4

Recolección del cuerpo

- 69 «Éste es un camino directo» Bhikkhu Nanamoli y Bhikkhu Bodhi (trad.) *The Middle Length Discourses of the Buddha*. (Boston: Wisdom Publications, 1995); *Satipaṭṭhānasutta*, 2; pág. 145.
- 70 «En lo visto está sólo lo visto» *Udāna*; 1, 10.
- 78 «Uno mora observando el cuerpo» *Satipaṭṭhānasutta*, 5.

5

Recolección de las sensaciones

- 87 «Este instante es crucial» Tara Bennett-Goleman, *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart*. (Nueva York: Harmony Books, 2001), p. 144.
- 91 «En este modo, uno mora» *Satipaṭṭhānasutta*, 10, 33

6

Recolección de la mente

- 94 «Monjes, esta mente está reluciendo brillantemente» *Anguttara Nikāya*; A.I.9-10.
- 94 «Cuando te quedas dormido» Dudjom Lingpa. *The Vayra Essence*, págs. 46-47.
- 105 «nuestro pensamiento no puede incorporar» Paul Ekman. *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. (Nueva York: Times Books, 2003), pág. 39-40.
- 107 «El campo instantáneo del presente» William James. ¿Existe la conciencia? En *The Writings of William James*. John J. McDermott (Ed.), (Chicago: University of Chicago Press, 1904/1977), págs.177-178.
- 108 «Todos los fenómenos son precedidos por la mente» *The Dhammapada*; I: 1.
- 108 «Todos los fenómenos son precedidos por la mente» Ratnameghasūtra, citado en Śāntideva (1961). Śikṣāsamuccaya. P.D. Vaidya (ed.), (Darbhanga: Mithila Institute), pág. 121.
- 108 «La mente, Kashyapa, es como una ilusión» Ratnacūdasutra, citado en Śāntideva, Śikṣāsamuccaya, pág. 220.

Recolección de los fenómenos

- 120 «Los agregados [lo que constituye el cuerpo y mente] son transitorios,»
 Lalitavistarasūtra, citado en Śāntideva, Śikṣāsamuccaya, pág. 222.
- 120 «Así como cuando las partes» *Samyutta-Nikāya*; 1.135.
- 121 «Innombrables son todas las condiciones» Lokanāthavyākaraṇa, citado en
 Śāntideva, Śikṣāsamuccaya, pág. 224.

8

Amor bondadoso

- 132 «Aquel que se ama a sí mismo» *Udāna*; 47.
- 134 «Cuando las personas ponen el acento» Tim Kasser, *The High Price of Materialism*. (Cambridge, Mass.: MIT Press, 2000), pág. 67.
- 134 «Las personas que están concentradas» Tim Kasser, *The High Price of Materialism*, pág.22.
- 134 «Aquellos que desean escapar del sufrimiento» Śāntideva. *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*. Vesna A. Wallace y B, Alan Wallace (trads). (Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 1997). I: 28.
- 135 «El porcentaje de estudiantes» Tim Kasser, *The High Price of Materialism*, pág. 104.
- 137 «La religión tiende a degenerar» Alfred North Whitehead, *Science and the- Modern World* (Nueva York: Fontana Books, 1925/1975), pág. 223.
- 141 «La animosidad nunca se disipa con animosidad» *The Dhammapada*; I: 5.

9

Compasión

- 149 «un estado mental que es no violento» Su Santidad el Dalai Lama y Howard C. Cutler. *The Art of Happiness: A Handbook for Living* (Nueva York: River-head Books, 1998), pág. 114.
- 149 «En el mismo modo que el dolor físico» Su Santidad el Dalai Lama y Howard C. Cutler. *The Art of Happiness: A Handbook for Living*, pág. 211.
- 150 «Aunque hay muchas divisiones» Śāntideva. *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*. VIII, pág. 91.
- 150 «Debo eliminar el sufrimiento» Śāntideva. *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*. VIII, págs. 94, 102.

10

Gozo empático y ecuanimidad

- 162 «Por el momento, a lo que atendemos es la realidad» William James, *The Principles of Psychology* (Nueva York: Dover Publications, 1890/1950), II, p. 322.
- 174 «Cuando sentimos odio por alguien» Gueshe Rabten (1988). *Treasury of Dharma: A Tibetan Buddhist Meditation Course* (Londres: Tharpa Publications, 1988), págs. 143-144.

11

Bodhichitta: El espíritu del despertar

- 186 «Aquellos que desean escapar del sufrimiento» Śāntideva. *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*. I: 28.
- 187 «Aquellos que anhelan superar» Śāntideva. *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*. I: 8.
- 190 «Mientras permanezca el espacio» Śāntideva. *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*. X: 55.
- 191 «lleva dentro de ella la causa» Citado en Peter Harvey, *The Selfless Mind: Personality, Consciousness and Nirvana in Early Buddhism*. (Surrey, Reino Unido: Curzon Press, 1995), pág. 176.
- 193 «Si puedes hacer algo» Śāntideva. *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*. VI: 10.
- 194 «Las personas pueden manejarse sólo con un poco de felicidad» Gyatrul. *Meditation, Transformation, and Dream Yoga*. Traducido por B. Alan Wallace y Sangye Khandro. (Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 2002), pág.23.

