Chögyam Trungpa

Sonríe al miedo

Despierta tu valentía interior

Kairós

Título original: SMILE AT FEAR

© 2009 by Diana J. Mukpo
Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.
Para más información, véase el apartado "Fuentes".

© de la edición en castellano:
2011 by Editorial Kairós, S.A.
www.editorialkairos.com

© de la traducción del inglés:
María Tabuyo y Agustín López

Primera edición: Marzo 2011
Primera edición digital: Noviembre 2011

ISBN-13: 978-84-7245-895-6
ISBN epub: 978-84-9988-120-1

Composición: Pablo Barrio

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) si necesita algún fragmento de esta obra.

Un dharma *poderoso anima a despertar nuestra audacia y la sabiduría de nuestro corazón. [...] de uno de los maestros más extraordinarios y brillantes de los tiempos modernos.*

JACK KORNFIELD

Cuando algo te asusta tienes que relacionarte con el miedo, investigar por qué estás asustado y desarrollar algún sentimiento de convicción. Sí, puedes mirar al miedo. Entonces el miedo deja de ser la situación dominante que está a punto de vencerte. Se puede derrotar al miedo. Te puedes librar de él si comprendes que ese miedo no es un ogro. Puedes pisar al miedo y, de ese modo, puedes alcanzar lo que se conoce como valentía o audacia. Pero eso exige que, cuando veas al miedo, sonrías.

CHÖGYAM TRUNGPA, *El sol del gran Este*

Sumario

Portada
Créditos
Índice
Citas
Prólogo de la editora
Parte I: La senda del guerrero
- 1. Enfrentarte a ti mismo
- 2. Meditación: toca y suelta
- 3. La Luna en el corazón
- 4. El Sol en la cabeza
- 5. La naturaleza indestructible
- 6. El mundo sagrado
- 7. La educación del guerrero
- 8. No violencia

Parte II: El camino de la audacia
- 9. Vencer la duda
- 10. Las herramientas de la valentía
- 11. La audacia incondicional
- 12. Unir el Cielo con la Tierra
- 13. Hacerse amigo del miedo
- 14. La no existencia monumental

Parte III: Cabalgar la energía del caballo de viento
- 15. La confianza incondicional
- 16. Descubrir el caballo de viento
- 17. La chispa de la confianza
- 18. El otro lado del miedo
- 19. Invencibilidad

20. Cómo invocar al caballo de viento
Conclusión
El valor y la alegría son realmente tuyos
Postfacio de la editora
Agradecimientos
Fuentes
Otras lecturas y recursos
Sobre Chögyam Trungpa
Notas
Contraportada

PRÓLOGO DE LA EDITORA

Éste es un libro que trata de todos nuestros miedos, desde la ansiedad y el pánico momentáneos a los terrores mayores que podamos afrontar sobre la vida y la muerte. Trata también del origen fundamental del miedo y la ansiedad, que nos afectan a todos. El autor ofrece consejos prácticos, pero no recetas de urgencia. Fundamentalmente trata de ayudarnos a transformar nuestra vida y nuestras percepciones, de manera que podamos *vencer* el miedo y no sólo suprimirlo durante un tiempo. Para llegar de verdad a no tener miedo, nos dice, debemos dejar de escapar del miedo y empezar a trabar amistad con él. Debemos aprender a sonreír al miedo. Ésta es una parte fundamental de la victoria.

Mientras escribo este prólogo, nos encontramos en medio de una dramática crisis económica que está creando oleadas de miedo e inquietud por todo el mundo. Parece un tiempo muy apropiado para un libro que se ocupa del miedo. Dada la condición humana y el caos en que se encuentra el mundo, es probablemente un buen momento para investigar el tema del miedo y la valentía.

Chögyam Trungpa, uno de los más importantes maestros budistas del siglo XX, murió en 1987. Sin embargo, estas enseñanzas sobre la condición del guerrero y el valor parecen escritas para este mismo momento. Él pensaba que Occidente, y en realidad el mundo entero, debería afrontar inmensas dificultades en el siglo XXI, y hablaba a sus discípulos de esas dificultades potenciales con una mezcla de confianza y realismo. Trungpa Rinpoche (*rinpoche* es un título para los maestros realizados que significa "sumamente valioso") estaba seguro de que la humanidad podría habérselas con lo que pudiera venir, pero estaba igualmente seguro de que los retos serían considerables. Yo mantuve con él conversaciones en las que reflexionamos en profundidad sobre el futuro económico y político de Norteamérica y de otras partes del mundo.

