

Chögyam Trungpa



Meditación



en la acción

K<sub>airós</sub>

Chögyam Trungpa

# Meditación en la acción

Traducción del inglés de Alfonso Colodrón

Revisado por Ricardo Gravel

editorial **K**airós

**Título original:** MEDITATION IN ACTION

© 1991 by Diana Mukpo

Published by arrangement with Shambhala Publications Inc.

© Epílogo, 2010 by Samuel Berholz

© 1993 de la traducción del inglés: Editorial Edaf, S.A.

© 2012 de la traducción del inglés: Alfonso Colodrón

© de la edición en castellano:

2013 by Editorial Kairós, S.A.

Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España

[www.editorialkairos.com](http://www.editorialkairos.com)

**Composición:** Pablo Barrio

**Diseño cubierta:** Katrien van Steen

**Primera edición en papel:** Diciembre 2012

**Primera edición digital:** Diciembre 2013

**ISBN en papel:** 978-84-9988-194-2

**ISBN epub:** 978-84-9988-299-4

**ISBN Kindle:** 978-84-9988-300-7

**ISBN Google:** 978-84-7245-985-4

**Depósito legal:** B 27.643-2013

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita algún fragmento de esta obra.

# **Sumario**

**La vida y el ejemplo del Buda**

**El abono de la experiencia y el campo de la *bodhi***

**La transmisión**

**La generosidad**

**La paciencia**

**La meditación**

**La sabiduría**

**Epílogo**

**Notas**

**Sobre el autor**

**Información sobre centros de meditación**

## La vida y el ejemplo del Buda

Es un día de verano luminoso y cálido, y las gruesas ramas de un árbol llamado *sal* están resplandecientes de flores y cargadas de frutos. El paisaje es agreste y rocoso, con muchas cuevas, y la ciudad más cercana está a más de cien kilómetros. En algunas de las cuevas se encuentran los yoguis con su pelo largo y enmarañado, vestidos solo con una fina tela de algodón blanco. Algunos están meditando, sentados sobre una piel de ciervo. Otros realizan diversos ejercicios de yoga, como el de meditar mientras están sentados en medio de las brasas, una práctica ascética muy conocida. Otros recitan mantras o cantos de devoción. Hay en el lugar una atmósfera de paz, soledad y calma, pero también resulta sobrecogedor. Es posible que no haya cambiado desde antes de la creación del mundo. Es completamente tranquilo y silencioso. Ni siquiera hay pájaros cantando. Cerca hay un río, pero sin pescadores. El río es muy grande, parece tener al menos diez kilómetros de anchura. En la orilla hay ascetas practicando el ritual sagrado de la purificación. Se les puede ver meditando y bañándose en el río. Este era el escenario de hace dos mil quinientos años en un lugar llamado Nairanjana, en la provincia de Bihar, en la India.

Cierto príncipe llamado Siddhartha llega hasta allí. Su aspecto es aristocrático; hace poco que se ha despojado de la corona, los pendientes y el resto de adornos, y por ello se siente bastante desnudo. Acaba de despedir a su caballo y a su último sirviente, y ahora se pone un vestido limpio de algodón blanco. Mira a su alrededor e intenta imitar a los demás ascetas. Quiere seguir su ejemplo, así que se acerca a uno de ellos y le pide que le enseñe cómo practicar la meditación. Primero le explica que es un príncipe y que ha descubierto que la vida en el palacio no tiene sentido. Ha visto que lo único que hay es nacimiento, muerte, enfermedad y vejez. También ha visto a un sabio caminando por la calle y esto le ha inspirado. Este es el ejemplo y el modo de vida que quiere seguir. Todo es nuevo para él, y al principio no puede aceptar que esté sucediendo realmente. No

puede olvidar los lujos y placeres sensuales que disfrutaba en el palacio y que aún se agitan en su cabeza. Este era el príncipe Siddhartha, el futuro Buda.

Recibió instrucción, quizá de mala gana, de su gurú. Este le mostró la práctica ascética de un *rishi* y le enseñó a sentarse con las piernas cruzadas, a adoptar las siete posturas del yoga y a practicar los ejercicios de respiración yóguicos. Al principio todo le resultaba tan nuevo que casi era un juego. También disfrutó el sentimiento de conseguir por fin abandonar sus posesiones mundanas para seguir esta maravillosa forma de vida. Todavía tenía presente el recuerdo de su mujer, sus hijos y sus padres, lo que debe de haber perturbado su práctica del yoga, pero no parecía haber modo alguno de controlar la mente. Y los yoguis nunca le decían nada, excepto que continuase practicando el ascetismo.

Esta fue la experiencia del Buda, hace aproximadamente dos mil quinientos años. Incluso ahora se puede encontrar un paisaje muy similar y tener experiencias muy parecidas si uno decide dejar su casa y renunciar a los baños de agua caliente y de agua fría y olvidarse de la cocina casera y del lujo de viajar en un coche o incluso en transporte público, lo cual sigue siendo un gran lujo. Algunos de nosotros podríamos coger un avión y tardaríamos solo unas horas en llegar allí –pero antes ha de saber dónde estamos: nos encontramos en medio de la India–. Otros, los más aventureros, tal vez decidirían hacer autostop. En todo caso, parecería algo irreal, el viaje sería continuamente emocionante, sin un momento de aburrimiento. Por fin llegamos a la India. Quizá en algunos sentidos resulta decepcionante. Se puede ver un cierto grado de modernización, y los esnobismos de la clase alta, de los indios mejor educados, que todavía imitan al *Raj* británico. Al principio puede considerarse algo molesto, pero de alguna manera uno lo acepta e intenta dejar la ciudad lo antes posible y dirigirse a la selva (que en este caso puede tratarse de un monasterio tibetano o un *ashram* indio). Podríamos seguir el mismo ejemplo y quizá tener la misma experiencia que el príncipe Siddhartha. Lo primero que nos llamaría la atención sería el aspecto ascético, o más bien la falta de lujo. Ahora bien, ¿aprenderíamos algo de estos primeros días y meses? Tal vez aprenderíamos algo sobre el modo de vida. Pero quizá nos inclinaríamos más a sentirnos emocionados, dado que nunca hemos visto un país como este. Uno tiende a interpretarlo todo, y mientras se lucha para abatir las barreras de la comunicación y el lenguaje, se produce una conversación en la mente. Todavía vive uno demasiado en su propio mundo. Del mismo modo que le ocurría al Buda, pasarían varios meses antes de

que se agotaran dentro de nosotros la emoción y la novedad de estar en un país extranjero. Uno escribiría cartas a casa como si estuviera *poseído* por el país, embriagado por la emoción y la novedad de todo. De modo que si regresara tras unos pocos días o semanas, no habría aprendido mucho, tan solo habría visto un país distinto, una forma de vida diferente. Y lo mismo le habría sucedido al Buda si hubiera abandonado la selva de Nairanjana y hubiera vuelto a su reino de Rajgir.

El Buda practicó la meditación mucho tiempo con maestros hindúes, y descubrió que el ascetismo y el simple conformarse con la propia situación religiosa no resultaban de gran ayuda. Siguió sin conseguir la respuesta. Bueno, quizá sí consiguió algunas respuestas. En cierto sentido, estas preguntas ya habían encontrado respuesta en su mente, pero él veía más o menos lo que quería ver, no veía las cosas tal como eran. Por consiguiente, para seguir la senda espiritual, uno debe, en primer lugar, vencer la emoción inicial; ese es uno de los puntos fundamentales. Mientras uno no sea capaz de vencer esta emoción, no será capaz de aprender, porque toda forma de agitación emocional tiene un efecto cegador. No se consigue ver la vida cómo es porque hay una fuerte tendencia a elaborarse una versión propia de ella. Por eso, nadie debería comprometerse o conformarse con ninguna estructura religiosa o política sin haber averiguado antes cuál es la verdadera esencia de lo que está buscando. Colgarse una etiqueta determinada, adoptar un modo de vida ascético o cambiar de traje: ninguna de estas cosas provoca una transformación real.

Después de varios años, el Buda decidió abandonar. En cierto sentido había aprendido mucho, pero había llegado el momento de despedirse de sus maestros, los *rishis* indios, y de marcharse por su cuenta. Se dirigió a un lugar muy lejano de allí, aunque también a orillas del río Nairanjana, y se sentó bajo un ficus (también conocido como el árbol de la *bodhi*). Permaneció allí largos años, sentado en una gran roca, comiendo y bebiendo muy poco. No lo hizo porque sintiera que era necesario hacer una práctica ascética rigurosa, pero sí sintió que era necesario quedarse solo y descubrir las cosas por sí mismo, en lugar de seguir el ejemplo de otro. Podría haber llegado a las mismas conclusiones con distintos métodos, pero no es esto lo que importa. Lo que importa es que, cuando se está intentando aprender algo, hay que tener experiencias de primera mano, en lugar de aprender en libros o de maestros, o simplemente ajustándose a un modelo preestablecido. Eso es lo que descubrió, y en ese sentido el Buda fue un gran revolucionario en su forma de pensar. Incluso negó la existencia Brahma, o Dios, el Creador del mundo. Decidió no

aceptar nada que no hubiera descubierto previamente por sí mismo. Esto no quiere decir que hiciera caso omiso de la gran tradición antigua de la India, por la que sentía un gran respeto. La suya no era una actitud anarquista en un sentido negativo, ni revolucionaria a la manera de los comunistas. La suya era la revolución real, positiva. Desarrolló el lado creativo de la revolución, que no consiste en tratar de conseguir ayuda de otros, sino en encontrarla uno mismo. El budismo es quizá la única religión que no está basada en la revelación de Dios ni en la fe y la devoción a Dios o a dioses de ningún tipo. Esto no significa que el Buda fuera un ateo o un hereje. Nunca discutió teorías teológicas o filosóficas. Fue directo al corazón del asunto, es decir, cómo ver la verdad. Nunca malgastó el tiempo con vanas especulaciones.

Desarrollando esa actitud revolucionaria se aprende mucho. Por ejemplo, supongamos que alguien deja de almorzar un día. Puede que no tenga hambre, puede que haya tomado un abundante desayuno, pero la *idea* de dejar de almorzar le afecta. En la estructura de la sociedad se crean determinadas pautas que uno tiende a aceptar sin cuestionarlas. ¿Tenemos realmente hambre, o solo queremos llenar ese concreto espacio de tiempo del mediodía? Este es un ejemplo muy sencillo y elemental, pero puede decirse lo mismo cuando llegamos a la cuestión del ego.

El Buda descubrió que no hay “yo”, ego. Quizá deberíamos decir que no hay “soy”, “yo soy”. Descubrió que todos estos conceptos, ideas, esperanzas, temores, emociones, conclusiones, se crean a partir de los propios pensamientos especulativos y de la propia herencia psicológica de los padres, la educación y demás. Tendemos a agruparlas todas, en parte, por supuesto, por una falta de habilidad de nuestro sistema educativo. Se nos dice qué pensar, en vez de incitarnos a hacer una investigación real desde nuestro propio interior. Por ello, en ese sentido, el ascetismo, que quiere decir la experiencia del dolor corporal, no es en absoluto una parte esencial del budismo. Lo importante es ir más allá del modelo de conceptos mentales que hemos creado. Esto no quiere decir que tengamos que crear un nuevo modelo o intentar ser especialmente originales y no almorzar nunca y cosas por el estilo. No es necesario que pongamos todo patas arriba en nuestro modelo de comportamiento y en la forma en que nos presentamos a los demás. Eso no arreglaría el problema. La única manera de hacerlo es analizándolo a fondo. Desde este punto de vista tenemos un cierto deseo, o ni siquiera algo tan fuerte como un deseo, más bien el sentimiento se ve conducido, sin pensar siquiera en ello. Por eso es necesario introducir la idea de la *atención*. Entonces podemos examinarnos cada vez e ir más allá de las

simples opiniones y las denominadas conclusiones de sentido común. Uno tiene que aprender a ser un científico hábil y no aceptar nada en absoluto. Tiene que ver todo a través del propio microscopio, y obtener conclusiones personales a su manera. Mientras no hagamos esto, no hay sabio ni gurú, bendiciones ni guía alguna, que puedan servir de ayuda.

Claro que siempre se plantea el siguiente dilema: si no hay ayuda, entonces, ¿qué somos? ¿No somos nada? ¿No estamos intentando alcanzar algo más elevado? ¿Qué es esto más elevado? ¿Qué es, por ejemplo, el estado de buda? ¿Qué es la iluminación? ¿Son nada o son algo? Me temo que no tengo autoridad alguna para responder a estas preguntas. Soy simplemente uno de los viajeros, como todos los demás. Pero desde mi propia experiencia –y mi conocimiento es, según la descripción de los textos sagrados, “como un solo grano de arena en el Ganges”–, yo diría que cuando hablamos de cosas “más elevadas”, solemos pensar, de acuerdo con nuestro punto de vista, en una versión mayor de nosotros mismos. Cuando hablamos de Dios, solemos pensar según nuestra propia imagen, solo que más grande, colosal, una especie de expansión de nosotros mismos. Es como mirarnos en un espejo que aumenta la imagen. Todavía pensamos en términos de dualidad. Yo estoy aquí, Él está ahí. Y la única forma de comunicación es intentar pedir Su ayuda. En algunos momentos podemos sentir que estamos entrando en contacto, pero por alguna razón nunca podemos comunicarnos realmente de esa manera. Nunca podemos alcanzar la unión con Dios, porque hay un concepto fijo, una conclusión prefabricada que ya hemos aceptado, y lo que hacemos es solo tratar de meter esa grandeza en un recipiente pequeño. No se puede pasar un camello por el ojo de una aguja. Por eso tenemos que encontrar otros medios. Y la única forma de encontrarlos es volver a la completa sencillez de examinarnos a nosotros mismos. No se trata de intentar ser “religioso” o de estar seguro de que se es amable con los vecinos, o de dar todo el dinero posible a obras de caridad. Aunque, por supuestos, estas cosas también pueden estar muy bien. El asunto principal es que no debemos limitarnos a aceptar todo a ciegas e intentar encuadrarlo en la casilla correcta, sino que debemos tratar de verlo todo directamente desde la propia experiencia.

Esto nos lleva a la práctica de la meditación, que es muy importante. El problema es que normalmente encontramos que los libros, las enseñanzas, las conferencias y demás pretenden demostrar que tienen razón en lugar de mostrar *cómo* tiene que hacerse, que es lo esencial. No estamos especialmente interesados en extender las enseñanzas, sino en

emplearlas y llevarlas a la práctica. El mundo se mueve muy rápido, no hay tiempo *para demostrar*, sino que todo lo que aprendemos tenemos que cogerlo, cocinarlo y comerlo de inmediato. Se trata, pues, de que tenemos que ver con nuestros propios ojos y no aceptar toda tradición establecida como si contuviera algún poder mágico. No hay nada mágico capaz de transformarnos de esa manera. Sin embargo, gracias a nuestra mentalidad mecánica, siempre buscamos algo que funcione con simplemente apretar un botón. Los atajos tienen un gran atractivo, y si hay algún método profundo que ofrezca un camino rápido, lo seguiremos antes de aprender arduos viajes y prácticas difíciles. Aquí vemos la verdadera importancia del ascetismo: el castigarse a sí mismo no conduce a ninguna parte, pero sí hace falta algún trabajo manual y algún esfuerzo físico. Si vamos a alguna parte andando, conoceremos el camino a la perfección, mientras que si vamos en coche o en avión apenas estaremos ahí, todo se convertirá en un sueño. De igual manera, para saber cómo podemos desarrollarnos y evolucionar, tenemos que recorrer paso a paso la senda. Esta es una de las cosas más importantes. Y aquí es donde hace falta disciplina. Tenemos que disciplinarnos a nosotros mismos. Tanto en la práctica de la meditación como en la vida diaria, hay una tendencia a ser impaciente. Cuando alguien empieza algo, tiende a probarlo y después dejarlo; nunca tiene el tiempo de comérselo y digerirlo adecuadamente, y de ver su efecto secundario. Por supuesto, uno tiene que probarlo por sí mismo y descubrir si es algo bueno o útil, pero antes de descartarlo hay que ir un poco más allá para tener por lo menos una experiencia de primera mano de la etapa preliminar. Esto es totalmente necesario.

Eso es lo que el Buda descubrió también. Y ese es el motivo por el que se sentó y meditó a la orilla del Nairanjana durante años, sin apenas moverse de su sitio. Meditó a su manera, y descubrió que la única respuesta era volver al mundo. Cuando descubrió el estado despierto de la mente, se dio cuenta de que llevar una vida ascética y castigarse a uno mismo no servía de nada, por eso se levantó y fue a mendigar algo de comida. La primera persona que encontró, cerca de Bodhgaya, fue una mujer rica que poseía muchas vacas. Le dio leche hervida condensada y con miel, y él la bebió y la encontró deliciosa. No solo eso, sino que descubrió que aumentaba en gran medida su salud y su energía, lo que le permitió hacer grandes progresos en la práctica de la meditación. Lo mismo sucedió en el caso del gran yogui tibetano Milarepa. La primera vez que salió y recibió una comida bien cocinada, vio cómo le daba nuevas fuerzas y era capaz de volver a meditar correctamente.

El Buda miró entonces a su alrededor en busca de algún sitio cómodo donde sentarse, porque había decidido que sentarse en una piedra era muy duro y doloroso. Un granjero le dio un puñado de hierba *kusha*, y el Buda la extendió bajo un árbol en Bodhgaya y se sentó encima. Había descubierto que la solución no consistía en intentar adquirir algo a la fuerza, y de hecho por primera vez aceptó que no había nada que adquirir. Abandonó por completo toda ambición. Tenía bebida y tenía su sitio, y trató de ponerse lo más cómodo posible. Esa misma noche alcanzó por fin el *sambodhi*, el estado totalmente despierto. Pero eso no era suficiente, no lo había vencido todo. Todos sus temores ocultos, sus tentaciones y deseos, el último coletazo del ego, le asaltaron en la forma de Mara, el Maligno. Lo primero que hizo Mara fue enviarle a sus bellas hijas para que lo sedujeran, pero no tuvieron éxito. Después le asaltaron las feroces tropas de Mara, la última táctica del ego. Pero el Buda ya había adquirido el estado de *maitri* o benevolencia. En otras palabras, no era solo compasivo en el sentido de considerar a Mara un estúpido –dado que Mara era su propia proyección–, sino que adquirió el estado de no oposición, el estado de no violencia, en el que se identificaba a sí mismo con Mara. En las escrituras se dice que todas las flechas de Mara se convertían en una lluvia de flores que caían sobre él. Por fin, el ego se rindió y él alcanzó el estado despierto de la mente. Nosotros mismos podemos tener esa experiencia, acaso en un corto vislumbre de claridad y de paz –el estado abierto de la mente–, pero eso no es suficiente. Tenemos que aprender cómo ponerlo en práctica, tenemos que usarlo como una especie de centro desde el que poder extendernos. Tenemos que crear la situación adecuada a nuestro alrededor, de modo que no tengamos que decir: «Soy la persona despierta». Si alguien tuviera que decir eso y demostrarlo verbalmente, no estaría realmente despierto.

Más tarde, el Buda caminó durante cerca de siete semanas. En cierto sentido estaba solo, y se habría dicho que era una persona muy solitaria, porque era el único que veía y que había conseguido algo. Conocía algunas de las respuestas para enfrentarse a la vida y para encontrar el verdadero significado, la esencia, en el mundo del samsara. Pero no estaba lo bastante seguro sobre cómo explicarlo y casi decidió no hablar. Hay un *gatha*, o verso corto, en uno de los sutras, que dice: «Paz profunda sin límites, tal es la enseñanza que he encontrado. Pero nadie sería capaz de entenderlo, por eso permaneceré callado en la selva». Pero entonces se produjo el asentamiento final y verdadero de la compasión, y él comprobó su capacidad de crear la situación adecuada. Hasta este momento había sentido el deseo de enseñar (porque había adquirido algo con lo que

sentía que podía salvar al mundo, si puede emplearse esta expresión), pero había tenido que abandonar este propósito de salvar a todos los seres sensibles. Entonces, justo en el momento en el que había decidido dejar el mundo y volver a la selva, surgió en él la compasión auténtica y desinteresada. Dejó de pensar en sí mismo como maestro, y en tener que salvar a la gente, pero siempre que se presentaba la ocasión actuaba según esta le pedía, de forma espontánea.