12

Yoga de los sueños durante el día

204 «No hay una imagen del objeto» Antonio Damasio, *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. (Nueva York: Harcourt, 1999), pág. 321

13

Yoga de los sueños durante la noche

- 204 «Algunas veces, los falsos despertares» Stephen LaBerge, *Lucid Dreaming: The Power of Being Awake and Aware in Your Dreams*. (Nueva York: Balantine Press, 1985), págs. 129-131.
- 221 «En la mañana cuando te despiertes» Padmasambhava. *Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos*. Comentario de Gyatrul Rinpoche; trad. B. Alan Wallace. (Boston: Wisdom Publications, 1998), pág. 153.

14

La gran perfección

- 225 «Un principiante puede ser capaz» Citado por el Dalai Lama en *Dzogchen: The Heart Essence of the Great Perfection*. Trad. Gueshe Thupten Jinja y Richard Barron. (Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 2000), pág. 66.
- 227 «Descansa cómodamente, como un brahmín contando historias.» Citado por Karma Chagme en *A Spacious Path to Freedom: Practical Instructions on the Union of Mahāmudrā and Atiyoga*. Comentado por Gyatrul Rinpoche, traducido por B. Alan Wallace. (Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 1998), págs. 141-44.
- 229 «Mientras reflexionaba sobre el desarrollo» *The Life and Teachings of Geshé Rabten: A Tibetan Lama's Search for Truth*. Traducido y editado por B. Alan Wallace (Londres: George Allen and Unwin, 1980), pág. 116.
- 233 «Esta conciencia que todo lo penetra» Citado por el Dalai Lama en *Dzogchen: The Heart Essence of the Great Perfection*, pág.68
- 225 «Para nuestra sorpresa, Lama Putse permaneció» Noticias del monasterio Ka-Nying Shedrub Ling, Boudhanath, Nepal, *Boudha Sangha News*, 16 de Abril de 1998.
- 233 «Si podemos establecer como un hecho antropológico» Gail B. Holland, The Rainbow Body. *IONS: Noetic Sciences Review* (nº 59, marzo-mayo de 2002): 33.
- 233 «Todos mencionaron su fidelidad a los votos» Gail B. Holland, The Rainbow Body, pág. 34.
- 241 «Aquellos que tienen las facultades más superiores» Dudjom Lingpa. *The Vayra Essence*, págs. 464-65.
- 242 «A pesar de nuestra arrogancia moderna» John R. Searle, *The Rediscovery of the Mind* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1994), pág. 247

LECTURAS RECOMENDADAS

Introducción

S.S. Dalai Lama. *El arte de vivir en el Nuevo milenio*. Barcelona: Debolsillo, 2003.
Seligman, M. *La auténtica felicidad*. Madrid, Zeta Bolsillo: 2011.

1

La recolección de la respiración

Bhikkhu, Buddhadāsa. *Mindfulness of Breathing: A Manual for Serious*

Beginners. Trans. Santikaro Bhikkhu. Boston: Wisdom Publications, 1996.

Wallace, B. A. *Los cuatro inconmensurables*. Barcelona: Editorial Eleftheria, 2017.

2

Asentar la mente en su estado natural

S.S. Dalai Lama & Berzin, A. *The Gelug/Kagyü Tradition of Mahamudra*. Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 1997; parte III, capítulo 4.

Namgyal, Takpo Tashi. Mahamudra: *Mahamudrii: The Quintessence of Mind and Meditation*. Trad. Lobsang P. Lhalungpa. Boston: Shambhala, 1986; Libro uno, capítulos 1-2; Libro segundo, parte II, capítulo 3.

3

La conciencia de estar consciente

Padmasambhava. *Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos*.
Comentario de Gyatrul Rinpoche; trad. B. Alan Wallace. Boston: Wisdom
Publications, 1998, pp 105-114.

4

Recolección del cuerpo

Klein, A. C.. *Knowing, Naming, and Negation: A Sourcebook on Tibetan Sautrantika*. Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 1991.

Thera, Nyanaponika. *The Heart of Buddhist Meditation*. Nueva York: Samuel Weiser, 1973.

5

Recolección de las sensaciones

- Bennett-Goleman, T. *Alquimia emocional*. Barcelona: Punto de lectura, 2002.
- Ekman, P. *El rostro de las emociones*. Barcelona: RBA Libros, 2012.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., y Teasdale, D. *Terapia cognitiva de la depresión basada en la consciencia plena*. Bilbao: Desclee de Brower, 2006.

6

Recolección de la mente

- Harvey, P. *The Selfless Mind: Personality, Consciousness and Nirvana in Early Buddhism*. Surrey, Reino Unido: Curzon Press, 1995.
- Rabten, Gueshe. *The Mind and Its Functions*. 2ª ed. Stephen Batchelor (trad). Mont Pelerin: Edition Rabten, 1992.
- Varela, F. J., & Shear, J. (eds) *View from Within: First-person Approaches to the Study of Consciousness*. Thorverton, Reino Unido: Imprint Academic, 1999.

Recolección de los fenómenos

Buddhaghosa. *Path of Purification*. Trad. Bhikkhu Nanamoli. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1979.

Soma Thera. *The Way of Mindfulness: The Satipatthana Sutta and Commentary*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1975.

Paravahera Vajiranana Mahathera. *Buddhist meditation in theory and practice: a general exposition according to the Pāli canon of the Theravāda school*. Kuala Lumpur, Malasia: Buddhist Missionary Society, 1975.

8

Amor bondadoso

S.S. Dalai Lama & Cutler, Howard C. *El arte de la felicidad*. Barcelona: Debolsillo, 2010.