El propio Rinpoche encarnaba el valor y la compasión. En 1950, su patria, el Tíbet, fue invadida por los comunistas chinos, y él se vio obligado a huir del país en 1959 sabiendo que habían puesto precio a su cabeza. Se puso en camino y partió, a pie, desde

un alejado paraje del Tíbet oriental, para buscar refugio en la India, a la cabeza de un grupo de trescientos tibetanos en un viaje que duró diez meses. Ni que decir tiene que se encontraron con desafíos extremos y numerosas oportunidades de afrontar a sus miedos.

La mayor parte del grupo fue capturado en los últimos meses del viaje, cuando atravesaban el río Brahmaputra, en el Sur del Tíbet. Sólo unos cincuenta consiguieron llegar a la India. A lo largo del viaje, Trungpa Rinpoche contó con la intuición meditativa como base de su fuerza y su valor, y nunca dejó de recomendar esta actitud a los demás.

Por desgracia, después de escapar del Tíbet nunca volvió a ver a su madre ni a ningún otro miembro de su familia. Sin embargo, años más tarde expresó sus sentimientos de gran compasión por Mao Tse-tung, el líder revolucionario que ordenó la invasión del Tíbet. En este libro revela las enseñanzas budistas que constituyen la base de este tipo de valor compasivo.

Todos podemos despertar en nuestra vida el mismo tipo de valor. Lo que nos aterra no cambia tanto de década a década, de una persona a otra. El temor fundamental con el que tenemos que trabajar es el miedo a perdernos. Cuando la fortaleza del ego es amenazada, el miedo es uno de nuestros mecanismos de defensa más fuertes. Empezar a desmontarlo es uno de los mejores regalos que podemos ofrecernos a nosotros mismos o a los demás.

En este volumen, Chögyam Trungpa utiliza la imagen del guerrero a la hora de describir la actitud que podemos tomar para invocar la valentía y el valor en nuestra práctica espiritual y en nuestra vida. Rinpoche comprendió que lo secular y lo religioso tenían que estar más plenamente unidos en la espiritualidad moderna, a fin de que la espiritualidad pueda servir realmente a las necesidades de esta época. Esto se refleja aquí en su uso de la imagen de Shambhala, un país mítico de ciudadanos iluminados, gobernado por monarcas benevolentes. Shambhala es un símbolo de la aspiración a construir una sociedad justa. Subraya igualmente la importancia de comprometerse por completo con la vida cotidiana. Al hablar del poder del mundo de Shambhala, está señalando también que trabajar con los aspectos ordinarios y mundanos de la vida puede tener una dimensión trascendente, mostrándonos que el mundo como tal contiene dignidad y belleza.

Chögyam Trungpa habla de muchos niveles de trabajo con el miedo, incluyendo la forma adecuada de afrontar las situaciones más extremas, como tener que luchar con un

enemigo real, no sólo con un obstáculo mental. La época en que vivimos parece exigir esa condición de echarle valor a la vida, condición que él mismo ejemplificó. Al haber pasado por situaciones vitales particularmente difíciles, comprendía los retos de la vida real. No se negó a tratar sobre esas situaciones. Al mismo tiempo, nos dice también que cada momento puede ser una oportunidad para despertar la confianza, si somos capaces de ver la sacralidad de la vida diaria. Éste es también un poderoso antídoto contra el miedo y la inquietud. Una de las características más sobresalientes de su planteamiento es que rechaza con firmeza la agresividad como estrategia para vencer los obstáculos. Un pozo profundo y poderoso de amabilidad es la base del valor para el guerrero de Shambhala, el practicante que quiere comprometerse plenamente con la vida sin arrogancia ni agresividad. Cuando nos sentimos amenazados, es muy fácil reaccionar con ira. Cuando nos golpean, queremos devolver el golpe. Rinpoche nos muestra alternativas que son poderosas sin ser destructivas. Ésta es la sabiduría que necesitamos.

Pero estas enseñanzas no son sólo impactantes, sino también sinceras. Subrayan nuestra conexión con el corazón de las enseñanzas, que se podría decir que es tanto el corazón del Buddha como el de Shambhala. El amor es inmensamente poderoso, como todos sabemos. Chögyam Trungpa describe el nexo con la bondad y la tristeza como la energía que impulsa el desarrollo del valor, la condición del guerrero verdaderamente humano, y en ello insiste repetidas veces. Unificar suavidad y dureza como parte de la senda del guerrero es también un elemento clave. Una y otra vez recomienda la disciplina de la meditación como la llave para desbloquear ese potencial.

En definitiva, éste es un libro sobre cómo ser auténtico, sobre cómo ser plenamente humano. Si estamos dispuestos a ser vulnerables, desde esa vulnerabilidad podremos descubrir también la invencibilidad. Cuando no tenemos nada que perder, no podemos ser derrotados. Cuando no tenemos nada que temer, no podemos ser vencidos.