Predicó y enseñó durante cerca de cuarenta años, y pasó su vida yendo de un extremo al otro de la India. No viajaba en elefante ni a caballo ni en un carro, sino que caminaba descalzo por toda la India. Creo que si cualquiera de nosotros lo hubiera visto o le hubiera oído hablar, no habría sido como en una conferencia de las que conocemos. Se trataba tan solo de simples conversaciones. La charla no era lo único importante, sino toda la situación que él creaba; y no porque hubiera adquirido tal poder espiritual que con él dominara toda la situación, sino solo porque era verdadero, del mismo modo que podría serlo cualquiera de nosotros. Por tanto, la enseñanza se había realizado antes de que hubiera abierto la boca. Este es el motivo por el que en los sutras leemos que los dioses y los *asuras* y todo tipo de personas de diferentes partes de la India escuchaban sus charlas, le veían e iban a su encuentro, y todos podían entenderle. No tenían que hacerle preguntas, porque automáticamente recibían las respuestas. Este es un maravilloso ejemplo de comunicación. El Buda nunca aseguró ser una reencarnación de Dios o alguna clase de ser divino. Era tan solo un simple ser humano que había ido profundizando en ciertas cosas y había alcanzado el estado despierto de la mente. Cualquiera de nosotros puede tener esa experiencia, al menos parcialmente.

Gracias a este ejemplo vemos que el habla sola no es el único medio de comunicación. Ya hay comunicación antes de que digamos nada, incluso si decimos solo «Hola» o «¿Cómo estás?». De alguna manera, la comunicación continúa también después de haber terminado de hablar. Todo tiene que llevarse con mucha habilidad, siendo verdadero y no egocéntrico. En ese caso está ausente el concepto de dualidad y se establece el modelo de comunicación adecuado. Solo puede alcanzarse a través de la propia experiencia de búsqueda, y no mediante una mera imitación del ejemplo de otro. Ni el ascetismo ni ningún modelo preconcebido proporcionará la solución. Tenemos que hacer el primer movimiento en vez de esperar que venga del mundo fenoménico o de los demás. Si estamos meditando en casa y resulta que vivimos en medio de la calle Principal, no podemos detener el tráfico solo porque queremos paz y tranquilidad. Pero

podemos hacer un alto nosotros mismos, podemos aceptar el ruido. El ruido también contiene silencio. Tenemos que meternos en él y no esperar nada de fuera, como hizo el Buda, Y tenemos que aceptar toda situación que surja. En la medida en que no nos retiremos nunca de las situaciones, estas siempre se ofrecerán como vehículos y podremos utilizarlas. Como se dice en los textos sagrados, «el Dharma es bueno al principio, el Dharma es bueno en el medio, y el Dharma es bueno al final». En otras palabras, el Dharma nunca pierde validez, dado que la situación siempre es esencialmente la misma.

## **El abono de la experiencia y el campo de la *bodhi***

¿Cómo dar a luz al *bodhi*, el estado despierto de la mente? Siempre hay una gran incertidumbre cuando no se sabe cómo empezar, y parece que uno está perpetuamente atrapado en la corriente de la vida. Los pensamientos, las divagaciones, la confusión, y todo tipo de deseos, ejercen una continua presión. Si nos referimos al hombre de la calle, este no parece tener ninguna oportunidad, porque nunca es capaz de mirar realmente en su interior; quizá hasta que lee algún libro sobre el tema y siente el deseo de adoptar una forma de vida disciplinada, e incluso entonces no parece haber ninguna oportunidad, ninguna manera de empezar. La gente suele hacer una distinción muy tajante entre la vida espiritual y la vida de todos los días. Se etiqueta a una persona de “mundana” o “espiritual”, estableciendo una clara y estricta división entre los dos conceptos. Por eso, si uno habla sobre la meditación, la conciencia y la comprensión, la persona normal, que nunca ha oído hablar de estas cosas, obviamente no tendrá la menor idea sobre todas estas cuestiones y lo más probable es que no tenga el suficiente interés para escuchar correctamente. Y, debido a ello, cree imposible dar el siguiente paso y nunca puede comunicarse de verdad consigo misma o con los demás de esta manera concreta. Las enseñanzas, las instrucciones, los escritos místicos pueden ser muy profundos, pero de alguna forma esa persona no es nunca capaz de penetrar en ellos, por lo que llega a una especie de vía muerta. O bien una persona tiene una “inclinación espiritual”, o bien es una “persona mundana”, y no parece haber modo alguno de atravesar el abismo que los separa. Creo que este es uno de los mayores obstáculos para el nacimiento de la *bodhi*. También sucede que personas que han empezado el camino tienen dudas y quieren dejarlo. Tal vez piensen que serían más felices si lo dejaran y permanecieran agnósticas.

Hay algo que no es lo suficientemente fluido, no se consigue relacionar una cosa con la otra, y eso es lo que nos impide dar a luz a la *bodhi*. Por eso hay que estudiar este problema. Tenemos que proporcionarle al hombre de la calle alguna clave, alguna forma de descubrir, algún concepto que pueda entender y que esté relacionado con su vida y

forme parte de ella. Por supuesto, no hay ninguna palabra mágica ni objeto milagroso que le pueda hacer cambiar de parecer de improviso. Ojalá fuera posible iluminar a alguien diciéndole unas pocas palabras, pero incluso los grandes maestros como Cristo o el Buda eran incapaces de obrar tal milagro. Siempre tenían que encontrar la ocasión apropiada y crear la situación adecuada. Si uno examina el carácter de una persona y estudia su bloqueo y sus problemas, siempre va más y más allá, porque intenta deshacer un nudo que ya está ahí, y llevaría siglos desenredar esta maraña y esta confusión. Así pues, tiene que acercarse desde otro ángulo y empezar de cero, aceptando sin más el carácter de esa persona, que puede tener una mentalidad completamente mundana, y luego escoger un aspecto concreto de su actividad o su mentalidad y usarlo como peldaño, como ancla, como vehículo, de forma que hasta el hombre de la calle pueda dar a luz a la *bodhi*. Está muy bien decir que el Buda era una persona despierta y que continúa viviendo en su esencia y sus enseñanzas, que la ley universal lo impregna todo, y hablar del *sangha*, la comunidad más elevada y abierta que puede influir en las cosas. Pero la mayoría de la gente nunca podría pensar siquiera en refugiarse de esta manera. Por eso, de alguna forma tiene que encontrarse el procedimiento correcto. Y siempre se descubre que toda persona tiene en su interior un carácter especial. Se puede considerar que no tiene inteligencia ni personalidad, pero toda persona tiene de hecho su propia cualidad singular. Puede tratarse de una gran violencia o de una pereza desmedida, pero lo que tiene que hacerse es tomar esa cualidad concreta y no considerarla necesariamente como un defecto o un bloqueo, porque *es* la *bodhi* que hay en esa persona; es la semilla, o mejor, la capacidad total de dar a luz: esa persona ya está impregnada por la *bodhi*. Como dice un texto sagrado: «Como la naturaleza búdica impregna a todos los seres, no hay ningún candidato que no sea apto».

Este texto sagrado se compuso tras la muerte del Buda, después del Parinirvana. En el mundo de los dioses y de los seres humanos, todos empezaron a dudar si las enseñanzas del Buda permanecerían, porque parecía que ahora el maravilloso maestro se había ido y que lo único que quedaba era un grupo de monjes mendicantes que no parecían hacer mucho o que no eran capaces de hacerlo. Por eso uno de los discípulos se lamentaba y decía que ahora el mundo del samsara continuaría sin cesar, con sus olas de pasión, deseo, odio e ilusión; nunca tendremos ocasión de oír las enseñanzas y las instrucciones del Buda, estamos de nuevo sumidos en la oscuridad. ¿Qué podemos hacer? Y mientras se lamentaba, llegaron las respuestas a su mente: que el Buda nunca había muerto, que

su enseñanza está siempre presente y que el nacimiento y la muerte del Buda es solo un concepto, una idea. De hecho, nadie está excluido, y todos los seres –todo el que posea conciencia, todo el que posea mente, o la mente inconsciente–, todos son candidatos al estado del *bodhisattva*, todos pueden convertirse en personas despiertas.

En este sentido, no hay algo parecido a una “doctrina secreta” o una enseñanza que sea solo para unos pocos. Por lo que respecta a la enseñanza, siempre está abierta; de hecho, está tan abierta, es tan normal y tan sencilla, que está contenida en el carácter de cada persona concreta. Una persona puede estar habitualmente borracha o ser violenta, pero ese rasgo es su potencialidad. Y para ayudar a dar a luz a la *bodhi*, en primer lugar hay que respetar el carácter de esa persona y abrir el corazón a su violencia. Después se debe entrar en ella de lleno y respetarla, de forma que el aspecto energético y dinámico de la violencia pueda transformarse y servir de aspecto energético en la vida espiritual. De este modo se da el primer paso y se establece el primer vínculo. Probablemente la persona se sienta muy mal, sienta que está haciendo algo mal o que algo no está lo suficientemente bien. Puede sentir que tiene mucha dificultad, que tiene un problema que quiere resolver. Pero no puede resolverlo, y probablemente en su búsqueda de solución se limitará a sustituir las actividades a las que ha renunciado por otras distintas. Por ello, es a través de cosas sencillas, directas y corrientes en la mente y el comportamiento de una persona como esta puede llegar a la consecución del estado despierto de la mente.

Claro que esto no puede aplicarse de forma general. No resulta útil generalizar o intentar explicar conceptos filosóficos a una persona que está en este estado. Hay que estudiar su situación concreta, ese preciso momento de inmediatez. Y siempre hay una especie de vacío, una especie de chispa. Su carácter no se reduce a una sola cosa. Hay un comportamiento activo, más tarde pasivo, después de nuevo activo, que cambia continuamente, y el primer momento origina y da a luz al siguiente. Siempre hay un espacio entre estos dos períodos, y esto es lo que tiene que tomarse como punto de partida. Probablemente habrá que empezar con algún tipo de teoría, porque sin respetar el *samsara*, el mundo de la confusión, uno probablemente no podrá descubrir el estado despierto de la mente, el nirvana. Porque el *samsara* es la entrada, es el vehículo para llegar al nirvana. Por eso debería decirse que el carácter violento es bueno. Es algo maravilloso, algo positivo. Y entonces la persona empieza a darse cuenta de esto, aunque al principio pueda sentirse sorprendida y preguntarse qué tiene todo esto de bueno; pero si de alguna forma va más allá de la fascinación, empieza al menos a sentirse bien, y

empieza también a darse cuenta de que no es solo un “pecador”, sino de que hay algo en él muy positivo. Sucede exactamente lo mismo cuando se practica la meditación. Una persona puede empezar a detectar sus propias debilidades. Puede que ocurra de una manera suave, en medio de divagaciones mentales o mientras se planea el futuro, pero empiezan a ocurrir ciertas cosas, y es como si uno estuviera sentado especialmente para reflexionar con cuidado sobre estas cosas más que para practicar la meditación. Gracias a esto se descubren ciertas cosas, y resulta muy valioso, porque se trata de una magnífica ocasión.

En los textos sagrados se dice a menudo que sin teorías, sin conceptos, ni siquiera se puede empezar. Así pues, hay que empezar con conceptos y después elaborar una teoría. Después se consume la teoría, que va dando paso gradualmente a la sabiduría, al conocimiento intuitivo, y ese conocimiento enlaza finalmente con la realidad. Por eso, para empezar, se debería transigir con todas las cosas y no reaccionar contra ellas. Y si alguien quiere ayudar a otra persona, por ejemplo, hay dos maneras de hacerlo: una es cuando uno quiere ayudar a otra persona porque quiere que sea diferente, le gustaría que siguiera el camino de uno. En este caso se trata todavía de una compasión con ego, una compasión con objeto, una compasión, a fin de cuentas, con resultados que también van a beneficiarle a uno: no es una compasión auténtica. Esta manera de ayudar a otras personas puede ser muy buena, pero, no obstante, el impulso emocional de querer salvar el mundo y traer la paz no es suficiente; tiene que haber algo más, tiene que haber más profundidad. Por eso hay que empezar respetando los conceptos y construir a partir de ellos, aunque, en realidad, en el pensamiento budista los conceptos se consideran normalmente como obstáculos. Pero un obstáculo no tiene por qué impedir nada. Es un obstáculo y es también el vehículo, lo es todo. De ahí que haya que prestar especial atención a los conceptos.

En el *Sutra Lankavara* se dice, si mal no recuerdo, que los granjeros inexpertos tiran sus desperdicios y compran abono a otros granjeros, pero los ya avezados siguen recogiendo sus propios desperdicios, a pesar del mal olor y de que es un trabajo sucio, y cuando pueden utilizarse los extienden por sus tierras, y gracias a eso cultivan sus cosechas. Ese es el modo experto de hacerlo. Exactamente de la misma manera, dice el Buda, los inexpertos separarán lo limpio de lo sucio y tratarán de tirar el samsara y de buscar el nirvana, pero los *bodhisattvas* expertos no tirarán el deseo y las pasiones y todo lo demás, sino que primero lo juntarán todo. Es decir, primero habría que reconocer y

admitir todo eso, estudiarlo y llevarlo a la realización. De esa forma, el *bodhisattva* experto reconocerá y aceptará todas esas cosas negativas. Y en ese momento sabrá realmente que existen en él, y que aunque es muy difícil y antihigiénico, por así decir, seguir adelante, es la única manera de empezar. Después las esparcirá por el campo de la *bodhi*. Una vez estudiados todos estos conceptos e ideas negativas, cuando llegue el momento de desprenderse de ellos, los esparcirá utilizándolos como abono. A partir de esas cosas sucias se origina el nacimiento de la semilla que es la realización. Así es como hay que dar a luz. La idea misma de que los conceptos son malos, o de que tal cosa es mala, provoca una división tajante, con el resultado de que ya no queda nada a lo que enfrentarse. Y en ese caso hay que ser completamente perfecto, o bien abrirse camino a través de todas estas cosas y tratar de eliminarlas. No obstante, cuando se tiene esta actitud hostil y se intenta suprimir las cosas, lo que ocurre es que al deshacerse de una surge otra en su lugar, y cuando se la ataca, aparece otra procedente de algún otro lugar. Es un truco constante del ego, de forma que cuando uno intenta deshacer una parte del nudo, tira de la cuerda y solo consigue apretarlo por algún otro lado, así que siempre está atrapado. Por eso no hay que combatir contra ese tipo de cosas, no hay que intentar apartar las cosas malas para quedarse solo con las buenas, lo que tenemos que hacer es respetarlas y reconocerlas. Por ello, la teoría y los conceptos son muy buenos, como un abono maravilloso. A lo largo de miles y miles de vidas hemos estado recogiendo tantos desperdicios que ahora tenemos una extraordinaria riqueza en este abono. Lo contiene todo, así que debe de ser muy útil, y sería una vergüenza tirarlo. Porque si uno lo tira, toda su vida hasta el momento presente, esos veinte, treinta o cuarenta años, se habrán malgastado. No solo eso, sino que miles de vidas se habrán malgastado, con lo que se tendrá cierto sentimiento de fracaso. Se habría derrochado todo ese esfuerzo y toda esa recogida, y se tendrá que empezar de nuevo desde el principio. En consecuencia, existiría un gran sentimiento de decepción, y más que haberse ganado algo, se habría producido una derrota. De ahí que haya que respetar el patrón de continuidad. Uno puede haberse separado del origen y puede haber ocurrido todo tipo de cosas, que no tienen por qué ser buenas; pueden ser, por el contrario, indeseables y negativas. En este punto hay cosas buenas y malas, pero también puede haber cosas buenas disfrazadas de malas y cosas malas disfrazadas de buenas.

Uno tiene que respetar el ejemplo fluido de todas sus vidas pasadas y la etapa de su vida presente hasta el momento actual. Se trata de un ejemplo magnífico. Hay ya una

corriente muy fuerte formada por muchos afluentes que se juntan en un valle. Este río es muy bueno, con su poderosa corriente, por lo que en lugar de tratar de obstaculizarla habría que unirse a la misma para utilizarla. Esto no quiere decir que la persona tenga que seguir recogiendo estas cosas siempre. Quien lo haga estará falto de conciencia y de sabiduría, no habrá entendido la idea de la recogida de abono. Podría juntarlo y reconocerlo, y al reconocerlo habría alcanzado cierto punto y entendería que este abono está listo para ser usado.

En las enseñanzas del tantra hay un relato sobre dos amigos íntimos que buscaban la verdad. Acudieron a un maestro, que les dijo: «No abandonéis nada, aceptadlo todo. Y una vez que lo hayáis aceptado, usadlo de la forma correcta». Y uno de ellos pensó: «Bien, esto es maravilloso. Puedo seguir siendo como soy». Así que organizó cientos de burdeles y cientos de carnicerías y cientos de tabernas, algo que en la India se consideraba propio de una persona de la casta inferior. Empezó a atender estos grandes negocios y pensó que era lo que se suponía que debía hacer. Pero el otro amigo pensó que eso no estaba bien y empezó a analizarse, y analizándose llegó a la conclusión de que ya tenía suficiente material y que no era necesario reunir más. No tuvo que realizar ninguna práctica concreta de meditación, sino que, aceptando la existencia de todo lo que había reconocido en él, alcanzó la iluminación, o al menos un cierto grado de realización, una especie de *satori*. Un día se encontraron los dos amigos y compararon sus experiencias. El primero no estaba despierto en absoluto; todavía estaba luchando y recolectando y atendiendo todos sus negocios. De hecho, había caído en una trampa aún peor y todavía no había empezado a examinarse a sí mismo. Pero tanto el uno como el otro estaban convencidos de tener razón, por lo que decidieron ir a consultar al maestro. Y al que se había dedicado a los negocios, el maestro le dijo: «Me temo que tu camino es erróneo». El hombre sintió tal decepción que sacó su espada y mató al maestro.

Existen estas dos posibles maneras de empezar, y quizá pueda darse cierta confusión entre ambas. No obstante, si una persona es lo suficientemente hábil, no ya inteligente, pero si lo suficientemente hábil y paciente para examinar con cuidado su basura y estudiarla a fondo, será capaz de usarla. Por eso, volviendo al tema de los conceptos, que es un ejemplo muy importante, la idea que subyace es la de desarrollar un punto de vista positivo y reconocer la propia riqueza. Y cuando se han reconocido los conceptos e ideas de uno, deben cultivarse en algún sentido. Normalmente se intenta abandonarlos o deshacerse de ellos. Pero se deberían cultivar, no en el sentido de leer más libros y

sostener más conversaciones y discusiones filosóficas (ese sería el otro modo, el modo del amigo que se dedicó a los negocios), sino sencillamente, ya que se posee suficiente riqueza, examinarla a fondo. De la misma manera que una persona que quiere comprar algo primero tiene que comprobar cuánto dinero tiene. También es como volver sobre el viejo diario de vida y estudiarlo, para comprobar las diferentes etapas de desarrollo, o como subir al desván y abrir todas las cajas buscando las muñecas y los juguetes viejos de cuando uno tenía tres años, mirarlos y al mismo tiempo examinar los recuerdos que despiertan. De esta manera se obtiene una comprensión total de lo que uno es, lo cual es más importante que estar continuamente creando. El objetivo de la realización no es solo intentar entender el estado despierto y pretender no hacer caso del otro lado, porque eso acaba siendo una forma de engañarse a sí mismo. Uno es el mejor amigo de uno mismo, el amigo más íntimo, la mejor compañía para uno mismo. Cada uno conoce sus debilidades y sus incoherencias, sabe todo lo que ha hecho con todo detalle, por eso no resulta de ninguna ayuda pretender que no se sabe, o intentar no pensar en ese lado, y pensar solo en el lado bueno; eso significaría que la persona aún está guardando su propia basura. Y si sigue almacenándola de esa manera nunca tendrá suficiente abono para obtener una cosecha en este maravilloso campo de la *bodhi*. Por eso se debería examinar todo a fondo e incluso volver a la infancia, y por supuesto, si se tiene la inmensa habilidad para volver a las vidas anteriores, debería hacerse para tratar de entenderlas.

También hay un relato sobre Brahma que viene a cuento. Brahma llegó un día a escuchar la prédica del Buda, y el Buda le preguntó: «¿Quién eres tú?». Y por primera vez Brahma empezó a mirar y examinar en su interior (Brahma personifica al ego), y cuando lo hizo no pudo evitar decir: «Soy Brahma, el Gran Brahma, el Supremo Brahma». Así que el Buda le preguntó: «¿Por qué vienes a escucharme?». Y Brahma respondió: «No lo sé». El Buda le dijo entonces: «Ahora mira en tu pasado». Y Brahma, con su maravillosa capacidad para ver sus vidas pasadas, miró; y no pudo soportarlo. Se derrumbó y se echó a llorar frente al Buda. Entonces este dijo: «¡Muy bien, muy bien, Brahma! Eso está bien». Era la primera vez que Brahma utilizaba su maravillosa capacidad de mirar su pasado distante, por eso al fin vio las cosas con claridad. Esto no significa que una persona tenga que derrumbarse y sentirse mal, pero es muy importante comprobar y examinar a fondo lo que uno es para que no se quede nada sin explorar. Si se empieza por ahí, se obtiene una visión completa de todo el asunto –como una vista

aérea que incluye todo el paisaje, todos los árboles, el camino y todo lo demás—, sin que haya nada que uno no quiera ver.