Kasser, Tim. *The High Price of Materialism*. Cambridge, Mass.: MIT Press, 2002.

Post, Stephen G. *Unlimited Love: Altruism, compassion, and service*. Filadelfia: Templeton Foundation Press, 2003.

Salzberg, Sharon. *Loving-kindness: The Revolutionary Art of Happiness*. Boston: Shambhala, 2002.

9

Compasión

- Davidson, Richard J. & Harrington, Anne, (eds) *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature*. Nueva York: Oxford University Press, 2002.
- Ladner, L. *The Lost Art of Compassion: Discovering the Practice of Happiness in the Meeting of Buddhism and Psychology*. San Francisco: Harper San Francisco, 2004.
- Santideva. *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*. Vesna A. Wallace y B, Alan Wallace (trads). Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 1997.
- Wallace, B. Alan. *Los siete puntos del entrenamiento mental*. Barcelona: Editorial Eleftheria, 2017.

10

Gozo empático y ecuanimidad

S.S. Dalai Lama. *Kindness, Clarity, and Insight*. Ithaca, N. Y: Snow Lion Publications, 1984.

Wallace, B. Alan. *Los cuatro inconmensurables: Cultivando un corazón ilimitado*. Barcelona: Editorial Eleftheria, 2017.

11

Bodhichitta: El espíritu del despertar

Khyentse, Dilgo. *Enlightened courage: an explanation of Atisha's Seven point mind training*. Padmakara Translation Group (trads) Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 1993.

Rabten, Gueshe, & Dhargyey, Gueshe. *Advice from a Spiritual Friend*. Trad. Brian Beresford. Boston: Wisdom Publications, 1977/1996.

Santideva. *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*. Vesna A. Wallace y B. Alan Wallace (trads). Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 1997.

Wallace, B. Alan. *Budismo con actitud*. México D.F. Grijalbo, 2002.

12

Yoga de los sueños durante el día

- Rinpoche, Gyatrul. *Meditation, Transformation, And Dream Yoga*. B. Alan Wallace y Sangye Khandro (trads). Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 2002.
- LaBerge, S. & Rheingold, H. *Exploración de los sueños lúcidos*. Madrid: Arkano Books, 2014.
- Wallace, B. Alan. *The Taboo of Subjectivity: Toward a new science of consciousness*. Nueva York: Oxford University Press, 2000.
- Wallace, B. Alan (ed). *Buddhism and Science: Breaking New Ground*. Nueva York: Columbia University Press, 2003.

13

Yoga de los sueños durante la noche

Laberge, Stephen. *Lucid Dreaming: The Power of Being Awake and Aware in Your Dreams*. Nueva York: Tarcher, 1985.

Norbu, Namkhai. *El Yoga de los sueños y la práctica de la luz natural*. Madrid: Dharma, 1997.

Padmasambhava. *Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos*. Comentado por Gyatrul Rinpoche, B. Alan Wallace (trad). Boston: Wisdom Publications, 1998.

Rinpoche, Tenzin Wangyal. *The Tibetan Yogas of Dream and Sleep*. Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 1998.

14

La gran perfección

- S.S. Dalai Lama. *Dzogchen: El camino de la gran perfección*. Barcelona: Kairos, 2004.
- Lingpa, Dudjom. *Buddhahood Without Meditation: A Visionary Account Known as Refining Apparent Phenomena (Nang-jang)*. Richard Barron (trad). Junction City, California: Padma Publishing, 1994.
- Chagme, Karma. *Path to Freedom: Practical Instructions on the Union of Mahamudra and Atiyoga*. Comentado por Gyatrul Rinpoche, B. Alan Wallace (trad). Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 1998.
- Chagme, Karma. *Naked Awareness: Practical Teachings on the Union of Mahamudra and Dzogchen*. Comentado por Gyatrul Rinpoche, B. Alan Wallace (trad). Ithaca, Nueva York: Snow Lion, 2000.

BIBLIOGRAFÍA

- Aristotle. *Nicomachean Ethics*. Trad. de Terence Irwin. Indianapolis: Hackett Publication Co., 1985.
- Atisha. *Lamp for the Path to Enlightenment*. Geshe Sonam Rinchen (comentario); trad. y ed. Ruth Sonam. Ithaca, Nueva York: Snow Lion, 1042/1997.
- Augustine. *The Confessions*. Trad. Maria Boulding. Hyde Park, Nueva York: New City Press, 1997.
- . *Letters 100-155 (Epistolae)*. Trad. Roland Teske. Hyde Park Nueva York: New City Press, 2003.
- Bennett-Goleman, Tara. *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart*. Nueva York: Harmony Books, 2001.
- Buddha. *The Dhammapada*. Trad. John Ross Carter y Mahinda Palihawadana. Oxford: Oxford University Press, 2000.
- Buddha. *The Middle Length Discourses of the Buddha*. Trad. Bhikkhu Ñāṇamoli y Bhikkhu Bodhi. Boston: Wisdom Publications, 1995.
- . *Samyutta Nikāya V, 321-2. The Connected Discourses of the Buddha*, vol. II. Trad. Bhikkhu Bodhi. Boston, Wisdom Publications, 2000.
- Buddhadāsa Bhikkhu. *Mindfulness of Breathing: A Manual for Serious Beginners*. Trad. Santikaro Bhikkhu. Boston: Wisdom Publications, 1996.
- Buddhaghosa. *The Path of Purification*. Trad. Bhikkhu Ñāṇamoli. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1979.
- Burnaby, John. *Amor Dei: A Study of the Religion of St. Augustine*. Norwich, Reino Unido: Canterbury Press, 1938/1991.
- S.S. Dalai Lama. *Dzogchen: The Heart Essence of the Great Perfection*. Trad. Geshe Thupten Jinpa y Richard Barron. Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 2000.
- . *Ethics for the New Millennium*. Nueva York: Riverhead Books, 1999.
- . *Four Essential Buddhist Commentaries*. Dharamsala, India: Library of Tibetan Works and Archives, 1982.