Espero que el lector disfrute este viaje a través del miedo y el valor. Que dé nacimiento a la auténtica valentía. Que procure la sonrisa de la audacia. Que ayude a traer paz y prosperidad a este mundo.

CAROLYN ROSE GIMIAN
Halifax, Nueva Escocia

PARTE I:
LA SENDA DEL GUERRERO

Convertirse en guerrero y enfrentarse a sí mismo es una cuestión de honradez, no una condena. Mirándote a ti mismo puedes descubrir que has sido bueno o malo, y te puedes sentir muy mal contigo mismo. Tu existencia puede parecerte miserable, tan negra como boca de lobo, como el Agujero Negro de Calcuta. O puedes ver algo bueno de ti. La cuestión es, sencillamente, afrontar los hechos. La honradez desempeña un papel muy importante. Limítate a contemplar la verdad simple, directa, sobre ti mismo. Cuando empiezas a ser honrado contigo mismo, desarrollas un nivel de verdad auténtico y visceral. Lo que no significa necesariamente limitarte. Simplemente descubre lo que hay, míralo y, entonces, ¡alto! Primero, mírate, pero no te condenes. Es importante ser pragmático, estar en lo que se está. No tienes más que mirar, y cuando veas la situación de la manera más completa, empezarás a ser un guerrero.

1. ENFRENTARTE A TI MISMO

Nuestro tema es la condición del guerrero. Cualquiera que esté interesado en escuchar la verdad –lo que en el budismo llamamos el *dharma*–, quien esté interesado en saber más sobre sí mismo o sobre sí misma, y quien esté interesado en practicar la meditación, es básicamente un guerrero. Muchos planteamientos acerca de la espiritualidad y de la vida están influidos por la cobardía. Si tienes miedo de verte a ti mismo, puedes utilizar la espiritualidad o la religión como una manera de mirarte sin ver de ti nada en absoluto. Cuando uno se siente avergonzado, no hay en ello valentía alguna. Sin embargo, si alguien está dispuesto a mirarse, a explorar y practicar el despertar de forma inmediata y real, esa persona es un guerrero.

"Guerrero" es aquí la traducción de la palabra tibetana *pawo*. *Pa* significa "valiente", y *wo* lo convierte en "una persona que es valiente". La tradición del guerrero que estamos analizando es una tradición de valentía. Quizá se tenga la idea de que un guerrero es alguien que hace la guerra. Pero, en este caso, no hablamos del tipo de guerreros que se dedican a hacer la guerra. Aquí "guerrero" se refiere a la valentía y la audacia esenciales.

La condición del guerrero se basa en la superación de la cobardía y de la sensación de estar herido. Si nos sentimos fundamentalmente heridos, podemos tener miedo de que alguien venga a darnos unos puntos de sutura para curar nuestra herida. O tal vez ya tengamos puestos los puntos, pero no nos atrevemos a dejar que nadie nos los quite. El planteamiento del guerrero es afrontar todas las situaciones de miedo o cobardía. El objetivo general del guerrero es llegar a no tener miedo. Pero el terreno del guerrero es el miedo mismo. Para ser audaz, primero tenemos que descubrir lo que es el miedo.

El miedo es nerviosismo; el miedo es inquietud; el miedo es una sensación de incapacidad, el sentimiento de que podemos ser incapaces de enfrentarnos a los desafíos de la vida diaria. Sentimos que la vida es abrumadora. La gente puede hacer uso de tranquilizantes o del *yoga* para suprimir su miedo: tan sólo tratan de flotar de un lado a otro de la vida. De vez en cuando pueden tomarse un descanso para ir a una cafetería o

un centro comercial. Disponemos de todo tipo de chismes y artilugios innecesarios que usamos con la esperanza de poder experimentar la audacia simplemente olvidándonos del miedo.

¿De dónde procede el miedo? El miedo procede de un desconcierto básico. ¿De dónde procede el desconcierto básico? De la incapacidad para armonizar o sincronizar la mente con el cuerpo. En la práctica de la meditación, si estás mal sentado en el cojín eres incapaz de sincronizar la mente con el cuerpo. No tienes la sensación de estar en tu lugar ni en tu postura. Esto se aplica también al resto de la vida. Cuando no te sientes adecuadamente fundamentado o asentado en tu mundo, no puedes relacionarte con tu experiencia ni con el resto del mundo.

Así que el problema comienza de una manera muy simple. Cuando el cuerpo y la mente están desincronizados te sientes como una caricatura de ti mismo, casi como un imbécil primordial o un payaso. En esa situación es muy difícil relacionarse con el resto del mundo.