También debe examinar cada uno de sus temores y esperanzas. Si se teme a la muerte o a la vejez, debe analizarse. Si la persona se siente molesta por la propia fealdad, o por cierta incapacidad o debilidad física de cualquier clase, también se debe analizar. Y también debería examinarse la imagen mental que tiene uno de sí mismo, y cualquier cosa con la que se sienta uno a disgusto. Al principio, cuando la persona se mira y se examina a fondo, resulta muy doloroso, como mostró Brahma desplomándose, pero es la única manera de hacerlo. A veces se alcanza un punto muy doloroso y da vergüenza fijarse en él, pero aun así hay que hacerlo. Y profundizando de ese modo se acaba adquiriendo un dominio real sobre uno mismo, obteniendo por primera vez un conocimiento cabal de sí mismo. Al mismo tiempo que hemos explorado los aspectos negativos, es probable que hayamos adquirido cierta idea sobre el lado positivo. Todavía no hemos alcanzado nada, tan solo hemos iniciado la recogida de abono, y ahora tenemos que estudiarlo y ver cómo emplearlo.

Lo que ha hecho uno hasta ahora ha sido desarrollar este punto de vista positivo y adquirir así un cierto grado de comprensión: es lo que se conoce como teoría real. No deja de ser teoría, pero no hay que tirarla por la borda. De hecho, uno cultiva este tipo de teoría y sigue realizando un trabajo intelectual; racionalizando solo hasta cierto punto, por supuesto, pero continúa con ese trabajo, sin relación con libros ni conversaciones. Tiene que ser una especie de contemplación y estudio de primera mano. Entonces la teoría de cada uno empieza a desarrollarse y adopta una forma propia. E inmediatamente empieza a descubrirse no solo las cosas positivas que se han hecho, sino también el elemento de la *bodhi* que está en uno mismo. Empieza uno a darse cuenta de que dispone de esta capacidad de crear una teoría tan maravillosa. En este punto, por supuesto, una persona suele sentir que ha alcanzado un estado de iluminación, un estado de *satori*, pero no es más que un error. Naturalmente, ante este primer descubrimiento, se siente una gran emoción, una gran alegría y felicidad, pero se tiene que seguir adelante. Así que, una vez examinadas a fondo esas cosas, una vez que se han estudiado y explorado, la persona comprueba que la propia teoría no se detiene, como se detiene la teoría ordinaria después de haber leído libros sobre filosofía, o textos sagrados, tanto vale. Esta teoría sí continúa. Hay una investigación constante, un constante descubrimiento. Claro que a veces esta teoría se para. Uno llega a cierto punto en el que siente fascinación por todo lo

que descubre; busca con demasiada impaciencia, y entonces se detiene y no puede seguir adelante. Eso no quiere decir que se haya producido un derrumbamiento o un bloqueo, significa que se está forzando mucho una idea, que se está trabajando demasiado con la mente investigadora. Entonces hay que encauzarla de otra forma, sin impaciencia ni fascinación, sino yendo paso a paso. Como se dice en los textos sagrados: a paso de elefante. Hay que caminar muy despacio y sin emociones, pero con dignidad, paso a paso, como un elefante caminando por la selva.

La lucha continua puede ser muy lenta, pero Milarepa dice: «Apresúrate despacio y llegarás muy pronto». A estas alturas la teoría ya no es teoría, es también una especie de imaginación, de forma que entran muchas cosas imaginarias. Y esta imaginación puede ser incluso una especie de alucinación, pero hay que seguir sin abandonar. No hay que considerarlo un camino equivocado, como si hubiera que volver al bueno. Lo que se está haciendo es emplear la imaginación; la teoría lleva a la imaginación, que es el inicio del conocimiento intuitivo. Entonces uno descubre que posee una gran energía imaginativa, de modo que se sigue adelante, gradualmente, paso a paso. En la etapa siguiente se llega justo más allá de la imaginación, y esto ya no es alucinación. Hay algo en nosotros muchísimo más real que la mera imaginación, aunque aún está coloreado por la imaginación, como delineado con este entorno imaginario que, sin embargo, tiene un contenido. Es como leer un libro para niños, por ejemplo; ha sido escrito para niños y es totalmente imaginario, pero no deja de tener un contenido. A lo mejor el escritor está simplificando su experiencia, o intenta ser inocente, para que se encuentre algo en ella. Y esa imaginación no es solo alucinación, sino imaginación real. Si se vuelve a mirar la teoría, o si se remonta a los primeros pasos que se dieron, estos pueden parecer un poco cansados o incluso innecesarios, pero no es así. No se ha malgastado el tiempo.

Se ha esparcido el abono muy uniformemente en todo el campo y ahora ha llegado el momento de sembrar y esperar a que crezca la cosecha. Esa es la primera preparación, y ahora se está listo para descubrir, y ese descubrimiento ya ha empezado a producirse. Hay muchas preguntas que a uno le gustaría hacer y quedan muchas dudas pendientes. Pero en esa etapa, en realidad, no hace falta hacer preguntas en absoluto, tal vez lo que se necesita es simplemente que otra persona diga que eso es así, aunque la respuesta esté ya en uno mismo. La pregunta es como la primera capa, como la piel de una cebolla: cuando se quita aparece la respuesta. Es lo que el gran lógico y filosófico del budismo Asanga describía como la “mente intuitiva”. En la mente intuitiva, si se estudia la lógica

auténtica, se descubre que las respuestas –y la actitud del adversario– están en uno mismo. Así pues, es necesario buscar la respuesta, porque la pregunta contiene en sí misma la respuesta. Se trata de penetrar en ella en profundidad; ese es el auténtico sentido de la lógica. En esta etapa uno ha alcanzado una especie de sentimiento; la imaginación se convierte en una especie de sentimiento. Y con ese sentimiento es como si uno hubiera llegado a la entrada.

## La transmisión

Después de toda esta preparación ya estamos listos para dar a luz a la *bodhi*. Lo siguiente que tenemos que hacer es acudir a un gurú, a un maestro, y pedirle que nos muestre el estado despierto, como si él poseyera nuestra riqueza. Es como si alguien tuviera nuestras pertenencias y le pidiéramos que nos las devolviera. Bueno, de esto se trata realmente, pero hay que pasar por la parte de ritual que comporta. Cuando se lo pedimos, el maestro nos instruye. Eso es lo que se conoce como la transmisión. El término *transmisión*, o *abhisheka*, se usa especialmente en las enseñanzas vajrayana y en las del yoga budista. La transmisión no significa que el maestro nos comunique su conocimiento o sus descubrimientos, eso sería imposible, ni siquiera el Buda podría hacerlo. Más bien, consiste en que hemos dejado de acumular cosas y estamos intentando despojarnos de todo cuanto tenemos. Y para evitar seguir acumulando, para evitar cargar aún más el ego, hace falta pedirle algo a otra persona, para sentir que nos dan algo. De esa forma, uno no lo considera como la propia riqueza que alguien le está devolviendo, sino como algo muy valioso de esa persona. Así, además, se tiene que estar muy agradecido al maestro, lo cual resulta una gran protección contra el ego, ya que no lo considera como algo descubierto en su interior, sino como algo que otra persona le ha dado. Él nos hace este regalo, aunque en realidad la transmisión no es, como hemos dicho, algo que nos dan, sino algo que descubrimos dentro de nosotros mismos. Lo único que puede hacer el maestro es crear la situación. Creará la situación adecuada, y gracias a esta situación y a este entorno, la mente del alumno también se encontrará en el estado apropiado, porque ya está ahí. Es como ir al teatro: cuando uno llega, todo está ya montado –las butacas, el escenario y lo demás–, de modo que solo por el hecho de haber entrado en el teatro uno siente que está participando en algún acontecimiento especial. Siempre que vamos a algún sitio o que participamos en algo, pasamos a formar parte de ese sitio o de ese algo porque el ambiente ya está creado. En el caso de la transmisión, la situación puede ser bastante diferente, pero, de todas formas, siempre hay un

determinado ambiente. Puede que el maestro no use palabras, o puede que tal vez realice grandes esfuerzos para explicar el asunto, o lleve a cabo una ceremonia de algún tipo, o incluso puede que haga algo bastante ridículo.

Veamos la historia de Naropa, el gran *pandit*<sup>1</sup>, indio, el *maha pandita*, o gran *pandit*, de la Universidad de Nalanda. En ese determinado período de la historia del budismo en que vivió, Naropa era uno de los cuatro grandes *pandits*; se le conocía como *el gran pandit* de la India, o lo que es lo mismo, de todo el mundo. Podía recitar de memoria todos los textos sagrados, y conocía toda la filosofía, pero no estaba satisfecho consigo mismo porque tan solo estaba dando salida a lo que había aprendido, pero nunca lo había aprendido en profundidad. Un día, mientras caminaba por la terraza de la universidad, oyó a un grupo de mendigos hablando junto a la entrada principal. Oyó cómo decían que había un gran yogui llamado Tilopa, y cuando escuchó este nombre tuvo la seguridad de que era el gurú adecuado para él, por lo que decidió ir en su busca. Obsequió a los pobres con comida y les preguntó dónde vivía Tilopa. Ellos le dijeron adónde tenía que ir. Pero, aun así, le costó doce meses de búsqueda. Cada vez que pensaba que había descubierto el sitio donde estaba Tilopa, le decían que fuera a algún otro lugar. Y por fin llegó a un pueblo de pescadores, donde preguntó por el gran yogui Tilopa. Uno de los pescadores dijo: «Bueno, no sé nada de ningún “gran yogui”, pero hay un tal Tilopa que vive río abajo. Es muy vago y ni siquiera pesca, y vive de lo que arrojan los pescadores, de las cabezas y las tripas de los peces y todo eso». Naropa siguió sus indicaciones, pero cuando llegó al lugar señalado lo único que vio fue a un mendigo, un individuo de aspecto muy apacible que parecía incapaz hasta de hablar. Sin embargo, Naropa se postró ante él y le pidió que le enseñara. Tilopa no dijo nada durante tres días, pero al final asintió con la cabeza. Naropa entendió que le aceptaba como discípulo. Entonces dijo Tilopa: «Sígueme», y él le siguió durante doce largos años; durante ese tiempo sufrió muchos apuros y dificultades. En cierta ocasión, Tilopa dijo que tenía mucha hambre (lo menciono porque todo forma parte de la transmisión; estaba creando el ambiente apropiado). Así que le pidió a Naropa que buscara algo de comida. Naropa era una persona muy refinada, había nacido en una familia de brahmanes, aunque ahora tenía que llevar este tipo de vida siguiendo el ejemplo de Tilopa. Buscando la comida, llegó a un pueblo en el que se estaba celebrando una boda, o una fiesta especial de ese tipo, y primero intentó mendigar, pero ese día de fiesta estaba prohibido mendigar. Se deslizó en una cocina, robó un cuenco de sopa y volvió a toda prisa a dársela a su gurú.

Tilopa parecía muy contento. De hecho era la primera vez que Naropa veía esa maravillosa expresión sonriente en su cara, y pensó: «Bien, esto es magnífico. Creo que iré a buscar otro cuenco». Tilopa expresó su aprobación y dijo que le gustaría tomarse otro cuenco. Pero esta vez cogieron a Naropa, le golpearon, le rompieron las piernas y los brazos y le dejaron tirado en el suelo, medio muerto. Unos cuantos días después, apareció por allí Tilopa y le dijo: «Bueno, ¿qué te ha pasado? ¿Por qué no volviste?». Parecía bastante enfadado, por lo que Naropa le respondió: «Me estoy muriendo». Pero su gurú le dijo: «¡Levántate! No te estás muriendo, y todavía tienes que seguirme algunos años más». Naropa se levantó y se sintió bien: de hecho no tenía nada roto.

En otra ocasión llegaron a un profundo canal que estaba infestado de sanguijuelas. Tilopa dijo que quería cruzarlo y le pidió a Naropa que se echara en el agua para hacer de puente. Él obedeció. Y cuando Tilopa hubo pasado sobre él, Naropa descubrió que su cuerpo estaba cubierto de cientos de sanguijuelas, y de nuevo se quedó tirado durante varios días. Todo el tiempo sucedían cosas como estas, hasta que por fin, en el último mes del año duodécimo, Tilopa estaba sentado con Naropa un día y de repente se quitó una sandalia y le pegó con ella en la cara. En ese mismo momento las enseñanzas del *mahamudra*, que significa “el gran símbolo”, iluminaron como un fogonazo la mente de Naropa, que alcanzó entonces la realización. Después de eso celebraron una gran fiesta, y Tilopa le dijo: «Esto es todo lo que puedo enseñarte. Ahora ya te he transmitido todas mis enseñanzas. En el futuro, si alguien quiere seguir el camino del *mahamudra*, deberá aprender y recibir instrucciones de Naropa. Naropa es como un segundo rey después de mí». Solo después de eso le explicó Tilopa las enseñanzas en detalle.

Este es un ejemplo de “transmisión”. Claro que en aquellos tiempos la gente era más paciente, podía permitirse emplear todo ese tiempo y estaba preparada para ello. Pero la idea no es que Naropa recibiera la enseñanza solo en el momento en que la sandalia le golpeó la cara; el proceso se estuvo realizando durante todos esos largos doce años que estuvo con su maestro. Todas las dificultades y etapas por las que pasó formaban parte de la transmisión. Se trata de producir y crear la atmósfera adecuada. Del mismo modo, ciertas ceremonias de transmisión, las ceremonias de *abhisheka*, forman parte de un proceso de creación de un entorno que incluye la habitación, la persona y el mismo hecho de decir: «Voy a instruirte en el plazo de tres días, y tendrá lugar la transmisión». De esa forma, el discípulo se abre mentalmente. Y cuando se ha abierto, el maestro dirá unas pocas palabras, que probablemente no signifiquen mucho. O quizá no diga nada. Lo

importante es crear la situación adecuada tanto por parte del maestro como por la del alumno. Y cuando se ha creado la situación adecuada, de repente el maestro y el discípulo dejan de estar ahí. El maestro actúa como una entrada y el discípulo como otra, y cuando ambas partes se abren, hay un vacío total, una unidad total entre los dos. Esto es lo que se conoce en la terminología zen como “el encuentro de dos mentes”. Cuando uno ha resuelto por fin el último koan, los dos quedan en silencio. El maestro zen no va a decir: «Estás en lo cierto» o «Ya lo has conseguido». Se detiene. Y el discípulo también se detiene. Y hay un momento de silencio. Eso es la transmisión, crear la situación adecuada; es lo máximo que puede hacer un gurú externo. También es lo máximo que puede hacer uno. La transmisión consiste simplemente en una apertura por ambas partes, lo que, aunque solo dure unos segundos, de alguna forma vale mucho. Eso no significa que se haya alcanzado la iluminación, pero ya se tiene un vislumbre de lo que es la realidad. Y no es especialmente emocionante o llamativo, no es necesariamente una experiencia conmovedora. Lo único que ocurre es que se ha abierto algo, hay una especie de fogonazo, eso es todo, aunque en los libros se describe como una “gran felicidad”, o “*mahamudra*” o “el estado despierto de la mente” o el “satori” (se le da una gran variedad de nombres y títulos). Pero, de alguna manera, el momento real es muy sencillo, muy directo. Se trata tan solo de un encuentro de dos mentes. Dos mentes se convierten en una sola.

## La generosidad

La generosidad, *dana*, es una de las seis *paramitas* o acciones trascendentes. *Param* significa literalmente “la otra orilla”. Todavía se usa así en la India, con el significado de “otra orilla del río”. *Ita* designa a alguien que llegó allí. Por eso, *paramita* significa “lo que ha alcanzado la otra orilla”. Ciertos eruditos se refieren a las *paramitas* como las seis perfecciones. En cierto sentido son acciones perfectas, pero el término *perfección* también tiene otras connotaciones que no vienen al caso. El objetivo no es intentar conseguir la perfección; así pues, es mejor entender las *paramitas* en términos de trascendencia, como un ir más allá.

Estas seis acciones trascendentes son las acciones del *bodhisattva*, *bodhi* significa el estado despierto de la mente, y *sattva* es la persona que está en camino hacia el estado despierto. Por eso, el término *bodhisattva* se refiere a quienes han adquirido o tienen una inclinación a seguir el camino de la compasión, el camino del amor. La vía del *hinayana*, el “vehículo menor”, conocido como la vía elemental o estrecha, se basa en la disciplina, que es el primer requisito para el desarrollo de la libertad. Y mediante esta vía, con la práctica de la meditación, se disciplina no solo la mente, sino también el habla y el comportamiento físico. La disciplina de este tipo difiere bastante del establecimiento de un código moral o moralizador en el sentido de “lo pecaminoso” y “lo virtuoso”; tiene más que ver con la acción correcta, la acción auténtica, la acción total, con el actuar de acuerdo con la ley de lo que es. Por consiguiente, tenemos que entender claramente este concepto de disciplina, o *shila paramita*, porque va a convertirse en la base de todo. Podría decirse que es la vía estrecha, que es en sí una especie de sencillez. Por ejemplo, si solo hubiera un sendero en un paso de montaña y el resto del terreno estuviera totalmente cubierto de árboles y matorrales, no tendríamos ningún problema para decidir por qué camino ir. Si solo existe un sendero, o se sigue adelante o se vuelve. Todo el asunto se resume en un acontecimiento o en una continuidad. Por tanto, la disciplina no limita nuestras actividades declarando que ciertas cosas van contra la ley divina o son

inmorales; lo que sucede es que ante nosotros solo hay una vía de auténtica sencillez. Fundamentalmente, la disciplina se reduce a la práctica del *shámatha*, del desarrollo de la conciencia, mediante la cual uno tan solo ve lo que es. Todo momento es ahora, y se actúa a través de la experiencia del momento presente. Hemos hablado, pues, de la vía estrecha.

De aquí llegamos al *mahayana*, el “gran vehículo”, que es la vía abierta, la vía del *bodhisattva*. La vía estrecha no es tan solo sencilla y directa, sino que, además, tiene un gran carácter, una gran dignidad. Construyendo sobre esos cimientos, desarrollamos la compasión. En realidad, la compasión no tiene nada que ver concretamente con ser compasivo, en el sentido de ser caritativo o amable con los vecinos, o con hacer donaciones regularmente a los refugiados o pagar una cuota a varias instituciones benéficas, aunque también se pueden incluir estas acciones. La caridad de la que hablamos es fundamental; consiste en aprender a ser una persona más cálida. A partir de su sencillez y su toma de conciencia, el *bodhisattva* desarrolla una calidez desinteresada. Ni siquiera piensa en términos de su propio beneficio psicológico; no piensa: «Me gustaría no verle sufrir». El *yo* no tiene nada que ver. Habla, piensa y actúa espontáneamente, sin pensar siquiera en términos de ayuda o de alcanzar un objetivo determinado. No actúa en absoluto en un terreno “religioso” o “caritativo”. Tan solo actúa según el momento presente, auténtico, a través del cual desarrolla una especie de calidez. Y hay una gran calidez en esta toma de conciencia, y también una gran creatividad. Sus acciones no están limitadas por nada, y surge en él todo tipo de impulsos creativos que son especialmente apropiados para ese momento concreto. Las cosas ocurren, y el *bodhisattva* simplemente navega a través de ellas, por lo que hay en él una continua y enorme creatividad. Este es el acto real de *karuna*, un término sánscrito que significa “corazón noble” o “corazón compasivo”. En este caso, se trata no de una simple amabilidad, sino de una compasión fundamental, una compasión desinteresada. El *bodhisattva* no está consciente de *sí mismo*, por eso la compasión tiene un objetivo mayor que extender y desarrollar, ya que no hay radiador, sino solo radiación. Y esta radiación sola, sin radiador, podría seguir adelante y la energía nunca se consumiría. Siempre se transforma, y al expandirse más y más allá, siempre cambia convirtiéndose en otra cosa, en una nueva actividad creativa, así que sigue siempre adelante. Esta transformación creativa no es solo un concepto teórico o filosófico, sino que tiene lugar realmente en un sentido práctico, a veces de una forma muy sencilla.