- . *Kindness, Clarity, and Insight*. Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 1984.
- . *Transcendent Wisdom: A Teaching on the Wisdom Section of Shantideva's Guide to the Bodhisattva Way of Life*. Trad. y ed. por B. Alan Wallace. Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 1994.
- S.S. Dalai Lama y Alex Berzin. *The Gelug/Kagyü Tradition of Mahamudra*. Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 1997.
- S.S. Dalai Lama y Howard C. Cutler. *The Art of Happiness: A Handbook for Living*. Nueva York: Riverhead Books, 1998.
- Damasio, Antonio. *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. Nueva York: Harcourt, 1999.
- Davidson, Richard J., y A. Harrington, eds. *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature*. Nueva York: Oxford University Press, 2001.
- Dhammalankara Itapana, Sthavira. *Venerable Balangoda Ananda Maitreya, the Buddha Aspirant*. Dehiwala: Sridevi Publication, 1996.
- Dilgo Khyentse. *Enlightened Courage: An Explanation of Atisha's Seven Point Mind Training*. Trad. Padmakara Translation Group. Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 1993.
- Düdjom Lingpa (bDud 'joms gling pa). *Buddhahood without Meditation: A Visionary Account Known as Refining Apparent Phenomena (Nang-jang)*. Trad. Richard Barron. Junction City, California: Padma Publishing, 1994.
- . *The Vajra Essence, Dag snang ye shes drva palas gnas lugs rang byung gi rgyud rdo rje'i snying po*. Título sánscrito: *Vajrahṛdayasuddhadhutijñānahāreśrilaṃjātiyātisma*. Collected Works of His Holiness Dudjom Rinpoche, Thimphu, Bhutan: Kunsang Topgay, 1978.
- Einstein, Albert. *Ideas and Opinions*. Trad. Sonya Bangmann. Nueva York: Crown, 1954.
- Ekman, Paul. *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. New York: Times Books, 2003.
- Freud, Sigmund. *Civilization and Its Discontents*. Trad. y ed. James Strachey. Nueva York: W. W. Norton and Co., 1961.
- Goleman, Daniel, ed. *Healing Emotions: Conversations with the Dalai Lama on Mindfulness, Emotions, and Health*. Boston: Shambhala Publications, 1997.
- Gyatrul Rinpoche. *Meditation, Transformation, and Dream Yoga*. Trad. B. Alan Wallace y Sangye Khandro. Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 2002.
- Harvey, Peter. *The Selfless Mind: Personality, Consciousness and Nirvana in Early Buddhism*. Surrey, U.K.: Curzon Press, 1995.
- Hayward, J. W., y F. J. Varela, eds. *Gentle Bridges: Conversations with the Dalai Lama on the Sciences of the Mind*. Boston: Shambhala, 1992.
- Heisenberg, Werner. *Physics and Beyond: Encounters and Conversations*. Nueva York: Harper and Row, 1971.
- . *Physics and Philosophy: The Revolution in Modern Science*. Nueva York: Harper

- and Row, 1962.
- Holland, Gail Bernice. «The Rainbow Body». *IONS: Noetic Sciences Review*, Marzo-Mayo 2002 (núm. 59): 32-35.
- Houshmand, Z., Livingston, R.B. y Wallace, B.A. eds. *Consciousness at the Crossroads: Conversations with the Dalai Lama on Brain Science and Buddhism*. Ithaca, Nueva York: Snow Lion, 1999.
- James, William. *The Principles of Psychology*. Nueva York: Dover, 1890/1950.
- . *The Varieties of Religious Experience*. Nueva York: Modern Library, 1902/1929.
- . «Does Consciousness Exist?» En *The Writings of William James*, ed. John J. McDermott. Chicago: University of Chicago Press, 1904/1977, 169-83.
- Jamyang Sakya y Julie Emery. *Princess in Land of Snows: The Life of Jamyang Sakya in Tibet*. Boston: Shambhala, 2001.
- Karma Chagmé. *Naked Awareness: Practical Teachings on the Union of Mahāmudrā and Dzogchen*. Gyatrul Rinpoche (comenta); trad. B. Alan Wallace. Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 2000.
- . *A Spacious Path to Freedom: Practical Instructions on the Union of Mahāmudrā and Atiyoga*. Gyatrul Rinpoche (comenta); trad. B. Alan Wallace. Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 1998.
- Kasser, Tim. *The High Price of Materialism*. Cambridge, Mass.: MIT Press, 2002.
- Klein, Anne Carolyn. *Knowing, Naming, & Negation: A Sourcebook on Tibetan Sautrantika*. Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 1991.
- LaBerge, Stephen. *Lucid Dreaming: The Power of Being Awake and Aware in Your Dreams*. Nueva York: Balantine Books, 1985.
- LaBerge, Stephen, y Rheingold, Howard. *Exploring the World of Lucid Dreaming*. Nueva York: Balantine, 1990.
- Ladner, Lorne. *The Lost Art of Compassion: Discovering the Practice of Happiness in the Meeting of Buddhism and Psychology*. San Francisco: Harper San Francisco, 2004.
- Gen Lamrimpa. *Calming the Mind: Tibetan Buddhist Teachings on the Cultivation of Meditative Quiescence*. Trad. B. Alan Wallace. Ithaca, Nueva York: Snow Lion, 1995.
- . *Realizing Emptiness: Madhyamaka Insight Meditation*. Trad. B. Alan Wallace. Ithaca, Nueva York: Snow Lion, 2002.
- Lerab Lingpa. (gTer ston las rab gling pa). *rDzogs pa chen po man ngag sde'i bcud phur man ngag thams cad kyi rgyal po klong lnga'i yi ge dum bu gsum pa lce btsun chen po'i vī ma láí zab tig gi bshad khrid chu* «babs su bkod pa snying po'i bcud dril ye shes thig le. Ven. Taklung Tsetrul Pema Wangyal, (ed.) Darjeeling: Orgyan Kunsang Chokhor Ling, n.d.
- Panchen Lobzang Chökyi Gyaltzen. (Pañchen blo bzang chos kyi rgyal mtshan). *dGe ldan bKa' brgyud rin po che'i bka' srol phyag rgya chen po'i rtsa ba rgyas par bshad pa yang gsal sgron me*. Asian Classics Input Project, Fuente CD, Release A, S5939F.ACT, 1993.