Ésa es una expresión simplificada de lo que se conoce como la mentalidad del Sol poniente: haber perdido por completo la pista de la armonía básica del ser humano. La idea del Sol poniente refleja el hecho de que la luz está desapareciendo de tu mundo y no puedes elevarte por encima de la oscuridad. Sientes que sólo hay desdicha, nubes, la mazmorra, la vida en la cuneta. Para compensarlo, puedes ir a una oscura mazmorra sin apenas iluminación, y emborracharte. Es decir, ir a lo que se llama un club. Bailas como un mono borracho que olvidó hace mucho tiempo los plátanos y su hogar en la jungla. Así que el mono se da un banquete de cerveza barata mientras menea la cola. No hay nada malo *per se* en el hecho de bailar, pero en este caso es una forma de escapar o de evitar el miedo. Es muy triste. Ése es el Sol poniente. Un callejón sin salida, un verdadero callejón sin salida.

A diferencia de eso, el Gran Sol Oriental es el Sol que sale plenamente en tu vida. Es el Sol del despertar, el Sol de la dignidad humana. Es *Grande* porque representa la elevación y las cualidades de apertura y amabilidad. Tienes un sentido elevado de tu posición o tu lugar en el mundo, lo que llamamos tener una buena cabeza y unas buenas espaldas. Está en *Oriente* porque tienes la sonrisa en el rostro. Oriente es el concepto del amanecer. Cuando miras hacia afuera por la mañana, lo primero que ves es la luz procedente de Oriente, incluso antes de que salga el Sol. Por eso Oriente es la sonrisa que tienes al despertar. El Sol está a punto de salir. El aire fresco viene con el alba. Por

eso el Sol está en Oriente y es Grande.

Aquí, el *Sol* es un Sol completamente maduro, el Sol que ves en el firmamento hacia las diez de la mañana. Es lo opuesto de la imagen del mono borracho bailando a medianoche bajo la débil luz de las bombillas eléctricas. ¡El contraste es sorprendente, extraordinario! La visión del Gran Sol Oriental es elevada y despierta, fresca y precisa.

Podremos entrar más adelante en otros detalles, pero primero debemos tratar de la comprensión fundamental del miedo y la audacia. Uno de los obstáculos principales para la audacia son los modelos habituales que nos permiten engañarnos. De ordinario, no nos permitimos experimentarnos de forma plena. Es decir, tenemos miedo de enfrentarnos a nosotros mismos. Experimentar el núcleo íntimo de la propia existencia es algo que a muchos les resulta embarazoso. Muchas personas tratan de encontrar una senda espiritual en la que no tengan que enfrentarse a sí mismas, pero en la que puedan, no obstante, liberarse: liberarse, en realidad, de sí mismos. Verdaderamente, eso es imposible. No podemos hacer tal cosa. Tenemos que ser honrados con nosotros mismos. Tenemos que ver nuestras tripas, nuestra mierda real, nuestras partes más indeseables. Tenemos que verlo. Ése es el fundamento del guerrero y la base para vencer el miedo. Tenemos que afrontar nuestro miedo; tenemos que mirarlo, estudiarlo, trabajar con él y practicar la meditación con él.

Tenemos también que abandonar la noción de un salvador divino, lo que no tiene nada que ver con la religión a la que pertenezcamos, sino que se refiere a la idea de alguien o algo que nos salvará sin que nosotros tengamos que experimentar ningún dolor. En realidad, abandonar ese tipo de falsa esperanza es el primer paso. Tenemos que estar con nosotros mismos. Tenemos que ser personas reales. No hay posibilidad de esperar lo mejor yéndose por las ramas. Si realmente estás interesado en trabajar contigo, no puedes llevar esa especie de doble vida, adoptando ideas, técnicas y conceptos de todo tipo, simplemente para escapar de ti. Eso es lo que llamamos materialismo espiritual: confiar en tener un sueño agradable, bajo el efecto de somníferos, y que cuando despiertes todo esté bien atado; que todo esté bien curado. Así no tendrás que sufrir ningún dolor ni plantearte ningún problema.

En una disciplina espiritual auténtica no es posible hacer eso. Podrás convencerte de que hay alguna disciplina religiosa que te permite pasar directamente al éxtasis espiritual. Podrás convencerte de que este mundo no existe; de que sólo el reino del espíritu existe. Sin embargo, más adelante algo se volverá en tu contra, porque no

podemos engañar a la norma básica, lo que se conoce como *karma* o ley de causa y efecto. No podemos hacerle trampas.