Ahora podemos hablar de la generosidad, que surge cuando el *bodhisattva* está embriagado por la compasión y ya no es consciente de sí mismo. Su mente no está simplemente llena de compasión, sino que se vuelve compasión, es compasión. Hay seis actividades relacionadas con esto: la generosidad, la moralidad o disciplina (una disciplina espontánea, la acción de acuerdo con la ley verdadera), la paciencia, la energía y la claridad (que también es la sabiduría o el conocimiento de la situación). Esto es lo que se conoce como las *paramitas*, que son, como dijimos antes, los actos trascendentes. Recordemos que el *bodhisattva* no actúa para ser virtuoso o para vencer el pecado o el mal; su mente no se preocupa de estar del lado del bien o del mal. En otras palabras, su actividad no está limitada, no está restringida o condicionada por lo bueno y lo malo. Por lo tanto, es trascendental, está más allá. Esto puede sonar un poco abstracto, un poco difícil de entender, y alguien podría preguntar: «¿Cómo puede ser trascendente un acto de generosidad? ¿No será esto sino una simple definición filosófica?». No, no lo es en este caso, porque no se refiere solo a su acción. Su mente simplemente no funciona así. Cuando actúa, es por completo espontáneo y libre, está situado en el presente. Por eso está del todo abierto y, por lo que respecta a su mente, no es activo. La actividad surge solo cuando se le presenta la situación. Puede que no esté continuamente en un estado de conciencia sin ego, pero al menos actúa de forma espontánea, actúa de acuerdo con el Dharma. Y la definición de Dharma en este sentido es la ley verdadera, la ley del universo. La falta de pasión es el Dharma. Esto significa que el Dharma no implica ninguna clase de deseo de adquirir, por lo que el acto de generosidad se lleva a cabo sin referencia a ninguna recompensa concreta. De ahí que la generosidad signifique no posesión.

Si un hombre posee riquezas, puede decir: «Ahora tengo posibilidad de practicar la generosidad porque tengo con qué hacerlo». Pero esta cuestión ni se le plantea al *bodhisattva*; no se trata de poseer nada. La generosidad es sencillamente una actitud de la mente en la que uno no quiere poseer y entonces distribuir entre la gente. Una vez más, la generosidad se refiere no solo a la práctica de la meditación, en la que uno puede sentir una especie de desinterés, y no reprimir nada, sino que además es algo positivo. En los textos sagrados, el Buda habla de la práctica de la generosidad estirando y doblando el brazo. Hay una historia de los tiempos del Buda sobre una mendiga que era de las más pobres de la India, porque era pobre de bienes y de espíritu. Sentía muchos deseos, lo que la hacía aún más pobre. Un día oyó que el Buda estaba invitado a casa de

Anathapindika en la Arboleda de Jeta. Anathapindika era un propietario rico y un gran donante. Así pues, la mendiga decidió seguir al Buda, porque sabía que le darían comida, lo que sobrara. Asistió a la ceremonia de ofrenda de alimentos al *sangha*,<sup>2</sup> y al Buda, y después se sentó allí a esperar hasta que el Buda la vio. El Buda se volvió y le preguntó: «¿Qué quieres?». Él ya lo sabía, por supuesto, pero ahora ella tenía que reconocerlo y decirlo. Y dijo: «Quiero comida. Quiero que me des lo que sobre». Y el Buda dijo: «En ese caso, primero tienes que decir que no. Cuando te la ofrezca, tienes que rehusar». Le tendió la comida, pero a ella le resultaba muy difícil decir que no. Se dio cuenta de que jamás había dicho que no en toda su vida. Siempre que alguien había tenido algo o le había ofrecido algo, ella siempre le había dicho: «Sí, lo quiero». Por eso encontraba tan difícil decir que no, porque esa palabra no le resultaba del todo familiar. Después de un gran esfuerzo, por fin dijo que no, y entonces el Buda le dio la comida. Y gracias a esto, ella se dio cuenta de que el hambre real que llevaba en su interior era el deseo de poseer, de asir, de tener y apoderarse. Es un ejemplo de cómo se puede practicar la generosidad, y desde ese punto de vista uno puede practicar la generosidad consigo mismo, porque de lo que se trata es de liberarse de este afán de poseer, de este constante desear.

Después, por supuesto, el siguiente paso es deshacerse de las propias pertenencias. Pero esto no está necesariamente relacionado con la austeridad. No significa que uno no deba poseer nada en absoluto o que haya de deshacerse de inmediato de lo que se tiene. Puede que uno tenga una gran riqueza y muchas posesiones, puede incluso que disfrute con ellas y que le guste poseerlas, y es probable que sienta por ellas un interés especial, como si fueran el juguete de un adulto. No se trata de no ver el valor de las pertenencias, el asunto es que debería ser igualmente fácil desprenderse de ellas. Si una persona le pide a uno cierto objeto que le gusta mucho tener consigo todo el tiempo, no debería haber duda alguna, hay que regalárselo. Se trata, en realidad, de abandonar el concepto de posesión, porque en esos casos se pone en acción una especie de avidez.

En el Tíbet se cuenta una historia sobre dos hermanos. Uno tenía noventa y nueve yaks, mientras que el otro solo tenía uno. El hermano pobre estaba suficientemente contento con su único yak. Era bastante feliz, y pensaba que tenía una gran riqueza. Tenía un yak, y era en realidad todo lo que le hacía falta. Era suficiente, y él no tenía miedo de perderlo. De hecho, su placer por poseerlo era mayor que su temor de perderlo, mientras que el otro temía continuamente perder sus yaks y estaba siempre guardándolos. En las tierras altas del Tíbet hay muchos lobos y osos de las montañas del

Himalaya, y muy a menudo los yaks mueren en el rigor del invierno. Allí hay más dificultades que en esta parte del mundo cuando se trata de cuidar animales. Por esta causa, un día el hermano rico pensó: «Bueno, creo que voy a pedirle un favor a mi hermano». Porque, además de temer perder sus yaks, estaba deseoso de poseer más. Fue a su hermano y le dijo: «Ya sé que solo tienes un yak, lo cual parece no molestarte demasiado. Por eso, si no tuvieras ninguno en absoluto, en realidad no te importaría mucho. Pero si me das tu yak tendré cien, lo que significa mucho para mí. Quiero decir que cien yaks ya es algo. Si los tuviera, sería alguien realmente rico y famoso». Así que le pidió el favor. Y el otro hermano le dio su yak con bastante facilidad. No dudó; tan solo se lo dio. Esta historia se hizo proverbial en el Tíbet para ilustrar que cuando alguien tiene mucho, quiere más, y cuando alguien tiene poco, está dispuesto a dar.

Existe, por tanto, la posesividad, esta hambre psicológica. Y esto se refiere no solo al dinero y las riquezas, sino también al deseo profundamente arraigado de poseer, de aferrarse a las cosas, de que las cosas nos pertenezcan definitivamente. Por ejemplo, imaginemos que alguien esté mirando escaparates. Puede que esté descontento todo el rato, y que el hecho de ver cosas que le gustan produzca en su mente una especie de dolor, porque piensa: «¡Si tuviera dinero, podría comprarme eso!». Por lo tanto, todo el tiempo que pasa viendo tiendas, esta hambre le causa un gran dolor, mientras que otra persona tal vez disfrutará mirando solamente. De ahí que este deseo de poseer, de tener sin estar preparado para dar, no es en realidad una debilidad por una cosa determinada. Es un deseo más general de estar ocupado con algo, y si se ha perdido o se pierde el interés por esa cosa concreta, entonces se intenta sustituir con otra. Es decir, no se trata de que uno no pueda pasarse sin un coche o calefacción central o cualquier otra cosa. Detrás de eso siempre hay algo más, algo fundamental, una especie de deseo de posesión, de propiedad, que siempre está cambiando, desarrollándose y sustituyendo una cosa por otra. Esa es la auténtica debilidad, aunque no es exactamente debilidad, sino más bien una especie de costumbre que tiende a crearse mediante un proceso neurótico de pensamientos. Todo el asunto se reduce a la superposición de pensamientos que se produce continuamente en nuestras mentes. Nunca permitimos que nada suceda en realidad o tenga lugar en nuestra mente. Llega un pensamiento y, casi antes de que hayamos terminado, entra otro y se superpone al primero, y después otro. De esa forma, nunca dejamos que haya un vacío que nos permita ser libres y digerir realmente las cosas. En consecuencia, se convierte en una demanda constante, un continuo proceso de

creación y deseo de posesión. Ese es el motivo por el que uno tiene que desarrollar esta generosidad de abrirse realmente a sí mismo.

La siguiente etapa es quizá una forma más profunda de generosidad, y consiste en estar preparado para compartir la propia experiencia con los demás. Se trata de algo bastante engañoso, porque existe el peligro de querer intentar enseñarle a alguien lo que se ha aprendido. Es una cuestión muy delicada. Puede que se revele algo, en parte, porque se quiera hablar sobre ello. Tal vez sea muy emocionante, y hasta puede que uno sepa más del asunto que la otra persona y quiera hacer alarde de ello. Esto es un poco engañoso. Sin embargo, poner en palabras lo que se ha adquirido y dárselo a otra persona es la única forma de desarrollarse uno mismo. Esto vale especialmente para los maestros. Y a los maestros avanzados, en realidad a todos los maestros, les hace falta no solo aprender las cosas y conservarlas, sino también usarlas y ponerlas en práctica difundiéndolas, aunque sin la idea de ninguna recompensa. Esto es lo que se conoce como el *dana* del Dharma, en el que uno da continuamente. Claro que hay que tener mucho cuidado para hacerle a cada persona el regalo apropiado. Supongamos, por ejemplo, que a la persona en cuestión no le guste demasiado escuchar nuestras experiencias, en concreto las relacionadas con la meditación; en ese caso, no hay que seguir hablando de ellas, porque eso no sería en absoluto *dana*. Y puede que a una persona así fuera más apropiado darle otra cosa que no fuera el Dharmma. Esto hay que verlo con inteligencia, claridad y sabiduría; la *prajna paramita* tendrá que enfrentarse a ello. Pero, por regla general, hay que dar si se quiere recibir. Se produce un continuo proceso de transformación.

En el Tíbet hay una tradición según la cual, si uno desea recibir enseñanza o instrucción, le hace un regalo al gurú. Por cierto, esto no significa que yo quiera recibir regalos del público presente. La idea que subyace es la de que, cuando uno quiere algo —«Me gustaría recibir enseñanza. Quiero aprender»—, también tiene que dar algo. Esto también plantea el hecho de que uno no es solo una pobre persona que depende de alguien o que se humilla porque quiere ayuda, sino que también tiene algo grande que dar. Según la tradición tibetana del budismo, cuando la gente fue a la India a traducir los textos y a recibir enseñanza de los maestros indios, primero empleó dos años en recoger oro por todo el Tíbet. Siempre se daba algo antes de recibir una enseñanza. Se trata de darse cuenta del valor de las enseñanzas, aunque no se las pueda valorar realmente en términos de riqueza material en absoluto. Pero uno debe estar preparado para

desprenderse de algo, y una de las cosas más importantes es sin duda desprenderse del ego, que es una de nuestras más preciadas y valiosas pertenencias. Tenemos que desprendernos de él. En la tradición tibetana existe, por ejemplo, la práctica de las postraciones: antes de poder dar cualquiera de los pasos posteriores, uno tiene que realizar cien mil postraciones (esto está en relación con la práctica del yoga budista). La idea de la postración es la de dar, entregarse, abrirse, una especie de proceso de vaciado, o de preparación de la vasija o recipiente, para poder recibir. Hay que abrir y vaciar una taza ya preparada. Eso es lo que hay que ofrecer, y entonces puede recibirse todo intacto, con su valor completo, con todas sus cualidades.

También es muy importante en el caso de un maestro, y estoy seguro de que todos somos maestros de diferente manera, estoy convencido de que siempre podemos enseñar a la gente en grados diferentes. Y los maestros deben estar preparados para aprender de los alumnos, esto es importantísimo. Si no, no hay un proceso real en los estudiantes, porque, en cierto sentido, uno estaría muy interesado en hacer que los alumnos recibieran la expansión del propio ego y crearan otro igual, más que en ayudarles a desarrollar la capacidad por sí mismos. Por lo tanto, los maestros deben estar preparados para aprender de sus alumnos, para que haya una continua relación. El intercambio se produce constantemente, de forma que cuando el maestro enseña, los discípulos no se aburren con él, porque también él se desarrolla. Siempre hay algo diferente, en todo momento hay algo nuevo, por lo que el material nunca se agota. Esto puede aplicarse incluso a los estudios técnicos y a la pedagogía, ya sea de las matemáticas, de la ciencia o de cualquier otra cosa. Si el profesor está preparado para aprender del alumno, entonces el alumno se vuelve deseoso de dar, y se produce un verdadero amor, tiene lugar una auténtica comunicación. Esa es la generosidad mayor. Puede verse en la vida del Buda que nunca enseñó con una especie de autoridad ostentosa. Nunca utilizó su autoridad como el Buda, como persona despierta. Nunca enseñó diciendo: «Tú estás equivocado, y yo estoy en lo cierto». Aunque a veces señaló cuál era el camino apropiado y cuál el erróneo, mediante la sabiduría discriminatoria, de alguna forma siempre fomentó los diálogos entre sus discípulos. Estos siempre contribuían en alguna medida a sus enseñanzas, él siempre se comunicaba de alguna forma y hacía determinadas preguntas: «¿Es así o no?». Y les dejaba el juicio a los alumnos. Y entonces él decía «sí» o «no», y cualquiera que fuera la respuesta, él continuaba a partir de ella. Tenía lugar un continuo proceso de dar y recibir, y estoy seguro de que todos

podemos hacer esto de una forma parecida. Claro que cuando alguien tiene algo que decir, le gustaría leerlo de un tirón antes de recibir alguna crítica o cualquier otra reacción de los demás. Este deseo está basado en una especie de temor secreto: el que se siente cuando no se tiene una total confianza en sí mismo porque se teme mostrar la locura del ego. Por esta razón, uno tiende a presentar las cosas como hechos desnudos, sin más. La consecuencia es que los alumnos no pueden tomar parte, todo se vuelve muy formal, difícil y solemne, y no disfrutan aprendiendo. Se hacen conscientes de que les están enseñando, de que les están diciendo esto y aquello, y entonces, de alguna manera, la enseñanza deja de ser creativa y no profundiza realmente en su personalidad, no les permite desarrollar su propia capacidad y conocimiento.

La generosidad de riqueza material, como hemos dicho, no es una simple cuestión de dar cosas o dinero, sino la actitud que subyace. Por regla general, en Oriente –y no digo que el modo oriental de hacer las cosas sea siempre el correcto, no lo estoy empleando como una especie de autoridad como si fuera la única manera de hacer las cosas, sino simplemente como una sugerencia más–, en Oriente, decía, una persona se desprenderá de algo porque es lo que más aprecia, y lo da porque representa realmente a su corazón. Es de lo más extraño lo que sucede en el caso de personas como yo mismo, que he sido abad encargado de las visitas itinerantes de un monasterio en diversas regiones del Tíbet. A mí me han dado todo tipo de cosas, tales como tocados y ornamentos, delantales y zapatos de mujeres, y anillos y otras cosas. No es que pensarán que yo las necesitaba, es que eran objetos que apreciaban, que les representaban. Había en ellos este deseo de posesión, y por eso daban de esta manera. La cuestión del dar y el concepto de *punya*, mérito, no se reduce a dar objetos y gastar elevadas sumas de dinero, sino que consiste también en participar en este dar, de manera física y en estar totalmente implicado en el proceso de la donación. Como con todo en este tipo de trabajo, lo mismo que con la práctica de la meditación, hay que implicarse totalmente, hay que volverse uno con lo que se está haciendo. Sucede lo mismo cuando se trata de dar, sin que importe lo pequeño que sea el valor de la cosa que se da: uno debe implicarse por completo en la acción de dar, de forma que también se dé una parte del propio ego. Gracias a eso, uno alcanza la *paramita*, el acto trascendental, que está un poco más allá. Entonces no se es consciente de la “virtud” y del dar como esfuerzo para ser “religioso”, como no se es consciente de ir a recibir una recompensa por el mérito acumulado. Si uno da solo para obtener mérito, contribuye a construir el propio ego en vez de desprenderse realmente de

algo. Por ello, si se es capaz de deshacerse de su ser, de su propio ego, de una parte de esa posesividad y pasión, entonces se está practicando realmente el Dharma, que está libre de pasiones, y el mérito se convierte de manera automática en un subproducto, que no se está intentando ya obtener todo el tiempo.

## La paciencia

La paciencia, *kshanti* en sánscrito, suele entenderse en el sentido de autodomínio y capacidad de soportar con tranquilidad el dolor y la adversidad. Pero, de hecho, significa bastante más. Es autodomínio en el sentido de ver la situación y comprender que lo adecuado es contenerse y desarrollar la paciencia. De ahí que *kshanti* tenga un aspecto de inteligencia por contraste, podría decirse, con un animal cargado de equipaje que puede seguir avanzando por el camino hasta caer muerto. Esa clase de paciencia carece de sabiduría y de claridad. Aquí vamos a hablar de la paciencia que va acompañada de claridad, y de la energía que posee el ojo de la comprensión. Normalmente, cuando hablamos de paciencia pensamos en alguien que está practicando la paciencia, pero también tiene mucho que ver con la comunicación. La paciencia se puede desarrollar si existe disciplina y se puede crear la situación adecuada. En ese caso, la persona no se limita a contenerse porque algo sea doloroso o desagradable y esté intentando acabar con ello lo antes posible, sino que se puede desarrollar la paciencia fácilmente con la ayuda del *virya*, o la energía. Sin energía no se podría desarrollar la paciencia porque no se tendría la fuerza necesaria para ser paciente, y esta energía proviene de haber creado la situación adecuada, lo cual tiene relación con la conciencia. Quizá la palabra *conciencia* sea un poco ambigua, ya que a menudo connota una conciencia de sí o simplemente estar consciente de lo que se está haciendo, pero en este caso la conciencia consiste solo en ver la situación con exactitud. No significa concretamente observarse a sí mismo hablar y actuar, sino más bien ver la situación como un todo, como una vista aérea de un paisaje, que muestra, entre otras cosas, la disposición de la ciudad. Por eso la paciencia está relacionada con la disciplina, que a su vez guarda relación con la conciencia.

La disciplina es, de hecho, la llave de todo, y *shila*, la moralidad, es la fuente de la disciplina y su función principal. Sobre este punto existen dos escuelas de pensamiento: según una de ellas, la disciplina es necesaria, y solo mediante la disciplina puede uno aprender y encontrar el camino correcto; según la otra, habría que dejar que las cosas se

desarrollaran a su manera, y si hay menos disciplina, si se deja las cosas a la elección o el instinto individual, en cada persona nacerá el interés por el asunto y no habrá necesidad de imponerle nada. Se trata de dos puntos de vista extremos. No es que a los budistas les guste llegar a un arreglo a toda costa; se trata más bien de ver las cosas con absoluta claridad. Siempre que existe mucha disciplina, hay invariablemente otra persona que la está imponiendo. En ese caso, hay normas y reglas, se somete a la persona a una continua observación y se le dice lo que debe hacer, por lo que la persona no es realmente lo que es: lo que está sucediendo es simplemente que otra persona está extendiendo su ego e imponiéndole sus ideas. Eso, más que disciplina, es una especie de dictadura, porque se está intentando forzar las cosas para que crezcan, en lugar de dejarlas crecer de forma natural. Por otra parte, si se deja la disciplina por completo en manos del individuo y este tiene que descubrirla a tientas, le resultaría muy difícil, salvo en el caso muy raro de una persona sumamente inteligente y con un gran autocontrol, que no estuviera influida por un modelo irregular o neurótico de pensamientos, opiniones y emociones. Esto no quiere decir que la mayor parte de la gente esté loca o perturbada psicológicamente, sino que estos rasgos se encuentran en todo el mundo. Por lo general hay un aspecto neurótico en nosotros que nos lleva de una forma u otra a reaccionar ante una situación determinada y a desarrollar un modo neurótico de enfrentarnos a ella, lo cual no constituye el camino adecuado. Eso significa actuar plegándose a los propios condicionamientos, en lugar de actuar según lo que *es*. Por eso, en este caso la persona no tendría la facultad de actuar con libertad, porque no se le ofrece la libertad apropiadamente. La palabra *libertad* es en sí misma un término relativo: se tiene libertad *de* algo, de lo contrario no hay libertad. Y dado que hablamos de libertad de algo, hay que crear primero la situación adecuada, que es la paciencia.