- Lobsang Gyatso. *Memoirs of a Tibetan Lama*. Gareth Sparham, ed. Ithaca, Nueva York: Snow Lion, 1998.
- Maitreya, Arya, y Acarya Asanga. *The Changeless Nature*. Eskdalemuir, Dumfriesshire, Reino Unido: Karma Drubgyud Darjay Ling, 1985.
- McDermott, John J., ed. *The Writings of William James*. Chicago: University of Chicago Press, 1977.
- Nagarjuna. *The Fundamental Wisdom of the Middle Way*. Trad. Jay Garfield. Nueva York: Oxford University Press, 1995.
- Namkhai Norbu. *Dream Yoga and the Practice of the Natural Light*. Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 1992.
- Bhikkhu Ñāṇamoli. *The Life of the Buddha: According to the Pali Canon*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1992.
- Geshey Ngawang Dhargyey. *Tibetan Tradition of Mental Development: Oral Teachings of Tibetan Lama Geshey Ngawang Dhargyey*. Dharamsala, India: Library of Tibetan Works and Archives, 1974.
- Nyanaponika Thera. *The Heart of Buddhist Meditation*. Nueva York: Samuel Weiser, 1973.
- Padmasambhava. *Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos*. Gyatrul Rinpoche (comenta); trad. y ed. B. Alan Wallace. Boston: Wisdom Publications, 1998.
- Palden Gyatso. *The Autobiography of a Tibetan Monk*. Trad. Tsering Shakya. Nueva York: Grove Press, 1997.
- Plato. *Phaedo*. Trad. Robin Waterfield. Oxford: Oxford University Press, 2002.
- Post, Stephen G. *Unlimited Love: Altruism, Compassion, and Service*. Philadelphia: Templeton Foundation Press, 2003.
- Geshe Rabten. *Echoes of Voidness*. Trad. y ed. Stephen Batchelor. London: Wisdom Publications, 1986.
- . *The Mind and Its Functions*. 2ª ed. Trad. Stephen Batchelor. Mont Pèlerin: Edition Rabten, 1992.
- . *The Preliminary Practices*. Trad. Gonsar Tulku; ed. Georges Driessens. Dharamsala, India: Library of Tibetan Works and Archives, 1974.
- Geshe Rabten y Geshe Dhargyey. *Advice from a Spiritual Friend*. Trad. Brian Beresford. Boston: Wisdom Publications, 1977/1996.
- Rao, K. Ramakrishna. *Consciousness Studies: Cross-Cultural Perspectives*. Londres: McFarland and Co., 2002.
- Salzberg, Sharon. *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness*. Boston: Shambhala, 2002.
- Śāntideva. *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*. Trad. Vesna A. Wallace y B. Alan Wallace. Ithaca, Nueva York: Snow Lion, 1997.
- . *Sikṣasamuccaya: A Compendium of Buddhist Doctrine*. Trad. Cecil Bendall y W.H.D. Rouse. Delhi: Motilal Banarsidass, 1971.
- Searle, John. R. *The Rediscovery of the Mind*. Cambridge, Mass.: MIT Press, 1994.

- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., y Teasdale, J.D. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Relapse Prevention*. Nueva York: Guildford Press, 2000.
- Seligman, Martin. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Nueva York: Free Press, 2004.
- Snyder, C.R., y Lopez, Shane J. Eds. *Handbook of Positive Psychology*. Nueva York: Oxford University Press, 2002.
- Sogyal Rinpoche. *Dzogchen & Padmasambhava*. Berkeley: Rigpa Fellowship, 1989.
- . *The Tibetan Book of Living and Dying*. San Francisco: Harper San Francisco, 1992.
- Soma Thera. *The Way of Mindfulness: The Satipatthana Sutta and Commentary*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1975.
- Stevenson, Ian. *Where Reincarnation and Biology Intersect*. Londres: Praeger, 1997.
- Targ, Russell. *Mind-Reach: Scientists Look at Psychic Ability*. Nueva York: Delacorte Press, 1977.
- Takpo Tashi Namgyal. *Mahāmudrā: The Quintessence of Mind and Meditation*. Trad. Lobsang P. Lhalungpa. Boston: Shambhala Publications, 1986.
- Teasdale, John. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy in the Prevention of Relapse and Recurrence in Major Depression*. En M. Kwee & Y. Haruki, eds. *Meditation as Health Promotion: A Lifestyle Modification Approach*. Delft, Holland: Eburon Publishers, 1999.
- Tenzin Wangyal Rinpoche. *Tibetan Yogas of Dream and Sleep*. Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 1998.
- Tsong-kha-pa. *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*. Trad. Lamrim Chenmo Translation Committee. Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 1402/2000.
- U. Sīlānandā. *The Four Foundations of Mindfulness*. Boston: Wisdom Publications, 2002.
- Paravahera Vajirañāna. *Buddhist Meditation in Theory and Practice*. Kuala Lumpur, Malaysia: Buddhist Missionary Society, 1975.
- Varela, Francisco J., ed. *Sleeping, Dreaming, and Dying: An Exploration of Consciousness with the Dalai Lama*. Trad. Geshe Thubten Jinpa y B. Alan Wallace. Boston: Wisdom Publications, 1997.
- Varela, Francisco J., y Shear, Jonathan (eds.). *The View from Within: First-person Approaches to the Study of Consciousness*. Thorverton, Reino Unido: Imprint Academic, 1999.
- Wallace, B. Alan. *The Bridge of Quiescence: Experiencing Tibetan Buddhist Meditation*. Chicago: Open Court Press, 1998.
- . *Buddhism with an Attitude: The Tibetan Seven-Point Mind-Training*. Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 2001.
- . «The Buddhist Tradition of Samatha: Methods for Refining and Examining Consciousness». *Journal of Consciousness Studies* 6 (núm. 2-3, 1999): 175-187.
- . *Choosing Reality: A Buddhist View of Physics and the Mind*. Ithaca, Nueva York:

- Snow Lion Publications, 1996.
- . *The Four Immeasurables: Cultivating a Boundless Heart*, rev. ed. Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 2004.
 - . «Intersubjectivity in Indo-Tibetan Buddhism». *Journal of Consciousness Studies*, 8, Núm. 5-7, 2001: 209-230.
- Wallace, B. Alan, trad. y ed. *The Life and Teachings of Geshé Rabten: A Tibetan Lama's Search for Truth*. Londres: George Allen & Unwin, 1980.
- . *A Passage from Solitude: Training the Mind in a Life Embracing the World*. Ithaca, Nueva York: Snow Lion Publications, 1992.
 - . *The Taboo of Subjectivity: Toward a New Science of Consciousness*. Nueva York: Oxford University Press, 2000.
- Wallace, B. Alan (ed.). *Buddhism & Science: Breaking New Ground*. Nueva York: Columbia University Press, 2003.
- Whitehead, Alfred North. *Science and the Modern World*, Nueva York: Fontana Books, 1925/1975.

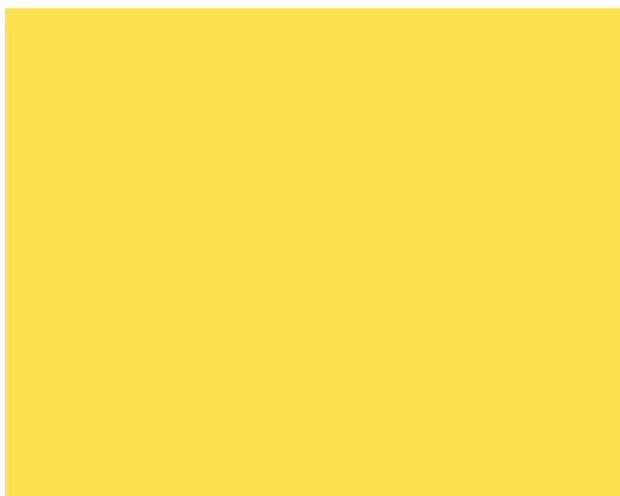


B. Alan Wallace Ph. D.

(1950, Pasadena, California), es un investigador, autor, conferenciante, traductor e intérprete practicante del budismo desde 1970. Durante 14 años fue monje budista tibetano, ordenado por Su Santidad el Dalai Lama. Después de aquel periodo regresó a EE.UU. y se licenció en física y filosofía de la ciencia en el Amherst College doctorándose más tarde en estudios religiosos por la Universidad de Stanford. Junto con el Dr. Paul Ekman ha desarrollado el curso Cultivar el equilibrio emocional, un programa secular diseñado para dar a las personas herramientas para gestionar las emociones y cultivar estados de conciencia más plenos.

El **Dr. Wallace** es también fundador del Santa Barbara Institute for Consciousness Studies y de Shamatha Project. Ha publicado decenas de libros.

www.alanwallace.org



El Buda enseñó docenas de técnicas para perfeccionar, estabilizar y clarificar la atención. Una en particular es especialmente apropiada para la gente altamente discursiva, conceptual, imaginativa y mentalmente habladora: la recolección, traducida del sánscrito al inglés como *mindfulness*.