Tenemos mucho que afrontar. Tenemos mucho que abandonar. Tal vez no quieras hacerlo, pero, sin embargo, deberás hacerlo si quieres ser amable contigo mismo. Todo se reduce a eso. Pero si quieres hacerte daño consintiendo la neurosis del Sol poniente, es un asunto tuyo y de nadie más. Nadie puede salvarte de ti mismo. Aunque, más tarde, sin duda lo lamentarás muy profundamente. Y, para entonces, puede que hayas acumulado tanta basura que sea casi imposible arreglar la situación. Sería lamentable ir a parar a una situación como ésa.

A menudo preferimos hacernos daño a nosotros mismos. Parece que nos sentimos mejor siguiendo nuestros patrones habituales de conducta que ayudándonos. Puedes haber oído en el colegio que estudiar mucho será bueno para ti. Tus padres te habrán dicho que te comas toda la comida que tienes en el plato, porque es bueno para ti. Hay un montón de gente en el mundo que pasa hambre, y tú tienes la fortuna de tener esa comida en el plato. Cómetela. Tal vez ese consejo sea útil. Cuando escuchabas esas cosas podían parecer completamente tontas desde el punto de vista de tu estado mental. Sin embargo, esa ortodoxia y esa expresión de disciplina pueden contener un elemento de verdad.

Debemos tomar la decisión de mirarnos a nosotros mismos y experimentarnos de un modo honrado. Algunos se descubrirán en situaciones absolutamente miserables y profundamente degradantes. Otros pueden encontrarse en una situación buena y brillante. Sea como fuere, bien nuestra exploración nos procure esperanza, o bien infunda temor, mirémonos a nosotros mismos. Tenemos que descubrirnos, enfrentarnos a nosotros mismos, y, más allá de eso, tenemos que abandonar nuestra intimidad, nuestra inhibición.

Puede haber aquí un problema semántico con la forma en que uso la palabra *intimidad*. La verdad es que cuando abandonas tu intimidad, ése es el único momento en que puedes estar contigo mismo. Nuestra concepción habitual de la intimidad no corresponde a la verdadera intimidad. Decimos: «necesito intimidad». Pero si te encierras en tu supuesta intimidad, te descubres metiéndote dentro de ti mismo. Y no hay ninguna intimidad en esa situación. La intimidad no existe. En lugar de ello, te sientes completamente bombardeado por emociones internas y pensamientos que te sustraen la posibilidad de estar contigo mismo y relajarte por completo. Una vez empiezas a

abandonar esa intimidad, abres tu corazón y toda tu existencia al resto del mundo, y entonces descubres una intimidad mayor. Descubres que se está produciendo un descubrimiento real de ti mismo.

La única manera de relajarte es abrir tu corazón. Entonces tienes la oportunidad de ver quién eres. Esta experiencia es como abrir un paracaídas. Cuando saltas desde un avión y abres el paracaídas, estás allí, en el firmamento, por ti mismo. A veces es muy aterrador, pero cuando das ese paso, toda la situación, todo el viaje, adquiere sentido. Realmente tienes que hacerlo, y entonces comprenderás. Abandonar la intimidad no es un proceso de educación y lógica, sino que sucede en directo, en el acto mismo de hacerlo.

Hay que abandonar la inhibición, pero eso no se debe convertir en exhibicionismo. Permaneces fiel a ti mismo si abandonas la inhibición. Sólo abandonas tu intimidad, tu sensación de timidez, y el anhelo de tener un "viaje" personal. Abandonar eso no significa que tengas que convertirte en un exhibicionista, sino que puedes ser una persona verdadera. Cuando dejas de fumar cigarrillos no tienes que proclamar lo que has hecho. Tal vez nadie se dé cuenta. Simplemente, no vuelves a fumar. Podría resultarte triste que nadie apreciase tu virtud, pero, por otra parte, ¿qué importa? Cuando abandonas tu intimidad sigues sosteniéndote y andando sobre dos pies, como los demás seres humanos. Miras al universo con dos ojos, y eso está bien, excelente. Has llegado a ser un ser humano plenamente decente por primera vez, pero no tienes por qué proclamarlo. Te paras cuando el semáforo está en rojo. Sigues adelante cuando está en verde. Es un mundo aburrido. Uno tiene que dar el primer paso. Entonces descubres que sigues manteniendo la misma antigua reputación, que a veces es terrible, a veces buena, pero siempre firme. Es muy divertido en algunos momentos, quizá doloroso también. ¡Tal vez no! En cualquier caso, bienvenido al mundo del guerrero.