Este tipo de libertad no puede crearlo un extraño o una autoridad superior. Cada uno debe desarrollar su capacidad para conocer la situación. En otras palabras, tiene que desarrollar una conciencia panorámica, una conciencia que alcance a todas partes y que conozca la situación *en cada momento preciso*. Se trata de conocer la situación y de abrir los ojos al preciso instante presente, y esto no es especialmente una experiencia mística ni nada misterioso, sino la percepción directa, clara y abierta de lo que *ahora es*. Y cuando una persona es capaz de ver lo que *ahora es* sin estar influida por el pasado o por alguna expectativa de futuro, sino simplemente ver el preciso momento presente, en ese instante no hay ninguna barrera en absoluto. Porque solo podría surgir una barrera de

una asociación con el pasado o por una expectativa de futuro. Por consiguiente, el momento presente no tiene ninguna barrera. Y entonces la persona descubre que hay en ella una tremenda energía, una fuerza poderosa para practicar la paciencia, y se convierte en algo parecido a un guerrero. Cuando un guerrero va a la guerra, no piensa en el pasado ni en su experiencia previa de la guerra, ni piensa en las consecuencias que esta tendrá en el futuro; tan solo la atraviesa luchando: esa es la manera correcta de ser un guerrero. De forma similar, cuando se está produciendo un conflicto terrible, uno tiene que desarrollar esta energía combinada con la paciencia. Y eso es lo que se conoce como paciencia correcta con el ojo que todo lo ve, paciencia con claridad.

Claro que uno puede descubrir que es posible ser abierto y consciente del momento presente cuando está solo o cuando se le presenta la situación adecuada por sí misma – pongamos por caso, en un día soleado o en una noche agradable, o en buena compañía, o leyendo un libro oportuno, o cualquier otra cosa de este tipo, es decir, cuando la situación es adecuada o más cercana a lo que uno quiere hacer–; en ese caso resulta más fácil. Pero no suele suceder así. Tal vez la persona se encuentra en la compañía inadecuada, o quizá sufre una terrible depresión o está perturbada de alguna manera, pero hay que comprender la identidad de las dos situaciones. Por supuesto, es muy fácil decirlo, pero muy difícil hacerlo. El hecho es que aun cuando la situación parece favorable, como la de aquí en el campo, donde hay una tranquilidad absoluta y no se oye ruido alguno, se sigue siendo incapaz de escapar de las perturbaciones emocionales, de la depresión y de todo el gran conjunto de cosas que llena la mente. En parte, son cosas que dependen de otras personas y, en parte, se debe a que uno no es capaz de ser abierto y de desarrollar suficiente fuerza de paciencia. De ahí que todo el asunto tienda a convertirse como una entidad separada, en lugar de ser una parte de la dinámica total de un mándala. Esto equivale a decir que deberíamos quedarnos siempre en el centro y no reaccionar ante la situación. Pensar que algo va mal y querer ver que vaya bien puede ser un deseo muy caritativo; sin embargo, ahí está implicado el “yo”: «Me gustaría que él fuera feliz», o: «Si le hace feliz, yo también lo estaré», es decir, que existe la idea de que los dos disfruten de esa felicidad. Pero en cualquiera de los dos casos existe una especie de regodeo en la felicidad. Por eso sucede a menudo que uno no está centrado en el torno del alfarero, por ejemplo, y si por casualidad echa arcilla en el borde del torno, esta salta. No hay ningún problema con la arcilla ni con la rueda: lo que ha pasado es que se ha echado la arcilla en el lugar erróneo. Y si se echa la arcilla en el centro, se pueden hacer

unas vasijas muy bonitas. Todo el asunto se reduce a estar en el centro todo el tiempo y no esperar que otra persona o la situación actúen en nuestro lugar. En otras palabras, la persona que desarrolle un alto grado de paciencia nunca esperará nada de nadie, y no porque sea desconfiada, sino porque sabe cómo estar en el centro y que ella *es* el centro. Así pues, para conseguir silencio, no espantaría a los pájaros que estuvieran haciendo ruido. Para estar tranquilo, no pararía el movimiento del aire o del impetuoso arroyo, sino que los aceptaría y sería consciente del silencio. Tan solo hay que aceptarlos como parte de la instauración del silencio. El aspecto mental del ruido de los pájaros afecta al aspecto psicológico de la persona. En otras palabras, el ruido que hacen los pájaros es un factor, y otro es el propio concepto psicológico de ruido. Y cuando alguien puede enfrentarse a ese flanco, el ruido de los pájaros se convierte simplemente en silencio audible. Por lo cual, uno no debería esperar nada de afuera, ni intentar cambiar a otra persona, ni pretender que esta acepte sus opiniones. No se debería tratar de convencer a una persona cuando no es el momento adecuado, cuando se sabe que ya tiene una idea propia muy clara o cuando, sencillamente, no es el mejor momento para que reciba nuestras ideas. Puede hallarse una analogía en el caso de dos personas que caminaban descalzas por una carretera muy pedregosa. Una de ellas pensaba que estaría muy bien cubrir con cuero toda la carretera para que fuera muy suave, pero la otra, con más sabiduría, dijo: «No, yo creo que si nos cubriéramos los pies con cuero, sería lo mismo». Eso es la paciencia, que no consiste en ser desconfiado. Se trata de no esperar nada y no intentar cambiar la situación externa uno mismo. Esa es la única forma de crear la paz en el mundo. Si estamos preparados para caminar hacia ella y aceptarla, entonces otra persona contribuirá de la misma forma. Si hicieran lo mismo cien personas, todo iría por el buen camino.

En un relato tibetano se cuenta que había una vez ciento un soldados, uno de los cuales, bastante joven, era el hijo del comandante en jefe. Su padre le dijo en una ocasión: «Parece que llegas tarde. Todos los demás han ensillado sus caballos, ¿qué pasa contigo?». Y el hijo respondió diciendo: «Si cien personas pueden ensillar sus cien caballos tan rápido, a una persona no le llevará mucho tiempo hacerlo». Pero, naturalmente, los demás habían ensillado sus caballos al mismo tiempo, así que le dejaron atrás. De la misma forma, si se espera que la situación exterior cambie, todo se invierte, y la persona descubre cómo se la aparta de todos los sitios y se la derrota. Es como caminar sobre hielo. A veces, por supuesto, se puede cambiar la situación con

ciertas personas, tal vez atravesando una serie de etapas dolorosas, como quejarse a alguien en concreto o hacer grandes esfuerzos para explicar que las cosas nos molestan o que nos resultan inaceptables. Pero cuando se ha atravesado ya este proceso bastante largo, el objetivo que se deseaba conseguir, sobre todo la paz y la tranquilidad, hace mucho que ha desaparecido, y no hemos conseguido nada. De ahí que todo se vuelva una continua competencia sin tregua. Por eso la paciencia es la forma de sembrar el ejemplo de la paz. Si alguien quiere crear un ambiente de tranquilidad en alguna parte, tiene que desarrollar la paciencia, no solo sufriendo el dolor, sino viendo el lado divertido de esa situación en la que se encuentra a sí mismo irritado. Y si es capaz de ver ese aspecto concreto, el aspecto irónico (que también es un aspecto interesante), entonces, de alguna manera, la situación deja de ser irritante y deja de entrometerse en nuestra posesión de silencio. Si somos capaces de aceptarla de una forma relajada, tranquila, habremos dado el primer paso para crear un clima de paz y un ambiente de tranquilidad, y otra persona podrá sentirlo, aunque no lo diga.

Por eso, la paciencia es la llave para el desarrollo de un centro abierto y el establecimiento de una base sólida para la práctica de la meditación. Además, es muy importante para la vida diaria, para tratar con la gente y para vivir en el mundo en que tenemos que vivir. Para muchas personas, la paciencia tiene una connotación bastante distinta, casi puritana, de frialdad, ingenuidad y de no hablar mucho: la vida puede ser dolorosa, pero uno simplemente la soporta con una falsa sonrisa. Eso no es paciencia en absoluto, porque si no se está preparado para ser uno con la situación y ver el aspecto divertido, este autodomínio puritano está destinado a romperse, a estallar; y no quedaría sitio para la paciencia.

## La meditación

La meditación es un tema muy amplio que se ha tratado de muy distintas maneras a lo largo del tiempo y que ha tenido muchas variantes entre las distintas tradiciones religiosas. Pero hablando en general, la meditación puede adoptar una de estas dos formas: *la primera proviene de las enseñanzas relacionadas con el descubrimiento de la naturaleza de la existencia; la segunda se refiere a la comunicación con el concepto externo o universal de Dios.* En cualquiera de los dos casos, la meditación es la única manera de poner en práctica las enseñanzas.

Donde existe el concepto de un Ser exterior “superior”, existe también una personalidad interior, conocida como “yo” o el ego. En este caso, la práctica de la meditación se convierte en una forma de desarrollar una comunicación con un Ser exterior. Esto significa que uno se siente inferior e intenta entrar en contacto con algo superior, mayor. Ese tipo de meditación se basa en la devoción. Se trata, básicamente, de una práctica de meditación interna o introvertida, bien conocida en las enseñanzas hindúes, en las que se hace hincapié en entrar en el estado interior de *samadhi*, en las profundidades del corazón. Puede encontrarse la práctica de una técnica similar en las enseñanzas del cristianismo ortodoxo, en las que se emplea la plegaria del corazón y se da importancia a la concentración en el corazón. Es un medio de identificarse con un Ser externo y requiere la propia purificación. La creencia básica es que uno está separado de Dios, pero que sigue habiendo un vínculo, por el que aún forma parte de él. A veces surge esta confusión, y para aclararla hay que trabajar hacia el interior e intentar llevar el nivel de la individualidad a la altura de una conciencia superior. Este enfoque emplea las emociones y las prácticas devotas, que tienen como objetivo establecer contacto con Dios, los dioses o algún santo determinado. También pueden incluir el recitado de mantras.

La otra forma principal de meditación tiene un enfoque casi totalmente contrario, aunque al final puede conducir a los mismos resultados. En este caso no existe una

creencia en algo superior y algo inferior; no surge la idea de niveles diferentes, o de estar en un estado menos desarrollado. Uno no se siente inferior, y lo que se intenta conseguir no es algo más elevado que uno mismo. Por ello, la práctica de la meditación no requiere una concentración interior en el corazón. No hay un concepto centralizador en absoluto. Incluso prácticas tales como la concentración en los *chakras*, o centros psíquicos del cuerpo, se enfocan de un modo distinto. Aunque en ciertas técnicas del budismo se menciona el concepto de *chakras*, las prácticas relacionadas con ellos no se basan en el desarrollo de un centro interior. En esta forma básica de meditación se intenta ver lo que *es*. Hay muchas variantes de esta forma de meditación, pero generalmente tienen como base diversas técnicas para abrirse uno mismo. La adquisición de este tipo de meditación no es, por tanto, el resultado de una práctica ardua y de larga duración mediante la cual crecemos hacia un estado “más elevado”, ni requiere pasar por ningún estado interior de éxtasis. Se trata más bien de lo que podríamos llamar “meditación activa” o meditación extravertida, en la que hay que combinar la habilidad y la sabiduría como las dos alas de un pájaro. No se trata de intentar retirarse del mundo. De hecho, sin el mundo exterior, el mundo de los fenómenos aparentes, sería casi imposible practicar la meditación, porque el mundo individual y exterior no están separados, sino que tan solo coexisten. Por lo tanto, no se plantea la idea de intentar comunicarse y ser uno con un Ser superior.

En esta clase de práctica de meditación, el concepto de *inmediatez* desempeña un papel importante. De hecho, es la esencia de la meditación. Se haga lo que se haga, sea lo que sea lo que se está intentando practicar, no tiene como objetivo alcanzar un estado superior o seguir una teoría o un ideal, sino simplemente, sin objeto ni ambición, intentar ver lo que es aquí y ahora. Uno tiene que volverse consciente del momento presente con medios como la concentración en la respiración, una práctica que se ha desarrollado en la tradición budista. La base de todo esto es el desarrollo de la comprensión del concepto de lo presente, porque cada respiración es única, es una expresión del *ahora*. Cada respiración está separada de la siguiente y se ve y se siente de forma total, no de una forma visual, no solo como una ayuda para la meditación, sino que se trabaja total y correctamente. Una persona muy hambrienta, cuando está comiendo, ni siquiera es consciente de que está consumiendo comida. Está tan absorba en la comida que se identifica completamente con lo que está haciendo y casi se vuelve uno con el sabor y su placer. Sucede algo parecido con la respiración, la idea es intentar ver a través de ese instante preciso. Por esta razón, en este caso no surge el concepto de tratar de convertirse

en algo superior, y las opiniones no tienen mucha importancia. En cierto sentido, las opiniones proporcionan un medio de escape; crean una especie de apatía y oscurecen la propia claridad de visión. La claridad de nuestra conciencia queda velada por conceptos prefabricados, y todo lo que vemos lo intentamos encajar en alguna casilla, o en nuestras ideas preconcebidas. Por eso, los conceptos y las teorías –la teología, por ejemplo– pueden convertirse en obstáculos. Por tanto, uno podría preguntar: «¿Qué sentido tiene estudiar la filosofía budista? Dado que hay escrituras sagradas y textos, y seguramente hay una filosofía en la que creer, ¿no será eso también un concepto?». En realidad eso depende del individuo, pero básicamente no es así. Desde el principio, uno intenta trascender los conceptos y trata de averiguar, quizá de un modo muy crítico, lo que *es*. Hay que desarrollar una mente crítica, lo cual estimulará la inteligencia. Al principio, esto puede llevar a rechazar lo que digan los maestros o lo que está escrito en los libros, pero después, poco a poco, uno va sintiendo y descubriendo cosas por sí mismo. Es lo que se conoce como el encuentro entre la imaginación y la realidad, en el que el sentido de ciertas palabras y conceptos sale al encuentro del conocimiento intuitivo, tal vez de forma un poco vaga e imprecisa. Podemos no estar seguros de que lo que estamos aprendiendo sea cierto o no, pero existe un sentimiento general de estar a punto de descubrir algo. No se puede empezar siendo perfecto, pero de alguna forma hay que empezar. Y si se cultiva esta visión inteligente e intuitiva, de forma gradual, paso a paso, se desarrolla el auténtico sentimiento intuitivo y el elemento imaginativo o alucinatorio se aclara poco a poco y puede llegar a desaparecer. Por último, ese vago sentimiento de descubrimiento se vuelve muy claro, hasta despejar todas las dudas. Incluso en esta etapa es posible que seamos incapaces de explicar verbalmente nuestro descubrimiento o de apuntarlo en un papel de forma exacta, y de hecho, si intentáramos hacerlo, sería a costa de limitar nuestro objetivo, y resultaría bastante peligroso. Sin embargo, al tiempo que crece y se desarrolla este sentimiento, alcanzamos el conocimiento directo, en lugar de adquirir algo separado de uno mismo. Como en la analogía de la persona hambrienta, nos volvemos uno con el asunto. Esto solo puede obtenerse mediante la práctica de la meditación. De ahí que la meditación sea en gran medida un asunto de ejercicio, una práctica activa. No se trata de penetrar en una profundidad interior, sino de ampliarse y extenderse hacia el exterior.

Estas son las diferencias fundamentales entre los dos tipos de práctica de la meditación. La primera puede ser más adecuada para ciertas personas, mientras que la

segunda lo será para otras. Ninguna de ellas es superior o mejor que la otra. Pero para aprender cualquiera de las dos, primero hay que superar ese gran sentimiento de exigencia y ambición, que actúa como un obstáculo. Hacerle exigencias a una persona, como a un gurú, o tener la ambición de obtener algo de lo que estamos haciendo son cosas que surgen de un deseo acumulado o de una carencia; y esa carencia es algo centralizado, una noción básicamente ciega. Es como si se tuviera un solo ojo que estuviera situado en el pecho. Cuando se intentara andar, no se podría volver la cabeza y solo podría verse un área limitada. Faltaría la inteligencia de volver la cabeza porque solo se podría ver en una dirección. Por lo tanto, existiría un gran riesgo de caerse. Esta carencia actúa como velo y se convierte en un obstáculo para el descubrimiento del momento presente, porque está basada bien en el futuro, bien en intentar continuar algo que existió en el pasado, por lo que se olvida por completo el ahora. Puede haber cierto esfuerzo para centrarse en el presente, pero tal vez solo un 20% de la conciencia está basada en él, mientras que el resto se dispersa hacia el pasado o el futuro, por lo que no existe bastante fuerza para ver directamente lo que es en el momento actual.

También aquí desempeña un papel muy importante la enseñanza del desinterés. No se trata solo de negar la existencia del ego, porque el ego es algo relativo. Cuando se piensa en una persona exterior o en un ser superior, cuando se tiene el concepto de algo separado de uno mismo, se tiende a pensar que, dado que existe algo fuera, también tiene que haber algo en nuestro interior. El fenómeno exterior a veces se convierte en algo abrumador y parece poseer toda clase de cualidades seductoras o agresivas, por lo que erigimos una especie de mecanismo de defensa frente a él, sin conseguir entender que este mecanismo es en sí mismo una continuidad del hecho externo. Intentamos aislarnos del exterior, lo que crea en nosotros una gigantesca burbuja que consiste nada más que en aire o agua o, en este caso, en el miedo y el reflejo de la cosa externa. Esta inmensa burbuja impide que entre el aire fresco: es el “yo”, el ego. En ese sentido, puede hablarse de la existencia del ego, pero en realidad es ilusorio, porque generalmente queremos crear algún ídolo o refugio externo. En nuestro subconsciente, sabemos que este “yo” solo es una burbuja que puede estallar en cualquier momento, por lo que intenta protegerlo todo lo que puede, ya sea de forma consciente o inconsciente. De hecho, hemos adquirido tal habilidad para proteger este ego, que hemos conseguido preservarlo durante cientos de años. Es como si una persona tuviera un par de gafas de gran valor que guarda en una caja u otro tipo de estuche para tenerlas a salvo, de modo que, aunque

se rompieran otras cosas, esta quedaría intacta. Esa persona sabe que otros objetos pueden sufrir daños, pero no las gafas, que durarán más. De la misma forma, el ego dura más solo porque tenemos la sensación de que puede estallar en cualquier momento. Se tiene miedo de que quede destrozado porque sería demasiado, nos sentiríamos demasiado expuestos. Establecemos fuera de nosotros un determinado personaje, un modelo maravilloso, aunque en realidad es nuestro propio reflejo. Por eso, la idea de la ausencia de ego no plantea la cuestión de si existe o no un yo, o, para el caso, de si existe o no Dios; se trata más bien de eliminar el concepto de burbuja. Una vez hecho eso, no hay que destrozarse el ego o condenarse a Dios de forma deliberada. Y cuando se ha suprimido esa barrera, uno puede traspasarla y extenderse más allá. Esto solo puede conseguirse mediante el ejercicio de la meditación, que debe emprenderse de una manera muy sencilla y práctica. Entonces la experiencia mística de la alegría o la gracia, o lo que sea, puede hallarse en todo objeto. Eso es lo que se intenta conseguir mediante el *vipashyana*, o práctica de la meditación de la intuición penetrante. Una vez que hemos establecido un modelo básico de disciplina y hemos desarrollado una forma estable de comportamiento ante la situación –ya sea respirando, caminando, o de alguna otra forma–, a partir de cierta etapa la técnica va desapareciendo de forma gradual. La realidad se expande poco a poco, por lo que no tenemos que emplear en absoluto la técnica. En este caso, no hay que concentrarse hacia el interior, sino que podemos expandirnos hacia fuera cada vez más. Y cuanto más nos expandimos, más nos acercamos a la consecución de la existencia sin centro.

Hemos visto el modelo básico de esta forma de meditación, que se basa en tres factores fundamentales: primero, no centrarse en lo interior; segundo, no sentir ningún deseo de volverse superior, y tercero, identificarse por completo con el aquí y el ahora. Estos tres elementos están presentes durante toda la práctica de la meditación, desde el principio hasta el momento de la realización.

*Pregunta.* En su charla ha mencionado el presente, y yo me preguntaba: ¿cómo es posible ser consciente de lo absoluto mediante la conciencia de un momento relativo en el tiempo?