El **Dr. Wallace**, después de cuarenta años estudiando y practicando el budismo, entrenado bajo la guía de sesenta maestros de Oriente y Occidente, comparte en este valioso libro, además de la recolección, las meditaciones básicas para un camino hacia la realización interior y el florecimiento humano.

La eudemonía que propone el autor se trata de una felicidad que no se adquiere a través de la conquista exterior de la naturaleza o de la adquisición de la riqueza y la fama, sino a través de la conquista de nuestros oscurecimientos interiores y la realización de los recursos naturales inherentes a nuestros corazones y mentes.



www.editorialeleftheria.com

El trauma visto por los niños

Peter A. Levine, Ph.D. y Maggie Kline, MF, MFT



*Despertar el milagro cotidiano de la curación
desde la infancia hasta la adolescencia*



El trauma visto por los niños

Levine, Peter A.

9788494547751

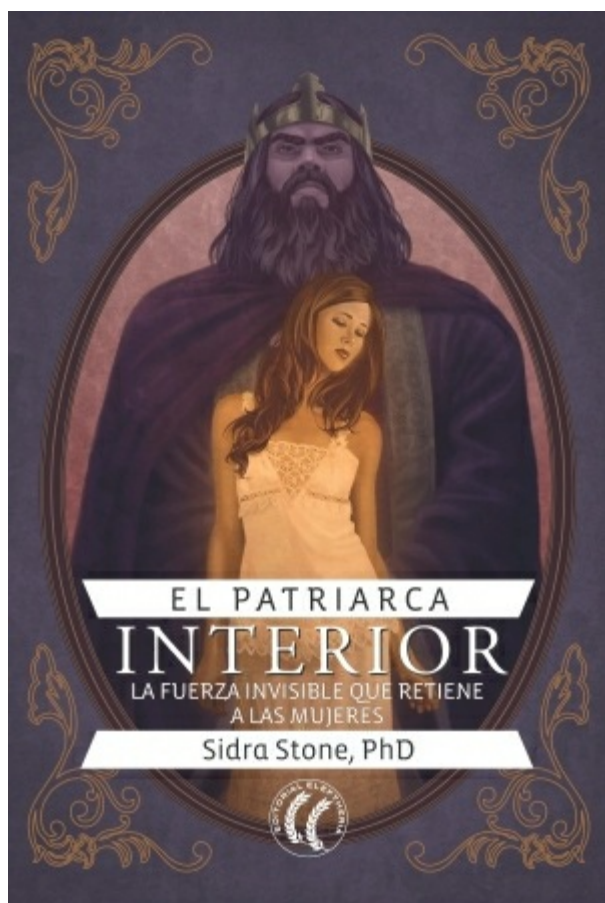
467 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El trauma visto por los niños describe paso por paso la aplicación práctica de los «primeros auxilios emocionales» en las secuelas de heridas y traumas emocionales en los niños. Se ha escrito para un público general e incluye capítulos específicos que resultarán de especial interés a padres, educadores y profesionales de la salud.

Al comprender que el trauma engendra violencia y la violencia engendra trauma, la intención de los autores es proveer información, ejemplos y actividades que romperán el círculo vicioso. Los niños tienen la libertad de desarrollar un fuerte sentido de identidad cuando la agitación interna se transforma en paz interior, preparando el camino para que sean todo lo que pueden ser. En esta guía completa, Peter Levine y Maggie Kline te invitan amablemente a que te unas a ellos en el sueño colectivo de tejer una nueva tela social a través de las poderosas herramientas de intervención de trauma aquí ofrecidas, para que los niños a través del mundo puedan realmente contar con la libertad de ser niños.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



El patriarca interior

Stone, Sidra

9788494501951

234 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El patriarca interior es de lectura obligatoria para la gran mayoría de mujeres. Sidra Stone nos enseña que la revolución femenina es también un trabajo interno. A pesar de que el sistema externo ha cambiado un poco, muchas de nuestras creencias inconscientes no lo han hecho.

Nuestro poder femenino, la sexualidad, los roles relacionales y las emociones están inconscientemente influenciados por una voz interior producto de más de dos mil años de patriarcado. Este libro facilita el cambio en nosotras mismas, nos muestra que dentro de cada una de nosotras vive un patriarca interno, un rey en la sombra, que continúa dirigiéndonos según las viejas reglas y valores patriarcales, gran parte de los cuales nos han sido transmitidos por nuestras propias madres.

El patriarca interior nos muestra esta voz y examina su poder, nos enseña a transformar este enemigo oculto en un poderoso aliado propiciando que cada mujer se apodre y actúe todo su potencial femenino.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El cuerpo recuerda

*La psicofisiología del trauma y
el tratamiento del trauma*



Babette Rothschild



El cuerpo recuerda

Rothschild, Babette

9788494480126

274 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Es muy valioso, tanto para los clínicos como para sus clientes, comprender la psicofisiología del trauma y saber qué hacer con sus manifestaciones. Este libro ilumina esa fisiología, ofreciendo una luz sobre el impacto del trauma en el cuerpo y el fenómeno de la memoria somática.

Ahora se sabe que las personas que han sido traumatizadas conservan una memoria implícita de eventos traumáticos en sus cerebros y cuerpos. Esa memoria se expresa a menudo en la sintomatología del trastorno de estrés postraumático: pesadillas, flash-backs, reacciones asustadizas y conductas disociativas. En esencia, el cuerpo de la persona traumatizada se niega a ser ignorado.