Entonces empiezas a comprender que tienes algo en ti mismo que es fundamental, básicamente, bueno. En realidad, algo que trasciende la noción de bueno o malo. Algo noble, sano y saludable existe en todos nosotros. Por vez primera, ves el Gran Sol Oriental. La bondad surge de descubrir la visión del Gran Sol Oriental: es la bondad básica o primordial que hay en ti. La posees ya. Esa bondad es sinónimo de valentía. Está siempre ahí. Cada vez que ves un color hermoso y brillante eres testigo de tu propia bondad inherente. Cada vez que oyes un sonido dulce y hermoso estás oyendo tu propia bondad básica. Cada vez que saboreas algo dulce o agrio estás experimentando tu propia

bondad básica. Si estás en una habitación y abres la puerta y sales, notas una súbita brisa de aire fresco. Esa experiencia puede durar sólo un segundo, pero ese olorcillo del aire fresco es el aroma de la bondad básica.

Cosas como ésas te están sucediendo siempre, pero las has estado ignorando, pensando que son cosas prosaicas y sin importancia, meras coincidencias de naturaleza ordinaria. Sin embargo, vale la pena que aproveches todo lo que te sucede y que tenga esa naturaleza particular de la bondad. Empiezas a comprender que la no agresión se produce a tu alrededor, en tu vida, y puedes sentir la novedad de comprender tu bondad una y otra vez.

Pero no puedes adelantarte a los acontecimientos. Primero, mirémonos a nosotros mismos. Si dedicas el cien por cien de tu corazón a enfrentarte a ti mismo, conectas con esa bondad incondicional. Mientras que si sólo pones un cincuenta por ciento, estás tratando de regatear con la situación, y no sucederá nada especialmente bueno. Cuando eres auténtico en el sentido más pleno, no tienes necesidad del juicio condicional de actuar bien o mal; en esa situación de autenticidad no es que te *comportes* bien o mal, sino que *eres* realmente bueno.

Si nos miramos de manera adecuada, plena, entonces descubrimos que existe algo más, más allá de la mirada que dirigimos hacia nosotros mismos. Existe algo en nosotros que está básicamente despierto, es decir, que no está dormido. Descubrimos algo intrínsecamente alegre y fundamentalmente valioso. No tenemos que engañarnos a nosotros mismos. Descubrimos oro auténtico al cien por cien, de más de veinticuatro quilates. Según la tradición budista, eso es descubrir nuestra naturaleza búdica. En sánscrito, la naturaleza búdica es *tathagatagarbha*, lo que significa que la esencia de los *tathagatas*, los *buddhas* que han ido ya más allá, existe en nosotros.

Estamos fundamentalmente despiertos. Somos ya buenos. No es algo sólo posible. Es más que posible. Por supuesto, vacilaremos una y otra vez antes de creerlo. Se puede pensar que esta bondad es sólo un viejo mito, otro truco para darnos ánimo. ¡Pero no! Es real y buena. La naturaleza búdica existe en nosotros, y, debido a eso, estamos aquí. Tu naturaleza búdica básica te trajo hasta aquí.

El núcleo del asunto, la técnica que parece ser la única manera de comprenderlo, es la práctica de la meditación sentada. La meditación es la clave para verse uno mismo y también para ver más allá de uno mismo. Verse a sí mismo es el primer aspecto, descubrir todo tipo de cosas terribles que siguen presentes en el interior de cada cual;

afrontar las posibilidades y las realidades de que no todo eso es malo. Si empiezas a hacerlo, estás actuando como una persona honrada. Luego, más adelante, tienes que tener otra visión. Tu honradez te permite comprender tu bondad. Tienes al Buddha en tu corazón.

2. MEDITACIÓN: TOCA Y SUELTA

Una vez empezamos a reconocer que existe en nosotros la bondad, es necesario ir más allá de nuestras dudas y adoptar la actitud de que somos personas dignas y tenemos algo importante o valioso en nosotros. No somos totalmente miserables. Tenemos que atravesar las nubes, y entonces vemos el Sol. Este planteamiento básico de descubrir la dignidad de nuestra existencia es la filosofía del guerrero de mirarse a sí mismo.

¿Cómo conseguir eso? ¿Cuál es la técnica para descubrirnos de ambas maneras, la negativa y la positiva? ¿Cómo podemos hacerlo? ¿Debemos colocar nuestra mente en una máquina o debajo de un microscopio para poder estudiarnos? ¿Deberemos descubrirnos preparándonos para alguna gran aventura, o nadando en el océano o tumbándonos en la playa?