*Respuesta.* Bueno, tenemos que empezar penetrando poco a poco en el aspecto relativo, hasta que por fin este presente adquiera tal vigor que ya no dependa de una forma de expresión relativa. Se podría decir que el *ahora* existe todo el tiempo, más allá del concepto de relatividad; es imposible encontrar palabras que vayan más allá. Por eso,

el ahora es el único modo de ver directamente. En un primer momento el ahora se encuentra entre el pasado y el futuro, pero después se va descubriendo que el ahora no depende en absoluto de la relatividad. Se descubre que no existen el pasado ni el futuro, ya que todo está sucediendo ahora. De forma parecida, para expresar el espacio, primero habría que crear un recipiente y después romperlo, para ver que el vacío del recipiente es el mismo que el vacío de fuera. Ese es todo el significado de la técnica. En un principio, el ahora no es perfecto, en cierto sentido. O también podría decirse que la meditación no es perfecta, que solo es una práctica artificial. Se sienta uno y trata de estar tranquilo y concentrarse en la respiración. Pero después, cuando hemos empezado de esa forma, vamos descubriendo que hay algo más. De esta manera no se desperdicia el esfuerzo que le hemos dedicado, por ejemplo, al descubrimiento del ahora, aunque al mismo tiempo se vea que era algo bastante tonto. Pero es la única manera de empezar.

*P.* Antes de empezar a meditar, ¿habría que deshacerse del ego, o es algo que sucede de forma natural una vez que se ha empezado?

*R.* Sucede de forma natural, porque no se puede empezar sin ego. Y el ego no es esencialmente malo. Lo bueno y lo malo no existen en realidad en ninguna parte, solo son categorías secundarias. El ego es, en cierto sentido, algo falso, pero no necesariamente malo. Hay que empezar con el ego, y utilizarlo, y a partir de ahí se va gastando de forma gradual, como un par de zapatos. Pero hay que usarlo y gastarlo completamente, no hay que preservarlo. En caso contrario, si se intenta hacer a un lado el ego y empezar siendo perfecto, nos podemos volver cada vez más perfectos de una manera bastante unidimensional, mientras que en la otra dimensión vamos amontonando la misma cantidad de imperfección, de la misma forma que el encender una luz muy intensa engendra a su vez una intensa oscuridad.

*P.* Usted ha hablado de dos formas de meditación –la práctica devocional, que consiste en intentar comunicarse con algo superior, y la otra, que es tan solo la conciencia de lo que es–, pero esta práctica devota no deja de desempeñar una función en el budismo, con cantos de devoción y cosas por el estilo. Por eso no estoy muy seguro de cómo encaja esto. Es decir, parecen ser cosas diferentes, ¿pueden combinarse?

*R.* Sí, pero el tipo de práctica devocional del budismo es solo un proceso de apertura, de abandonar el ego, un proceso en el que se crea un recipiente. Esto no quiere decir que yo condene el otro tipo de devoción, pero si se mira desde el punto de vista de una persona que tiene una manera poco habilidosa de utilizar esta técnica, la devoción se

convierte en un deseo de liberarse uno mismo. La persona se ve a sí misma aislada, prisionera e imperfecta, se considera a sí misma fundamentalmente mala, y está intentando liberarse. En otras palabras, la parte imperfecta de uno mismo se identifica con el “yo”, y lo que pueda tener de perfecto se identifica con un ser exterior, así que lo único que queda es acabar con ese encarcelamiento. Este tipo de devoción es una conciencia muy acentuada del ego, del aspecto negativo del ego. Sin embargo, en el budismo hay cientos de diferentes prácticas devocionales, y existe una gran devoción hacia los gurús, así como un deseo muy vivo de comunicarse con ellos y de alcanzar el estado despierto de la mente mediante la devoción. Pero en estos casos la devoción siempre se ha iniciado sin adoptar como centro el ego. En todos los cantos o ceremonias, por ejemplo, en los que se emplea el simbolismo, o en la visualización de los Budas, antes de crear la visualización hay siempre una meditación sin forma, que consigue crear un espacio completamente abierto. Y al final siempre se recita lo que se conoce como la Triple Rueda: «No existo, la visualización externa no existe, y el acto de visualizar no existe», en donde subyace la idea de que todo sentimiento de haber logrado se arroja al espacio abierto, por lo que uno no siente estar recogiendo nada. Creo que ese es el punto fundamental. Uno puede sentir una gran devoción, pero esa devoción no es sino una especie de forma abstracta de la devoción, que no se asienta en el interior. Simplemente, nos identificamos con ese sentimiento de devoción, en el que no existe un centro, sino que solo existe la devoción, mientras que en el otro caso la devoción implica una exigencia, incluye la expectativa de conseguir algo a cambio.

*P.* ¿No se ha acumulado un gran temor cuando se llega al momento de abrirse y ceder?

*R.* El temor es una de las armas de fuego. Si uno alcanza la etapa en la que empieza a verse la locura del ego, entonces siente temor a perderlo. El temor es una de sus últimas armas. Más allá de ese punto, el temor ya no existe, porque el objetivo del temor es asustar a alguien, y cuando ese alguien no está ahí, el temor pierde su función. La reacción de cada uno es lo que da vida al temor, y cuando no hay nadie que reaccione ante el temor, que es la pérdida del ego, el temor deja de existir.

*P.* ¿Está hablando del ego como de un objeto?

*R.* ¿En qué sentido?

*P.* En el sentido de que forma parte del entorno exterior.

R. El ego es, como ya he dicho, igual que una burbuja. Es un objeto hasta un cierto punto, porque aunque en realidad no existe –es una cosa impermanente–, de hecho se manifiesta como un objeto más que serlo realmente. Es otra forma de protegerse a uno mismo, de mantener el ego.

P. ¿Esto es un rasgo del ego?

R. Sí.

P. Entonces no se puede destruir el ego, porque se perdería la capacidad de reconocer, de conocer.

R. No, no necesariamente. Porque el ego no contiene comprensión ni intuición penetrante. El ego existe de una manera falsa todo el tiempo, y solo puede crear confusión, mientras que la intuición penetrante es algo más.

P. ¿Diría que el ego es un fenómeno secundario en vez de principal?

R. Sí, sin duda. En cierto sentido, el ego es sabiduría, pero también parece ser ignorante. Darse cuenta de ser ignorante es el inicio del descubrimiento de la sabiduría, es ya la sabiduría.

P. ¿Cómo se decide en uno mismo que el ego es ignorancia o sabiduría?

R. En realidad no se trata de decidir. Tan solo lo vemos de una manera o de otra. En esencia, no hay sustancia sólida, y a pesar de ello hablamos del ego como de algo sólido y con varias características. Pero en realidad solo vive en el tiempo como un continuo proceso de creación. Está muriendo y volviendo a nacer todo el tiempo. Por tanto, el ego no existe en realidad. Pero el ego también actúa como una especie de sabiduría: cuando el ego muere, eso es la sabiduría, y el momento en que se formula el ego es el comienzo de la ignorancia. La sabiduría y el ego no son cosas totalmente ajenas. Parece bastante difícil de definir, y en cierto modo seríamos más felices si existiera un blanco y un negro bien definidos, pero de alguna manera ese no es el modelo natural de la existencia. No existen un blanco y un negro bien definidos, y todas las cosas son interdependientes. La oscuridad es un aspecto de la luz, y la luz es un aspecto de la oscuridad, por lo que no puede condenarse un lado y construirse todo sobre el otro. Cada persona tiene que encontrar su propio camino, es posible hacerlo. Sucede lo mismo con un perro que nunca ha nadado: si se le arroja de repente al agua, sabrá nadar. De forma parecida, existe en nosotros una especie de instinto natural, y si estamos dispuestos a abrirnos, de alguna forma encontramos nuestra propia manera de hacerlo directamente. Se trata solo de abrirse, no hay por qué tener una definición precisa.

P. ¿Podría resumir el propósito de la meditación?

R. Bueno, la meditación misma se encarga del propósito. No es que la meditación se practique para algo, sino que se ocupa del objetivo. Normalmente, en todo lo que hacemos hay un objetivo: «Va a pasar algo en el futuro, por lo tanto, lo que yo haga ahora es importante, todo está relacionado con eso que va a pasar». Pero la idea fundamental de la meditación es desarrollar un modo totalmente distinto de ocuparse de las cosas en el que no hay objetivo alguno. De hecho, la meditación se ocupa de la cuestión de si existe o no lo que llamamos propósito. Y cuando se aprende una manera diferente de enfrentarse a las situaciones, ya no hay que tener un propósito, ya no se está de camino a ninguna parte. O mejor dicho, se está al mismo tiempo de camino y en el punto de llegada. En realidad, es para eso que vale la meditación.

P. ¿Diría entonces que es una fusión con la realidad?

R. Sí, porque la realidad está ahí todo el tiempo. La realidad no es una entidad separada, así que se trata de volverse uno con la realidad, o de estar en la realidad; no de *conseguir* la unidad, sino de identificarse con ella. Formamos parte ya de esa realidad, por lo tanto, lo único que falta es eliminar la duda. En ese momento se descubre que se ha estado ahí todo el tiempo.

P. ¿Sería correcto describirla como el darse cuenta de que lo visible no es la realidad?

R. ¿Lo visible? ¿Puede decirme qué entiende por lo visible?

P. Pienso en la teoría de William Blake sobre la fusión del observador con lo observado, según la cual lo visible no es en absoluto lo real.

R. Las cosas visibles, entendidas en ese sentido, sí son la realidad. No hay nada más allá del ahora, por tanto, lo que vemos es la realidad. Pero debido a nuestra forma habitual de mirar las cosas, no las vemos exactamente como son.

P. ¿Diría, entonces, que toda persona es un individuo que tiene que encontrar una vía individual hacia la realidad?

R. Bueno, creo que esto nos hace volver al asunto del ego, del que hemos estado hablando. Sí existe la personalidad, en cierto modo, pero en realidad no somos individuos separados del entorno o de los fenómenos externos. Por eso se necesita un enfoque diferente. En cambio, si fuéramos individuos sin conexión con el resto de las cosas, no haría falta una técnica diferente que condujera a la unidad. El hecho es que existe una apariencia de la individualidad, pero esta se basa en la relatividad. Si existe la individualidad, también tiene que existir la unidad.

*P.* Sí, pero es la individualidad la que contribuye a la unidad. Si no fuéramos individuos, no podríamos ser uno, ¿no?

*R.* La palabra “individuo” es bastante ambigua. Al principio puede acentuarse demasiado la individualidad, porque existen diversos aspectos individuales. Incluso cuando alcanzamos la etapa de la realización, se da tal vez un elemento de compasión, un elemento de sabiduría, un elemento de energía y todo tipo de variantes distintas. Pero lo que estamos describiendo como individuo es algo más. Tendemos a verlo como un modelo con muchas características propias, lo que es una forma de intentar encontrar algún tipo de seguridad. Cuando existe la sabiduría, intentamos cargarle todo, y entonces se convierte en una entidad completamente separada, una persona separada, y no es así. Pero aun así existen aspectos individuales, existe el carácter individual. Por eso en el hinduismo se encuentran aspectos distintos de Dios, diferentes deidades y símbolos. Cuando se alcanza la unidad con la realidad, esa realidad no es una cosa única, sino que puede verse con una gran variedad de puntos de vista.

*P.* Si un alumno tiene una mente muy receptiva y quiere volverse uno con la naturaleza, ¿se le puede enseñar cómo meditar, o tiene que desarrollar su propia forma de hacerlo?

*R.* ¿Naturaleza? ¿Qué quiere decir para usted?

*P.* Si alguno desea estudiar, ¿puede aceptar las enseñanzas ajenas o debe desarrollarlas por su cuenta?

*R.* Es necesario recibir instrucción oral, enseñanza oral. Aunque antes de poder aceptar nada, tiene que aprender a dar, a ceder. En segundo lugar, descubre que todo el asunto de la enseñanza estimula su comprensión. Esto también evita que llegue a tener un gran sentimiento de logro, como si todo se debiera a “su propio trabajo”, la idea del hombre que se ha hecho a sí mismo.

*P.* Pero el deseo de evitar el sentimiento de que uno lo ha hecho todo no es razón suficiente para buscar la enseñanza de un maestro. Por ejemplo, en el caso de alguien como Ramana Maharshi, que alcanzó la realización sin maestro, seguramente no iría a buscar un gurú solo para no volverse engreído, ¿no?

*R.* No. Pero él es una excepción, eso es todo. Es decir, hay una forma de hacerlo, es posible. Y en el fondo nadie puede transmitirle ni comunicarle nada a nadie. Uno debe descubrirlo dentro de uno mismo. Por eso, en ciertos casos la gente podría hacer eso. Pero construir sobre uno mismo se parece en cierta medida al carácter del ego, ¿no? Nos

movemos en ese caso en un terreno bastante peligroso. Podría volverse con mucha facilidad una actividad del ego, porque ya existe el concepto de “yo”, y entonces queremos seguir construyendo sobre esa base. Creo –y esto puede sonar simplista, pero es el fondo del asunto– que uno aprende a ceder gradualmente, y que renunciar al ego es una gran tarea. El maestro también actúa como una especie de espejo en el que reflejarse, así que permite ver por primera vez la propia belleza o fealdad.

Tal vez debería mencionar ahora una o dos cuestiones más sobre la meditación, aunque ya hemos tratado el fondo general del asunto.

Por regla general, no puede darse la instrucción de meditación en una clase. Tiene que haber una relación personal entre el maestro y el discípulo. También existen ciertas variantes en cada una de las técnicas básicas, como la conciencia de la respiración. Por ahora quisiera referirme brevemente a la forma básica de meditar, y después, si quieren seguir adelante, estoy seguro de que podrán hacerlo y recibir instrucción de un maestro de meditación.

Como ya hemos dicho, esta meditación no está relacionada con un intento de desarrollar la concentración. Aunque muchos libros sobre budismo hablan de prácticas como el *shamatha* como si consistieran en el desarrollo de la concentración, creo que en cierto sentido este término es engañoso. Podría albergarse la idea de un posible uso comercial de la práctica de la meditación, de que uno podría concentrarse en contar dinero o algo parecido. Pero la meditación no es para usos comerciales; es un concepto diferente de la concentración. En general, no podemos concentrarnos realmente. Si nos esforzamos mucho en hacerlo, nos hará falta el pensamiento de estar concentrándonos en el tema, y también algo que lo haga ir más rápido. De esta suerte, hay dos procesos implicados, el segundo de los cuales es una especie de vigilancia que garantiza que se está haciendo correctamente. Esa parte tiene que suprimirse, si no, uno termina por estar consciente solo de sí mismo, de estar concentrándose, en lugar de hallarse realmente en un estado de concentración. Esto se convierte en un círculo vicioso. Por lo tanto, no se puede desarrollar la concentración sola, sin eliminar esa vigilancia centralizada, ese intentar tener cuidado en que consiste el ego. Así pues, la práctica *shamatha*, la conciencia de la respiración, no tiene nada que ver con concentrarse en la respiración.

La postura que se adopta de forma general en Oriente es la del loto, y si somos capaces de sentarnos de esa manera, es preferible que lo hagamos. Podemos practicar sentándonos a meditar en cualquier parte, incluso en medio de un campo, y no

necesitamos sentirnos conscientes de tener un asiento ni precisamos encontrar uno. La postura física tiene cierta importancia. Por ejemplo, si nos estiramos, podemos quedarnos dormidos; si permanecemos de pie, podemos sentirnos inclinados a caminar. Aquellos a quienes les resulta difícil sentarse con las piernas cruzadas pueden sentarse en una silla: de hecho, en la iconografía budista, la postura de sentarse en una silla se conoce como el *asana* de *Maitreya*, así que es también aceptable. Lo importante es mantener derecha la espalda, de forma que la respiración no sea forzada. Y en cuanto a la respiración, no se trata, como ya hemos dicho, de concentrarse, sino de intentar volverse uno con la sensación de estar respirando. Al principio se requiere cierto esfuerzo, pero después de practicar un poco, la conciencia se mantiene al borde del movimiento de la respiración; lo sigue de forma bastante natural, y la persona no intenta deliberadamente vincular la mente a la respiración. Tratamos de sentir el aliento – espiración, inspiración, espiración, inspiración–, y suele ocurrir que la espiración es más larga que la inspiración, lo que nos ayuda a hacernos conscientes del espacio y de la expansión que supone estar echando el aire hacia fuera.

También es muy importante evitar ponerse solemne, así como la sensación de estar participando en un ritual especial. Hay que sentirse natural y espontáneo, e intentar identificarse sin más con la respiración. Eso es todo, sin que implique idea o análisis alguno. Cuando surjan los pensamientos, hay que observarlos *como pensamientos*, más que como un tema. Lo que sucede normalmente cuando tenemos pensamientos, es que no estamos en absoluto conscientes de que son pensamientos. Supongamos que estamos planeando el próximo viaje de vacaciones: estamos tan absortos en los pensamientos que es casi como si ya estuviéramos de viaje, sin ser conscientes siquiera de que se trata solo de pensamientos. Mientras que si nos damos cuenta de que es el pensamiento el que está creando esa imagen, empezamos a descubrir que tiene un carácter menos real. En la meditación no se debería intentar suprimir los pensamientos, sino que habría que tratar de ver su naturaleza transitoria, su naturaleza translúcida. No debería uno involucrarse en ellos, ni rechazarlos, sino simplemente observarlos y volver a la conciencia de la respiración. En esencia, se trata de cultivar la aceptación de todo, así que no debería establecerse discriminación alguna ni enredarse en ningún tipo de lucha. Esta es la técnica básica de meditación, una técnica bastante sencilla y directa. En ella no debería existir ningún esfuerzo deliberado, ni tampoco habría que intentar estar tranquilo ni controlar nada. Por eso se emplea la respiración, porque es fácil sentirla, y no hace falta

ser consciente de uno mismo o intentar hacer algo. La respiración se puede realizar con facilidad, y así es como habría que sentir este hecho. Esta es la razón por la que es importante comenzar con la técnica. Se trata de una manera elemental de empezar, pero normalmente continúa y se desarrolla a su manera. A veces se descubre uno a sí mismo haciéndolo de forma algo diferente a como lo hizo por vez primera cuando empezó, y esto de manera espontánea. No puede clasificarse como una técnica avanzada o para principiantes, simplemente evoluciona y se desarrolla de forma gradual.

## La sabiduría

*Prajna*, la sabiduría. Es posible que en inglés esta palabra tenga un significado ligeramente diferente. Pero el término en tibetano, *sherab*, tiene un significado preciso: *she* quiere decir conocimiento, conocer, y *rab* quiere decir esencial, por lo que *sherab* significa el conocimiento primordial o primero, el conocimiento más elevado. Así pues, *sherab* no es un conocimiento concreto en un sentido técnico o educativo de conocer la teología del budismo, o de saber cómo hacer determinadas cosas, o de dominar el aspecto metafísico de la enseñanza. En este caso, conocimiento significa conocer la situación, *capacidad de conocer* más que conocimiento real. Se trata de un conocimiento sin intervención del ego, sin esa conciencia egocéntrica de que uno conoce, que está relacionada con el ego. Por eso, este conocimiento –*prajna* o *sherab*– es amplio y perspicaz, y al mismo tiempo es enormemente penetrante y exacto, y toca todos los aspectos de nuestra vida. Por lo tanto, desempeña una función muy importante en nuestro desarrollo, como el método, *upaya*, que es el medio más adecuado para enfrentarse a las situaciones. Estas dos cualidades, de hecho, se comparan a veces con las dos alas de un pájaro. En los textos sagrados también se describe el *upaya* como una mano, con su habilidad, y el *prajna* como un hacha, porque es aguda y penetrante. Sin el hacha, sería imposible cortar madera, tan solo conseguiría uno herirse la mano. Es decir, se puede contar con los medios adecuados sin ser capaz de llevarlos a la práctica. Pero si también existe el *prajna*, que es como un ojo, o como la luz, entonces uno es capaz de actuar de manera apropiada y habilidosa. De esa forma, los medios adecuados serían ridículos, porque solo el conocimiento le hace a uno sabio. De hecho, contando solo con el *upaya* se volvería uno el más grande de los necios, porque todo seguiría basándose en el ego. En ese caso, veríamos la situación hasta un cierto punto y podríamos enfrentarnos a ella de forma parcial, pero no la veríamos con claridad y con independencia del pasado y del futuro, y perderíamos el ahora inmediato de la situación.