Mientras reduce la brecha entre la teoría científica y la práctica clínica y crea puentes entre la terapia de conversación y la terapia corporal, Rothschild presenta principios y técnicas no invasivas para dar al cuerpo su lugar. Las técnicas somáticas que utiliza logran hacer la terapia de trauma más segura a la vez que aumenta la integración mente-cuerpo.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



LA DANZA
DE LA SOMBRA

LIBERA EL PODER Y LA CREATIVIDAD
DE TU LADO OSCURO

David Richo



La danza de la sombra

Richo, David

9788494480188

391 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Te atreves a amar a aquéllos que has odiado toda tu vida?

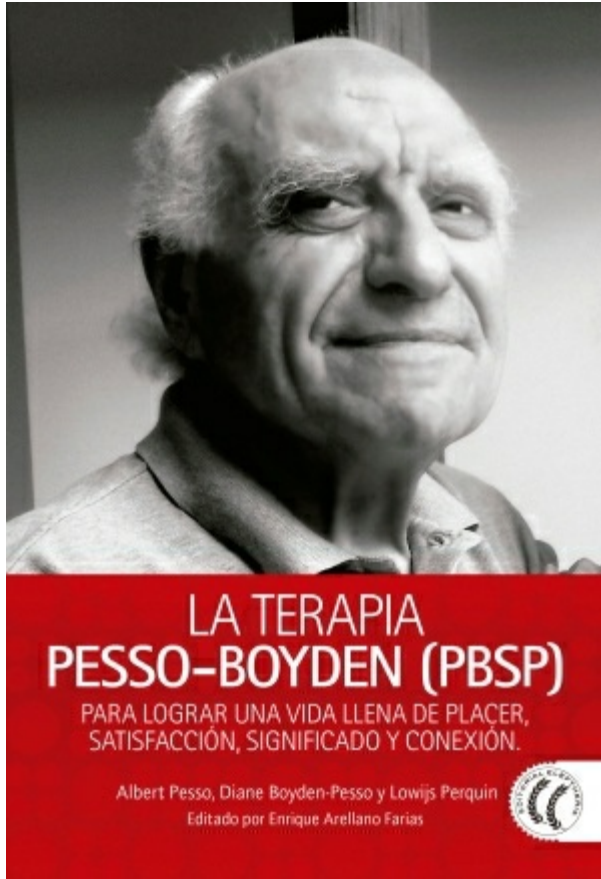
La sombra es todo lo que no conocemos o nos negamos a conocer de nosotros mismos, tanto si se refiere a la oscuridad como a la luz.

La danza de la sombra te enseña a transformar tus demonios interiores y a despertar tus divinidades latentes.

Muchos libros de espiritualidad recomiendan desprenderse del ego y en este libro se explica claramente cómo hacerlo.

Los ejercicios que encontrarás en estas páginas sirven de examen de consciencia, un examen realizado por nuestra consciencia espiritual adulta, y que se realiza cuando entablamos amistad con nuestra sombra negativa. Esta amistad sirve para despertar nuestra vida interior ya que activamos y articulamos nuestra sombra positiva con toda su riqueza. ofrendas y capacidades. Ambas dimensiones de nuestra alma, por consiguiente, reciben la misma atención y conceden favores iguales. Cooperan como compañeras en armonía. Entablar una relación de amistad con la sombra es una danza.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



La Terapia Pesso-Boyden (PBSP)

Pesso, Albert

9788493527488

392 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Este libro nace para dejar un legado en español del trabajo de Albert Pesso y su esposa Diane Boyden-Pesso.

Al Pesso ha sido uno de los grandes de la psicoterapia corporal. Su labor ha llegado a muchos países de manera directa o indirecta y su influencia puede verse en numerosas terapias de reciente aparición. La terapia Pesso-Boyden, o PBSP, se enseña en Alemania, Holanda, Inglaterra, República Checa, Estados Unidos, Noruega, Bélgica y Suiza entre otros estados. Por primera vez se traducen sus textos al español en este libro.

Al Pesso aporta a la terapia su verdadero significado: Una terapia es aquel trabajo con otra persona que tiene la capacidad de devolver al individuo el derecho propio a estar en la vida que es natural e innata, de experimentar el placer y satisfacción además de poder darle un significado profundo a sus vivencias gracias a una sana conexión con los demás.

La labor de Albert Pesso, Diane Boyden-Pesso y el psiquiatra Lowijs Perquin, ha creado un sistema que merece la pena divulgar, ensalzar y compartir con otros.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Prólogo	6
Agradecimientos	8
Introducción	9
PARTE I Refinar la atención	15
1 La recolección de la respiración	16
2 Asentar la mente en su estado natural	25
3 La conciencia de estar consciente	35
PARTE II Intuición a través de la recolección	45
4 Recolección del cuerpo	46
5 Recolección de las sensaciones	58
6 Recolección de la mente	67
7 Recolección de los fenómenos	78
PARTE III Cultivando un buen corazón	88
8 Amor bondadoso	89
9 Compasión	101
10 Gozo empático y ecuanimidad	111
PARTE IV Explorando la naturaleza de la conciencia	124
11 Bodhichitta: el espíritu del despertar	125
12 Yoga de los sueños durante el día	135
13 Yoga de los sueños durante la noche	145
14 La gran perfección	155
APÉNDICE: El Instituto Santa Bárbara para Estudios de la Conciencia	170
Notas	177
Lecturas recomendadas	192
Bibliografía	207