Obviamente, todo eso son posibilidades. Sin embargo, sólo hay realmente una manera de hacerlo: estar contigo mismo durante un largo período de tiempo, pasando muchos segundos, minutos y horas contigo mismo. Nunca lo hemos hecho de manera adecuada y plena. Podemos tratar de estar con nosotros mismos leyendo una revista, viendo la televisión, bebiendo cerveza, fumando todo tipo de cosas, drogándonos con pastillas, charlando con un amigo, o descansando en la cama. Pero no hemos estado con nosotros mismos de manera plena, adecuada. Siempre tratamos de *hacer algo* con nosotros mismos, en vez de *estar* simplemente con nosotros mismos. Si no puedes *estar* contigo, es imposible que descubras quién eres o dónde estás. De ese modo, es imposible que encuentres la esencia de lo que eres.

Hay algo más, que es descubrir también cómo *no* eres, por qué no eres, dónde no eres. La esencia de este descubrimiento es que realmente eres no existente. Tratando de encontrar quién eres puedes encontrar que no eres nada en absoluto. Entonces, aunque descubras que *no* eres, percibes que hay algún brillo fulgurante que existe en la experiencia de la no existencia.

La técnica recomendada para estar con nosotros mismos plenamente es la práctica de la meditación. En la práctica de la meditación sentada no aplicamos métodos viejos a un

mundo nuevo, sino que tan sólo aprendemos a dirigir plenamente nuestra vida. Este estilo de meditación fue particularmente recomendado por el Buddha Shakyamuni, y es la manera en la que yo mismo fui formado. Ha sido considerada como la técnica más adecuada para iniciarse en la meditación durante más de dos mil quinientos años.

Personalmente he aprendido de la aplicación de este planteamiento a la meditación. No lo ofrezco como una especie de testimonio, sino porque de verdad he obtenido sabiduría y claridad practicando de este modo. He pasado exactamente por la misma preparación y la misma disciplina básica que propongo. (¡La única diferencia es que no vas a recibir esas enseñanzas en tibetano!)

Cultivar la atención plena es la actitud que nos permite vernos a nosotros y a nuestro mundo de manera veraz y precisa. Cuando hablamos de *actitud* en este contexto, hablamos de desarrollar la consciencia de la mente, y eso precisamente es la atención plena. Consciencia de mente significa que eres fundamentalmente consciente y que tu mente es consciente de ti. En otras palabras: eres consciente de que eres consciente. No eres una máquina; eres una persona individual que se relaciona con lo que sucede a su alrededor. La atención plena consiste en desarrollar esta sensación de ser.

Para describir la meditación podríamos usar la frase *toca y suelta*. Estás en contacto, estás tocando la experiencia de estar allí, de estar realmente allí, y entonces te dejas ir. Eso se aplica a la consciencia de tu respiración en el cojín y también más allá, a tu consciencia cotidiana de vivir. Lo fundamental de *toca y suelta* es que hay un sentimiento de ser tú mismo plena y verdaderamente. Lo fundamental del *toque* es que hay una sensación de existencia, de que tú eres quien eres.

Cuando te sientas en el cojín, sabes y sientes que estás sentado en el cojín y que realmente existes. Estás ahí, estás sentado, estás ahí, estás sentado. Ésa es la parte que corresponde al *toca*. La parte del *suelta* es que estás ahí y, además, no te agarras a ello. No alimentas tu sensación de ser, sino que dejas ir incluso eso. Toca y suelta.

Para meditar, se recomienda que te sientes con las piernas cruzadas en un cojín de meditación, en lugar de pasar el rato en cualquier postura cómoda. En cualquier caso, te sientas correctamente, ya sea en un cojín o, si no puedes sentarte en el suelo, en una silla. Tienes la columna vertebral recta, tu respiración no es forzada y tu cuello no está sometido a ninguna tensión. Siéntate así, derecho. Si es necesario, en un momento dado puedes cambiar de postura y colocarte de otro modo. De ninguna manera se trata de convertir esto en un castigo.

Hay una diferencia entre los animales y los seres humanos. Algunos animales están en actitud relajada mientras están, inmóviles, con la columna vertebral horizontal, es decir, paralela al suelo. Los caballos duermen así. Incluso podrían meditar de esa manera, si alguien enseñara a meditar a los caballos. Serpientes y lagartos, caballos y vacas podrían meditar con el cuerpo horizontal con respecto al suelo. Pero en lo que se refiere a los seres humanos, no andamos a cuatro patas en este momento de nuestra evolución. No tenemos posibilidad de retroceder, de modo que tenemos que andar sobre los dos pies. Para nosotros, la postura vertical es natural, incluso cuando meditamos. Por eso, puesto que estamos formados así, debemos hacerlo así. El Buddha, proponiendo un ejemplo para los seres humanos, se sienta erguido en la postura de meditación. Esto no es algo particularmente antropocéntrico en el sentido de que los seres humanos tengan que ser considerados por ello seres superiores. Se trata nada más de que nuestra estructura es así, y de que debemos actuar en concordancia con ella. Por eso la postura es muy importante. Es erguida, al contrario de los animales, y sin demasiada tensión en el cuello. Sencillamente, siéntate; es muy simple.