Pero tal vez deberíamos analizar cómo desarrollar esta capacidad de conocimiento, o *sherab*, antes de dar una explicación más detallada. Existen tres métodos necesarios para cultivar el *sherab*: se conocen, en tibetano, con los nombres de *töpa*, *sampa* y *gompa*. *Töpa* significa el estudio del sujeto, *sampa* significa contemplarlo, y *gompa* quiere decir meditar y desarrollar el *samadhi* gracias a él. En primer lugar, pues, se encuentra *töpa*, el estudio, que se relaciona normalmente con el conocimiento técnico, la comprensión de los textos sagrados. Pero el conocimiento verdadero va mucho más allá, como ya hemos visto. Y el primer requisito para el *töpa* es desarrollar una especie de valor, convertirse en un gran guerrero. Hemos mencionado este concepto con autoridad, pero quizá estaría bien volver a él con más detalle. Cuando el auténtico guerrero se dirige a la batalla, no se pone a pensar en su pasado ni a recordar su grandeza y su fuerza anteriores, ni fantasea con las consecuencias futuras, ni tampoco alberga pensamientos de victoria o derrota, de dolor o muerte. El guerrero más grande se conoce a sí mismo y tiene una gran confianza en sí mismo. Tan solo es consciente de su adversario. Es bastante abierto y se muestra plenamente consciente de la situación, sin pensar en términos de bueno o malo. Lo que le hace un gran guerrero es el no tener opiniones: él tan solo es consciente. Sin embargo, sus adversarios, emocionalmente atrapados por la situación, no serán capaces de enfrentarse a él, porque actúa de forma verdadera, navega a través del miedo de su enemigo y es capaz de atacarlo con éxito. Por lo tanto, *töpa* –estudio y comprensión– requiere la categoría de un gran guerrero. Deberíamos intentar desarrollar el conocimiento teórico sin pensar en el pasado ni en el futuro. Al principio, las propias teorías pueden estar inspiradas por la lectura de libros, por lo que no hay que rechazar, sin más, el aprendizaje y el estudio, que son muy importantes y que pueden proporcionar una fuente de inspiración. Pero los libros también pueden convertirse en un simple medio de escaparse de la realidad; pueden proporcionar una excusa para no tener que esforzarse de verdad en analizar uno mismo las cosas. Leer puede llegar a ser lo mismo que comer. Hasta un cierto punto, se come por necesidad física, pero más allá de ella se come por placer, porque nos gusta el sabor de la comida, o incluso para pasar el tiempo, ya sea el que se dedica al desayuno, el almuerzo, la merienda o la cena. En el desarrollo del *sherab*, está claro que no leemos solo para acumular información. Debemos leer con una mente muy abierta, sin hacer juicios, y tratar de recibir. Se puede establecer una comparación con el caso de un niño que está en una juguetería. Le interesa tanto todo que se vuelve loco con todos los juguetes de la juguetería, y al final le resulta muy difícil

decidir cuál comprar. Pierde incluso el concepto de tener una opinión, como la de «Quiero comprar esto, no quiero comprar eso». Se vuelve uno con todo a tal grado que es incapaz de decidir. El aprendizaje debería ser así, sin opiniones («Me gusta esto, no me gusta eso»), tan solo aceptando, no porque esté en los textos sagrados o porque lo diga un maestro y haya que admitirlo como una autoridad, ni porque no tengamos derecho a criticar, sino aceptando con una apertura total, sin obstáculo alguno. Por eso hay que leer, estudiar y desarrollar a partir de ahí una especie de inspiración. Se puede obtener mucho de toda clase de libros, pero hay un límite, y cuando hemos desarrollado una especie de inspiración general y de confianza en nosotros mismos, debemos dejar de leer.

Esta es la primera etapa de *tōpa*, en la que uno trabaja sobre la teoría. A menudo sucede en un determinado momento que esta teoría adopta casi la forma de la experiencia, por lo que podemos sentir que hemos alcanzado un estado de éxtasis espiritual o de iluminación. Se experimenta una gran emoción y casi se siente que se ha visto la Realidad tal cual. Es posible, incluso, que nos sintamos tan entusiasmados, que hasta empecemos a escribir grandes ensayos sobre el asunto. Pero en esta fase debemos tener mucho cuidado e intentar evitar darle mucha importancia a la creencia de que hemos realizado un nuevo y maravilloso descubrimiento. No habría que darle demasiada relevancia al lado emocionante; lo principal es cómo llevar el conocimiento a la práctica; de otra forma, nos volvemos como un pobre mendigo que acaba de descubrir un saco de oro. Le vence la emoción de haberlo encontrado, porque en su mente el oro tiene una vaga relación con la comida. Pero no tiene ni idea de cómo utilizarlo comprando y vendiendo para obtener realmente la comida. Nunca se ha enfrentado a una situación parecida, así que es un problema. De la misma forma, no deberíamos sentirnos excesivamente emocionados por el propio descubrimiento. Hay que ejercer cierta moderación, aunque esta experiencia pueda resultar incluso más emocionante que la de alcanzar la condición del Buda. El problema es que le conferimos un valor demasiado alto a este conocimiento, y al sentirnos tan emocionados es imposible ir más allá de la manera dual de ver la situación. Esta emoción, además, todavía se basa en el sí mismo, en el ego. Por lo tanto, uno tiene que actuar con cuidado e incluso aplicar el *sherab*, la sabiduría, para hacerle frente a la situación. Hay que llevar a la práctica inmediatamente lo que hayamos encontrado. No debe convertirse en una especie de instrumento del que

se hace alarde ante los demás, Ni hay que volverse adicto a él, sino emplearlo solo cuando surja la situación.

Por supuesto, este conocimiento teórico es muy interesante. Se puede hablar mucho sobre él, utilizando muchas palabras, y se experimenta un gran placer al contárselo todo a otras personas. Se pueden pasar horas y horas hablando, discutiendo e intentando demostrar la propia teoría y probar su validez. Incluso se desarrolla una actitud evangélica al tratar de convertir a los demás al propio descubrimiento, porque se ha embriagado uno con él.

Pero sigue siendo teoría. Y de ahí llegamos al *sampa*, que es la meditación reflexiva, o la contemplación y la reflexión sobre el asunto. El *sampa* no es meditación en el sentido de desarrollar la atención total, sino en el de meditar sobre el asunto y digerirlo adecuadamente. En otras palabras, lo que hemos aprendido no está todavía lo suficientemente desarrollado para permitirnos enfrentarnos a las cosas prácticas de la vida. Por ejemplo, puede que alguien esté hablando de su gran descubrimiento cuando sucede un percance; por ejemplo, cuando se sale la leche o algo por el estilo. Tal vez sea algo muy corriente, pero parece ser bastante emocionante y terrible en cierto modo. Y la transición entre estar hablando de ese asunto e ir a arreglar lo de la leche es demasiado grande. Lo primero está tan elevado y lo segundo es tan ordinario y mundano que, de alguna forma, nos parece muy difícil llevar a la práctica nuestro conocimiento a ese nivel. El contraste es demasiado grande, y, como resultado, nos enfadamos, desconectamos de repente y volvemos al nivel ordinario del ego. En este tipo de situaciones existe una gran distancia entre los dos extremos; tenemos que aprender a comportarnos en estos casos, a establecer de alguna manera la conexión con la vida diaria, y a identificar nuestras actividades con lo que hemos aprendido en la vía de la sabiduría y del conocimiento teórico. Nuestra teoría, por supuesto, se encuentra algo más allá de la teoría ordinaria, que puede haberse elaborado de forma matemática para producir una proposición verosímil. En nuestro caso, estamos implicados en la teoría, en la que existe una gran fuerza de sentimiento. Sin embargo, es solo teoría, y por esa razón nos resulta difícil ponerla en práctica. Cuando se piensa en ella, parece cierta, parece expresar algo, pero tiende a permanecer estática. De ahí que *sampa*, la meditación reflexiva, sea necesaria, porque necesitamos calmarnos tras la emoción inicial del descubrimiento, y tenemos que encontrar una manera de establecer una relación en el plano práctico entre sí mismo y el conocimiento que ha descubierto hace poco.

Supongamos, por ejemplo, que una persona está sentada en casa, tomando una taza de té, rodeada de su familia. Todo transcurre con normalidad y esa persona se siente contenta y a su gusto. Ahora bien, ¿cómo va a vincular su emocionante descubrimiento del conocimiento trascendental con esa situación concreta, con la sensación de ese momento determinado? ¿Cómo puede aplicarse el *sherab*, la sabiduría, en ese ambiente determinado? Normalmente, uno relaciona la “sabiduría” con alguna actividad especial, y de forma inmediata rechaza la situación presente. Se tiende a pensar: «Bueno, lo que he estado haciendo hasta ahora no es *lo real*, así que lo que tengo que hacer es abandonar en este punto y marcharme a tal lugar. Tengo que ir a practicar y asimilar mi conocimiento a los yermos escoceses o a un monasterio tibetano». Pero ahí hay algo que no funciona bien, porque antes o después tiene uno que volver a la misma calle conocida y a las mismas personas que le son familiares, y la vida diaria sigue adelante; nunca se puede escapar de ella. Por consiguiente, no se trata de cambiar la situación: de hecho, no se puede. Dado que uno no es un rey que pueda dar una orden para que las cosas dejen de suceder, solo puede ocuparse de lo que le queda más cerca: de sí mismo. Todavía dispone uno de cierto grado de libertad aparente para tomar decisiones, y puede decidir marcharse, pero en realidad esa es solo otra forma de intentar detener el mundo, aunque todo depende, por supuesto, de la actitud de uno. Si lo que pretendemos es solo intentar aprender algo más, y no rechazar el propio entorno, está bien. La dificultad surge porque tendemos a marcharnos tras un incidente concreto en el que las cosas nos parecían bastante irreales y desagradables, y concebimos la idea de que, si simplemente nos hallásemos en un entorno o situación especial, veríamos todo con claridad. Pero no es sino una manera de aplazar las cosas para el día siguiente, y eso no vale para nada. Esto no quiere decir, por supuesto, que no debamos ir a un centro de meditación a estudiar, o retirarnos durante una temporada, pero no deberíamos hacerlo para tratar de escapar. Aunque, tal vez, en ese otro lugar seamos capaces de abrirnos más, eso no significa que la situación exterior por sí misma nos permita cambiar y desarrollarnos. No debe culparse al propio entorno, no debe culparse a la gente, ni a las condiciones exteriores, sino que debemos penetrar en la situación y tratar de observar sin intentar cambiar nada. Ese es el auténtico *sampa*: la contemplación real del asunto. Y cuando se es capaz de superar la actitud romántica y emocional, se descubre la verdad, incluso ante el fregadero de la cocina. Todo se reduce, pues, a no rechazar, sino a utilizar cada momento concreto, cualquiera que sea la situación, aceptarla y respetarla.

Si uno consigue ser tan abierto, tendrá éxito en su aprendizaje, esto puede garantizarse, y no porque yo sea una autoridad para afirmarlo, sino porque es un hecho. Se ha comprobado durante miles de años, lo han demostrado y practicado todos los grandes adeptos del pasado. No es algo que solo haya alcanzado el Buda, sino que existe una larga tradición de análisis, estudio y comprobación por parte de muchos grandes maestros, análoga al largo proceso de purificación del oro golpeándolo, batiéndolo y fundiéndolo. Sin embargo, esto no tiene que aceptarse en virtud de la autoridad de nadie. Hay que profundizar en ello y verlo uno mismo. De modo que la única manera de hacerlo es ponerlo en práctica y empezar a meditar sobre el tema del *prajna*, que tiene aquí mucha importancia, porque solo el *prajna* puede librarnos del egocentrismo, del ego. Las enseñanzas sin *prajna* seguirían atándonos, porque se sumarían sin más al mundo del *samsara*, el mundo de la confusión. Por mucho que se practique la meditación, se lean los textos sagrados o se asista a ceremonias, sin *prajna* no se alcanzará una liberación, sin *prajna* no se podrá ver la situación con claridad. Eso quiere decir que sin *prajna* partiríamos de un punto inadecuado, empezariamos pensando: «A mí me gustaría adquirir tal cosa o tal otra, y, cuando haya aprendido, ¡qué feliz seré!». En esta fase, el *prajna* es la *intuición crítica*, que es lo contrario de la ignorancia, de ignorar la propia naturaleza verdadera. La ignorancia se representa simbólicamente con un cerdo, porque el cerdo nunca vuelve la cabeza, lo único que hace es olfatear y comerse lo que se le ponga por delante. El *prajna* nos permite no limitarnos a consumir lo que tengamos delante, sino, además, saber verlo con penetración crítica.

Por último, llegamos al *gompa*, la meditación. Primero vimos la teoría, después la contemplación y ahora la meditación en el sentido del *samadhi*. La primera fase del *gompa* consiste en preguntarse a sí mismo: «¿Quién soy yo?», aunque en realidad esto no es una pregunta. Se trata más bien de una afirmación, porque «¿Quién soy yo?» contiene en sí la respuesta. Todo consiste en no empezar partiendo del “yo” y luego querer conseguir algo, sino en comenzar directamente con el asunto. En otras palabras, se inicia la meditación real sin pretender nada, sin el pensamiento de «Yo quiero conseguir algo». Dado que uno no sabe “quién es”, no debe empezar con el “yo”: su aprendizaje se iniciará a partir de un punto situado más allá del yo. Lo que importa es tan solo empezar entrando en materia, empezar con lo que *es*, que no es en realidad el “yo soy”. Así que uno va directamente al grano, al “es”. Esto puede sonar un poco vago y misterioso, porque estos términos se han utilizado en muchas ocasiones y por

muchísimas personas; por lo tanto, tenemos que intentar aclarar este tema relacionándolo con nosotros. El primer paso consiste en no pensar en términos de “yo”, “yo quiero conseguir”. Si todavía no hemos entendido que no existe nadie que consiga ese logro, no debemos intentar preparar nada para el futuro.

En el Tíbet se cuenta la historia de un ladrón muy tonto. Un día robó un gran saco de cebada y se sintió muy satisfecho de sí mismo. Lo colgó encima de su cama, suspendido del techo, pensando que ahí estaría más a salvo de las rayas y otros animales. Pero una rata muy astuta descubrió una forma de llegar hasta el saco. Mientras tanto, el ladrón estaba pensando: «Mañana le venderé a alguien esta cebada, tal vez a mi vecino, por un puñado de monedas de plata. Después podría comprar alguna cosa y revenderla para obtener alguna ganancia. Si repito esta operación varias veces, pronto seré muy rico, me podré casar y tener una casa decente. Más tarde podría tener un hijo. ¡Sí, tendré un hijo! Pero ¿cómo lo llamaré?». En ese momento, la luna, que ya había salido, iluminó su cama a través de la ventana. Y él pensó: «Ah, lo llamaré Dawa» (que es el nombre tibetano de la luna). Y en ese mismo momento la rata terminó de roer la cuerda de la que colgaba el saco, que cayó encima del ladrón y lo mató.

De la misma forma, dado que no tenemos un hijo y que ni siquiera sabemos “quiénes somos”, no deberíamos explorar los detalles de ese tipo de fantasías. No deberíamos empezar con la esperanza de ninguna clase de recompensa. No habría que realizar ningún esfuerzo ni se debería tratar de obtener nada. Pero entonces uno podría pensar: «Si no existe un propósito fijo ni nada que obtener, ¿no va a resultar bastante aburrido? ¿No es más bien como no estar en ninguna parte?». Ese es el punto fundamental. Normalmente, hacemos las cosas porque queremos conseguir algo; nunca hacemos nada sin pensar primero en el porqué. «Me voy de vacaciones *porque* creo que va a ser interesante», «Voy a hacer tal y tal cosa *porque* creo que va a ser interesante.» De modo que todo paso que damos, toda acción que llevamos a cabo, está condicionada por el ego, está condicionada por el concepto ilusorio del “yo”, que ni siquiera se ha cuestionado. Todo se construye alrededor de ese concepto, todo empieza con un “porque”. Todo se reduce a esta cuestión. Meditar sin propósito alguno puede sonar como algo aburrido, pero el hecho es que no tenemos suficiente valor para dedicarnos a ello y hacer un intento sin más. De alguna forma, tenemos que ser valientes. Si uno está realmente interesado y desea seguir avanzando, lo mejor entonces es hacerlo bien y no empezar con demasiados asuntos, sino empezar con uno solo y penetrar en él a fondo. Tal vez no

suene interesante, pero no se trata solo de conseguir emoción, también debe desarrollarse la paciencia. Debemos estar dispuestos a correr riesgos, y a hacer uso, en ese sentido, de la fuerza de voluntad.

Hay que ir adelante sin sentir miedo de lo desconocido, y si se avanza un poco más, se da uno cuenta de que es posible empezar sin pensar en el porqué, sin pensar «Voy a conseguir algo», sin vivir solo en el futuro. No deben construirse fantasías de futuro para luego utilizarlas como estímulo o incentivo, sino que debería intentarse captar el sentimiento real del momento presente. Esto quiere decir que solo puede ponerse en práctica la meditación si no está condicionada por ninguno de nuestros modos normales de afrontar las situaciones. Se debe practicar la meditación sin más, sin esperanza ni juicio alguno, y sin pensar en absoluto en el futuro. Tan solo lanzarse hacia la meditación, Meterse en ella sin mirar atrás. Empezar con la técnica sin pensárselo dos veces. Las técnicas, por supuesto, varían mucho, porque todo depende del carácter de la persona. Por lo tanto, no puede sugerirse ninguna técnica general.

Estos son los métodos mediante los cuales puede desarrollarse la sabiduría, *sherab*. Ahora bien, la sabiduría ve tan lejos y cala tan hondo que ve antes del pasado y después del futuro. En otras palabras, la sabiduría comienza sin cometer errores, porque ve la situación con gran claridad. Por eso, al principio debemos empezar afrontando las situaciones sin cometer el craso error de partir del “yo”, que ni siquiera existe. Y una vez dado ese primer paso, encontraremos una visión más profunda, y haremos nuevos descubrimientos, porque por primera vez veremos una especie de nueva dimensión: veremos que uno puede estar de hecho en la solución final, al tiempo que viaja por el camino. Esto solo puede ocurrir cuando no hay un *yo* por el que empezar, cuando no hay expectativas. Toda la práctica de la meditación se asienta en este fundamento. Y aquí podemos ver claramente que la meditación no consiste en intentar escapar de la vida, en intentar alcanzar un estado utópico de la mente, ni es una cuestión de gimnasia mental. La meditación solo consiste en intentar ver lo que *es*, y no tiene nada misterioso. Por lo tanto, tenemos que simplificarlo centrándonos en lo que estamos haciendo en el presente inmediato, sin expectativas, juicios ni opiniones. Tampoco debemos pensar que nos encontramos inmersos en una batalla contra el “mal”, o luchando en el bando del “bien”. Al mismo tiempo, no debería pensarse en términos de limitación, en el sentido de no tener permitido pensar en el “yo”, porque eso nos confinaríamos en un espacio tan pequeño, que equivaldría a una forma extrema en la práctica de la meditación. En esta

etapa se utilizan ciertas críticas, como la de observar la respiración. En la segunda fase, vamos más allá y vemos la realidad que está detrás de la técnica de la respiración, o de cualquier otra técnica que se utilice, y se desarrolla un enfoque de la realidad auténtica mediante esa técnica, una especie de sentimiento de volverse uno con el momento presente.

Esto puede sonar un poco vago. Pero creo que es mejor dejarlo así, porque, en lo que respecta a los detalles de la meditación, no creo que sirva generalizar. Como las técnicas dependen de las necesidades de cada persona, solo se puede hablar de ellas de forma individual; no se puede impartir una clase sobre la práctica de la meditación.

## Epílogo

El 17 de enero de 1960, Chögyam Trungpa Rinpoche y un pequeño grupo de refugiados atravesaban la frontera india desde la región tibetana de Pemako, perseguidos por las tropas comunistas chinas que intentaban matarlo o encarcelarlo. En aquella época, Rinpoche tenía apenas 19 años. Los detalles de aquella larga y ardua huida están recogidos en la autobiografía del autor, *Nacido en Tíbet*, que escribió con Esmé Cramer Roberts en 1965. (Fue publicada por primera vez en Londres por la editorial George Allen & Unwin en 1966 [en castellano, en 2003 por Ediciones Dharma]). En ella nos enteramos de sus primeros años como monje y de su formación y entrenamiento como undécimo *tulku* Trungpa, lama encarnado, guía supremo de los monasterios Surmang.

Trungpa Rinpoche permaneció en la India hasta 1963. Entre sus primeras experiencias como refugiado se cuenta haber tenido que trabajar en duras ocupaciones como la construcción de carreteras. Freda Bedi, una mujer inglesa que vivía en la India, trabajó junto con el Dalái Lama –que había huido del Tíbet hacía poco– y el Gobierno tibetano en el exilio para fundar la Escuela de Jóvenes Lamas en Nueva Delhi, un lugar donde los jóvenes lamas encarnados podían continuar su educación religiosa y también empezar a aprender inglés e hindi. Su Santidad nombró como consejero espiritual a Trungpa Rinpoche. Fue de la señora Bedi y de otros occidentales, especialmente John Driver, dedicado discípulo de Dilgo Khientse Rinpoche, de quienes Trungpa Rinpoche empezó a aprender inglés. La señora Bedi y el señor Driver, junto con la Sociedad Tibetana del Reino Unido, consiguieron que recibiera una beca de la Fundación Spalding para estudiar en la Universidad de Oxford.

En Inglaterra, el inglés mejorado de Trungpa Rinpoche le facilitó familiarizarse con la filosofía, la psicología, la religión y el arte occidentales. En Oxford hizo muchos amigos, lo que constituyó una vasta inmersión social que le proporcionó una comprensión de la mente occidental; percepciones que le permitieron posteriormente enseñar budismo en inglés. Muy pronto empezó a dar charlas en inglés, reuniendo un núcleo de discípulos

interesados, entre los que se encontraban algunos estadounidenses. En 1967, Trungpa Rinpoche y su socio Akong Rinpoche se hicieron cargo de la Comunidad Contemplativa Johnstone, centro de budismo Theravada en el condado de Dumfriesshire, Escocia, que convirtieron en el Centro de Meditación Samye Ling. En él, Trungpa Rinpoche empezó a enseñar con toda libertad, potenciando que muchos discípulos se comprometieran en prolongados retiros de meditación.

Samye Ling empezó a enviar circulares sobre las charlas y cursos impartidos por Trungpa Rinpoche. Los grupos de participantes rondaban habitualmente las veinte personas. Richard Arthure, que ejercía de chófer y secretario privado de Trungpa Rinpoche, reunió algunas charlas con la idea de publicarlas en un libro que pudiera generar algunos ingresos para el centro. Las charlas fueron grabadas en cintas de casete. Richard transcribió las charlas, las editó y ayudó a poner las ideas en un inglés claro y lúcido. Según Richard: «Cuando había acabado de reunir las transcripciones, el poeta estadounidense Robert Bly nos estaba haciendo una visita y se las mostré. Recuerdo que me hizo algunas sugerencias de cambios, concretamente en cuestiones de puntuación. Por ejemplo, estaba en desacuerdo con empezar una frase con las palabras “Y así...”».

Hubo un intercambio de opiniones sobre si el libro debería titularse *Meditación y acción* o *Meditación en acción*.

A través de un amigo común que seguía el trabajo de Gurdjieff, se presentó el manuscrito a una editorial de Londres, Vincent Stuart of Stuart and Watkins. Por una afortunada coincidencia, me encontraba en Londres buscando libros y manuscritos para publicar. Cuando el señor Stuart me pasó el manuscrito, lo leí con entusiasmo: sus palabras emergían de cada página como si estuvieran dirigidas personalmente a mí. De inmediato supe que era un texto importante y que tendría un sentido revolucionario para una nueva generación de occidentales que habían oído hablar de budismo, pero que no tenían acceso directo a practicarlo. Se llegó a un acuerdo para publicarlo con el sello de Shambhala, como primer libro de su catálogo. El libro se compuso en planchas de plomo y se imprimió tipográficamente en Escocia con una tirada de 1.000 ejemplares bajo el sello editorial de Stuart y Watkins y otra de otros 1.000 con el sello de Shambhala. Se le puso el precio de 1,75 dólares.

El cargamento de los 1.000 ejemplares llegó al puerto de Oakland, California, a primeros de septiembre de 1969, y recuerdo haber ido a recogerlo para llevarlo a la librería Shambhala en Berkeley. Gracias al entusiasmo de sus cuatro encargados, el libro

se vendió muy rápidamente, primero a la comunidad de Berkeley y después, de boca a boca, a una más amplia clientela del área de la bahía de San Francisco. Algunos centenares de ejemplares se distribuyeron a través de otras librerías de América, a través de Book People, una distribuidora de libros de Berkeley. Al mes tuvo que lanzarse una reimpresión de 3.000 ejemplares. En los cuarenta años transcurridos desde la primera edición, se ha reeditado continuamente y también ha sido traducido y publicado en numerosas lenguas europeas y asiáticas.

Los primeros lectores se sintieron bastante estimulados como para estudiar asiduamente *Meditación en acción* y contárselo a sus amigos. Realmente impactó a los buscadores espirituales, viejos y jóvenes, de la época de la contracultura. El poder de su mensaje y su estilo constituyeron un auténtico llamamiento, proclamando que el budismo era algo que podía practicarse no solo en Asia sino también en el mundo occidental. Ha habido algunos libros publicados en inglés que también señalaban esta posibilidad, pero esta pequeña obra con este gran mensaje fue sin duda la primera que comunicó tan directamente el mensaje del budismo, en especial la visión del budismo Mahayana. Sus lectores entendieron que la meditación y el desarrollo de las cualidades trascendentes del *bodhisattva* no eran un mito, sino algo que podía practicarse aquí y ahora. Al año siguiente se publicó otro libro, *Mente zen, mente de principiante*, del maestro zen Shunryu Suzuki Roshi, de San Francisco. Con una perspectiva zen, también contribuyó a que muchas personas se sintiesen inspiradas para introducirse realmente en la práctica budista. En los primeros años de su publicación, ambos libros se leyeron frecuentemente a la par.

Los años 1969 y 1970 fueron muy importantes para Chögyam Trungpa Rinpoche y también para los que acudían a beneficiarse de su sabiduría y compasión. Durante esa época se convirtió en el primer tibetano con nacionalidad británica. Esto le agradó sobremanera y desde aquel momento siempre tuvo un retrato de la reina Isabel en su residencia. También sufrió un accidente automovilístico que le dejó parcialmente parálítico. Tras ese accidente tomó la decisión de colgar los hábitos y renunciar a sus votos monásticos. Estos hechos los ha descrito en sus escritos como un “desenmascaramiento” que le permitía trabajar con los estudiosos de una forma más directa y no aparecer simplemente como un exótico gurú oriental. Bromeaba diciendo que no quería ser el “lama mascota” de nadie. También contrajo matrimonio con una joven británica, Diana Judith Pybus. Estos controvertidos cambios en la vida de Trungpa

Rinpoche le dificultaron seguir viviendo y enseñando en el Reino Unido. Algunos de sus discípulos estadounidenses le animaron a él y a su joven pareja a emigrar a Estados Unidos a principios de la década de los 1970s, en que fundó un centro en Barnet, Vermont. Primero se le llamó Tail of the Tiger [Cola del tigre] y posteriormente cambió de nombre para llamarse Centro de Meditación Budista Karmê Chöling.

Desde su llegada en 1970 hasta su tránsito en 1987, Trungpa Rinpoche impartió centenares, quizá miles, de charlas sobre diversos aspectos del budismo, a varios miles de oyentes. Presentó las enseñanzas básicas del budismo, incluidas instrucciones de meditación para los interesados en seguir realmente la práctica. También impartió una amplia formación en las prácticas del budismo Mahayana de beneficiar a todos los seres sintientes, así como instrucciones detalladas sobre la práctica de *lojong*, o entrenamiento de la mente. Asimismo dio amplias charlas sobre el budismo Vajrayana de la tradición indotibetana, e inició a los que se convirtieron en sus más cercanos discípulos a la práctica profunda de *mahamudra* y *dzogchen*. Aquellos diecisiete años dorados de enseñanza constituyeron un increíble despliegue de sabiduría y de actividad iluminada, similar a la transmisión de las enseñanzas budistas en el Tíbet desde el área Uddiyana de la más extensa India por parte del gran santo del siglo VIII Padmasambhava.

Trungpa Rinpoche presentaba las enseñanzas budistas en el lenguaje y discurso de aquellos que encontraba. Utilizaba la lengua inglesa de una forma que hacía comprensibles y accesibles las enseñanzas del budismo a los anglófonos de un modo que nunca antes se había hecho. Fue el pionero en crear lo que podría llamarse un inglés “budista híbrido” que comunica directa y fielmente. Llegara a conseguirlo o no, quienes han estado enseñando budismo en Occidente han podido hacerlo tan eficientemente gracias a su trabajo innovador. Además, impartía las enseñanzas budistas de un modo que podían practicarse sin tener que convertirse en «pequeños tibetanos, pequeños japoneses o cualquier otra cosa».

A pesar de haber transcurrido 22 años desde su tránsito, puede encontrarse aún su mente a través de su profundo discurso, que sigue existiendo en sus libros, su poesía, sus grabaciones y vídeos. También puede encontrarse su mente a través de su obra artística y las numerosas instituciones que creó con sus discípulos. Incluso es posible convertirse aún en discípulo suyo conectando con él a través de sus enseñanzas.

Puedan las enseñanzas budistas expandirse en todas las direcciones del mundo en beneficio de todos los seres sintientes. Con profunda gratitud me postro ante Chögyam

Trungpa Rinpoche, el gran santo budista del siglo XX, que iluminó el mundo occidental con su perseverante sabiduría y compasión.

SAMUEL BERCHOLZ

4 de abril de 2010

## Notas

- 1 Título honorífico que se concede en la India a los eruditos, especialmente a los que se especializan en los textos sagrados. (N. del T.)
- 2 Hermandad de los que siguen la vía. (N. del T.)

## Sobre el autor

El Venerable Chögyam Trungpa nació en la provincia de Kham, en la zona este del Tíbet. A los 13 meses de edad, Chögyam Trungpa fue reconocido como un *tulku* mayor, o maestro encarnado. Según la tradición tibetana, un maestro iluminado es capaz, gracias a su voto de compasión, de reencarnarse en forma humana en sucesivas generaciones. Antes de morir, todo maestro deja una carta u otras pistas sobre el paradero de la siguiente encarnación. Más tarde, los discípulos y otros maestros realizados estudian estas pistas y, tras un examen cuidadoso de sueños y visiones, llevan a cabo las investigaciones necesarias para descubrir y reconocer al sucesor. De esta forma, se mantienen distintas líneas de enseñanza, que en algunos casos se prolongan a lo largo de varios siglos. Chögyam Trungpa fue el undécimo en el linaje de enseñanza conocido como los *tulkus* Trungpa.

Una vez que los jóvenes *tulkus* son reconocidos, entran en un período de formación intensiva en la teoría y la práctica de las enseñanzas budistas. Trungpa Rinpoche (Rinpoche es un título honorífico que significa “apreciado”), tras ser entronizado como abad de los monasterios Surmang y gobernador del Distrito Surmang, empezó un período de formación que duraría 18 años, hasta su salida del Tíbet en 1959. En su condición de Kagyü *tulku*, su formación se basó en la práctica sistemática de la meditación y en la elevada comprensión teórica de la filosofía budista. El Kagyü, uno de los cuatro grandes linajes del Tíbet, es conocido como “el linaje de la práctica”.

A los 8 años, Trungpa Rinpoche se ordenó como monje novicio. Tras su ordenación, emprendió el estudio y la práctica intensivas de las disciplinas monásticas tradicionales, así como de las artes de la caligrafía, la pintura *thangka* y la danza monástica. Sus maestros principales fueron Jamgön Kongtrül de Sechen y Khenpo Kangsar, destacados maestros de los linajes Nyingma y Kagyü. En 1958, a los 18 años, Trungpa Rinpoche finalizó sus estudios, recibiendo los grados de *kyorpön* (doctor de la divinidad) y *khenpo* (maestro de estudios). También recibió la ordenación monástica completa.

Los últimos años de la década de los 1950s fueron una época de gran agitación en el Tíbet. Cuando se vio claramente que los comunistas chinos tenían la intención de tomar el poder por la fuerza, muchas personas, tanto monjes como seglares, huyeron del país. Trungpa Rinpoche pasó largos meses angustiosos atravesando el Himalaya (experiencia que describió en su libro *Nacido en Tíbet*). Tras escapar por muy poco de la persecución de los chinos, alcanzó por fin la India en 1959. Durante su estancia en este país, Trungpa Rinpoche recibió de Su Santidad Tenzin Gyatso, el decimocuarto Dalái Lama, el encargo de servir como asesor espiritual en el Young Lamas Home School de Dalhousie. Desempeñó esta función desde 1959 hasta 1963.

Trungpa Rinpoche conoció el mundo occidental por primera vez gracias a una beca Spaulding para estudiar en la Universidad de Oxford. Allí estudió religiones comparadas, filosofía y bellas artes. También estudió el arte japonés de los arreglos florales y se graduó en la Sogetsu School. Durante su estancia en Inglaterra, Trungpa Rinpoche empezó a instruir a estudiantes occidentales en el Dharma (las enseñanzas del Buda), y en 1968 fundó el Centro de Meditación Samye Ling en Dumfriesshire, Escocia. En esta etapa, además, publicó sus dos primeros libros, ambos en inglés: *Nacido en Tíbet* y *Meditación en la acción*.

En 1969, Trungpa Rinpoche viajó a Bután, donde inició un retiro de meditación en soledad que supuso un cambio esencial en su concepción de la enseñanza. Inmediatamente después de su regreso, se hizo seglar, abandonó sus hábitos de monje y empezó a vestir al estilo occidental. Se casó con una joven inglesa, con la que se trasladó a Estados Unidos, abandonando Escocia. A muchos de sus estudiantes estos cambios les parecieron chocantes y desconcertantes. Sin embargo, él expresó su convicción de que, para que el Dharma arraigase en Occidente tenía que ser enseñado libre de atavíos culturales y fascinación religiosa.

La década de los 1970s fue para América un período de fermento político y cultural. Fue una época de fascinación por Oriente. Trungpa Rinpoche criticó el acercamiento materialista y comercial a la espiritualidad que encontró, describiéndolo como un “supermercado espiritual”. En sus conferencias, así como en sus libros *Cutting Through Spiritual Materialism* y *El mito de la libertad*, recalcó la sencillez y la inmediatez de la práctica de la meditación sentada como la forma de enfrentarse a tales deformaciones del viaje espiritual.

Durante sus 17 años de enseñanza en Estados Unidos, Trungpa Rinpoche se ganó fama de maestro dinámico y polémico. Poseedor de un inglés fluido, fue uno de los primeros lamas que pudo hablar directamente a los estudiantes occidentales sin la ayuda de un traductor. En sus extensos viajes por Norteamérica y Europa, dio cientos de charlas y participó en numerosos seminarios. Fundó importantes centros en Vermont, Colorado y Nueva Escocia, así como muchos pequeños centros de estudio y meditación en distintas ciudades norteamericanas y europeas. Vajradhatu se creó en 1973 como el organismo administrativo central de esta red.

En 1974, Trungpa Rinpoche fundó el Instituto Naropa, que se convirtió en la única universidad acreditada de inspiración budista de Norteamérica. En él pronunció numerosas conferencias, y su libro *Journey without Goal* se basa en un curso que dio allí. En 1976 creó el Plan de Aprendizaje Shambhala, consistente en una serie de programas y seminarios de fin de semana que proporciona formación en la práctica de la meditación en un marco profano. Su libro *Shambhala. La senda sagrada del guerrero* ofrece una visión de las enseñanzas Shambhala.

En 1976, Trungpa Rinpoche reconoció a Ösel Tendzin (Thomas F. Rich) como su Vajra Regent o heredero del Dharma. Ösel Tendzin trabajó estrechamente con él en la administración de Vajradhatu y del Aprendizaje Shambhala. Además se dedicó a la enseñanza desde 1976 hasta su muerte, ocurrida en 1990, y escribió *Buddha in the Palm of Your Hand*.

Trungpa Rinpoche también se mostró activo como traductor. En colaboración con Francesca Fremantle, realizó una nueva traducción del *Libro tibetano de los muertos*, que se publicó en 1975. Más adelante creó el Comité de Traducción Nalanda, con el objetivo de traducir textos y oraciones de sus propios discípulos, y hacer accesibles al público importantes libros.

En 1978 Trungpa Rinpoche celebró una ceremonia de designación de su hijo Ösel Rangdröl Mukpo como su sucesor en el linaje Shambhala. En esa ocasión le dio el título de Sawang o “señor de la tierra”.

Trungpa Rinpoche también fue conocido por su interés por las artes, y especialmente por sus ideas sobre la relación entre la disciplina de la contemplación y el proceso artístico. Su trabajo artístico incluyó la caligrafía, la pintura, los arreglos florales, la poesía y la creación de obras de teatro y de construcciones medioambientales. Además, en el Instituto Naropa creó una atmósfera educativa que atrajo a muchos destacados

artistas y poetas. La exploración del proceso creativo a la luz de la práctica contemplativa sigue siendo allí una estimulante tarea. Trungpa Rinpoche también publicó dos libros de poesía: *Mudra* y *First Thought Best Thought*.

Sus libros constituyen solo una parte del rico legado de sus enseñanzas. Durante sus diecisiete años de enseñanza en América, creó las estructuras necesarias para proporcionar a sus discípulos una formación completa y sistemática en el Dharma. Desde las charlas y los cursos introductorios hasta los retiros de grupos avanzados, estos programas hacen hincapié en el equilibrio entre el estudio y la práctica, la inteligencia y la intuición. Los estudiantes de todos los niveles pueden satisfacer su interés en la meditación y el camino budista mediante estas muchas maneras de formación. Los discípulos más antiguos de Trungpa Rinpoche siguen participando en esos programas mediante la enseñanza y el adiestramiento en meditación. Además de sus extensas enseñanzas sobre la tradición budista, Trungpa Rinpoche hizo hincapié en las enseñanzas Shambhala, que recalcan la importancia de la formación de la mente como algo distinto de la práctica religiosa, el compromiso comunitario y la creación de una sociedad iluminada y la revalorización de la vida cotidiana.

Trungpa Rinpoche murió en 1987, a la edad de 47 años. Le sobrevivieron su mujer, Diana, y sus cinco hijos. Su hijo mayor, el Sawang Ösel Rangdröl Mukpo, le ha sucedido como presidente y cabeza espiritual de Vajradhatu. En el momento de su muerte, Trungpa Rinpoche había llegado a ser conocido como una figura relevante en la introducción del Dharma en el mundo occidental. La conjunción de su gran aprecio por la cultura occidental y su profundo conocimiento de su propia tradición condujo a un enfoque revolucionario de la enseñanza del Dharma, en el que las enseñanzas más antiguas y elevadas se presentaban de una forma profundamente moderna. Trungpa Rinpoche fue conocido por su audaz presentación del Dharma: libre de vacilaciones, auténtica conforme a la pureza de la tradición y totalmente fresca. Que estas enseñanzas echen raíces y florezcan para beneficio de todos los seres vivos.

## **Información sobre centros de meditación**

Para más información sobre la meditación o para averiguar si hay un centro de Dharma cerca de su domicilio, por favor diríjase a uno de los siguientes centros:

### ***Karme-Chöling***

Star Route  
Barnet, VT 05821  
(802) 633-2384

### ***Vajradhatu Europe***

Zwetchenweg 23  
D3550 Marburg  
Alemania  
49 6421 342444

### ***Rocky Mountain Dharma Center***

4921 County Road 68C  
Red Feather Lakers,  
CO 80545  
(303) 881-2184

### ***Vajradhatu International***

1084 Tower Road  
Halifax, N.S. B3H 2Y5  
Canadá  
(902) 425-4275

Están disponibles en cinta magnética muchas charlas y seminarios. Para más información, llamar o escribir a:

### ***Vajradhatu Recordings***

1084 Tower Road  
Halifax, N.S. B3H 2Y5  
(902) 425-4275



Esta obra es ya un clásico que sigue inspirando tanto a principiantes como a avezados practicantes de meditación budista. Chögyam Trungpa, uno de los maestros budistas contemporáneos más destacados, nos enseña que la auténtica meditación va más allá de una práctica pasiva circunscrita a una determinada postura o limitada a unos momentos concretos del día. El fundamento de la verdadera meditación ha de situarse en la dinámica de la existencia misma, en la acción real. Solo es así posible establecer los cimientos de la compasión, la conciencia y la creatividad en todos los ámbitos de la vida.

El maestro explora las seis actividades asociadas con la meditación en acción (generosidad, disciplina, paciencia, energía, claridad y sabiduría), para demostrar que a través de la experiencia directa se puede acceder a la sabiduría, esto es, la habilidad para ver cada situación con claridad y abordarla sin que la autoconciencia esté conectada al ego.

Chögyam Trungpa Rinpoche fue educado formalmente en la tradición monástica tibetana como el undécimo Tülku Trungpa y abad del monasterio de Surmang. Huyó de su país después de la toma del poder por parte de los comunistas y marchó a la India como refugiado. Desde allí viajó a Gran Bretaña y, posteriormente, a Norteamérica.

[www.editorialkairos.com](http://www.editorialkairos.com)

[www.facebook.com/editorialkairos](https://www.facebook.com/editorialkairos)

**Sabiduría perenne**

# Índice

Portada	2
Créditos	3
Sumario	4
La vida y el ejemplo del Buda	5
El abono de la experiencia y el campo de la bodhi	14
La transmisión	24
La generosidad	28
La paciencia	37
La meditación	42
La sabiduría	55
Epílogo	64
Notas	69
Sobre el autor	70
Información sobre centros de meditación	74
Contracubierta	75