Cuando te sientas correctamente, estás ahí. Tu respiración discurre de forma natural. He observado que cuando en una película sucede algo interesante, todos los que la están viendo se sientan de la manera perfecta. Así que eso es un ejemplo para nosotros. Está sucediendo, es tu vida, y tú estás erguido, y respiras. La práctica es algo muy personal y directo.

La actitud hacia la respiración en la meditación es la de convertirse en la respiración. Trata de identificarte completamente en vez de observar tu respiración o el proceso de respirar. Tú eres la respiración; la respiración eres tú. El aire está saliendo de tu nariz, se va a disolver en la atmósfera, entra en el espacio. Diriges una cierta energía y esfuerzo para ser consciente de ello. Luego, en cuanto a la inspiración, ¿deberías tratar de provocarla de forma deliberada? Aquí no se recomienda eso. Más bien, boicotea tu respiración; boicotea tu concentración en la respiración. En cuanto el aire sale, deja que se disuelva. Abandónalo, boicotéalo.

Así, inspirar es sólo espacio vacío. Físicamente, biológicamente, uno inspira, es obvio, pero eso no tiene la menor importancia y tú no lo subrayas. Luego el aire sale: ve con él. Así es: fuera, disolver, espacio en blanco; fuera, disolver, espacio en blanco. Es un proceso constante: abrir, espacio en blanco, abandonar, boicotear. “Boicotear”, en este caso, es una palabra muy importante. Si te agarras a tu respiración, te estás

agarrando constantemente a ti mismo. Una vez empiezas a boicotear el final de tu espiración, no hay nada, salvo que la siguiente espiración te recuerda que sintonices. Así que sintonizas, te disuelves, sintonizas, te disuelves, sintonizas, te disuelves.

En medio de la práctica surgen pensamientos: «¿Dónde haré *yoga*?», «¿cuándo podré escribir otro artículo?», «¿qué sucede con el dinero que tengo invertido?», «odio a fulano, que fue tan terrible para mí», «me gustaría estar con ella», «¿qué me pasó con mis padres?». De manera natural surgen todo tipo de pensamientos. Si tienes mucho tiempo para estar sentado, se suceden constantemente pensamientos incontables.

El planteamiento ante eso es realmente no plantearlo. Reduce todo al nivel del pensamiento; reconoce que todo eso es sólo pensamiento. Habitualmente, si tienes parloteo mental, llamas a todo eso "pensamientos". Pero si te has implicado profundamente en un parloteo más emocional, le concedes un valor especial. Piensas que esos pensamientos merecen el privilegio especial de ser llamados *emociones*. Por alguna razón, en el dominio de la mente real las cosas no funcionan así. Todo lo que surge es sólo pensamiento: pensamiento de que estás sexualmente excitado, pensamiento de que estás enfadado. Por lo que se refiere a la práctica de la meditación, tus pensamientos ya no son considerados VIP, mientras meditas. Piensas, te sientas; piensas, te sientas; piensas, te sientas. Tienes pensamientos, tienes pensamientos sobre pensamientos. Deja que suceda así. Llámalos pensamientos.

Luego, hay otro *toque* necesario. Los estados emocionales no deben ser tan sólo reconocidos y expulsados, sino que se deben mirar realmente. Durante la meditación puedes sentirte completamente agresivo y enfadado, o completamente lascivo, o lo que sea. No tienes que decir a tu emoción, muy educadamente: «¡Hola! Me alegro de verte de nuevo. Estás estupenda. Adiós, quiero volver a mi respiración». Eso es como encontrarse con un viejo amigo que te recuerda el pasado y, en vez de pararte a hablar con él, le dices: «Perdona, no tengo tiempo para hablar contigo. He de coger el tren porque tengo una cita». En este planteamiento de la práctica, no pones fin a la situación de este modo. Reconoces lo que sucede, y luego lo miras más de cerca.

No te concedes un tiempo relajado para escapar de los momentos embarazosos y desagradables, de los momentos autoconscientes de tu vida. Esos pensamientos pueden surgir como recuerdos del pasado, de la dolorosa historia del presente, o de posibilidades dolorosas del futuro. Todas esas cosas suceden, y tú las experimentas y las miras, y sólo entonces vuelves a tu respiración. Esto es muy importante.

Si crees que sentarte a meditar es una manera de evitar problemas, entonces ése es el problema. En realidad, la mayor parte de los problemas de la vida no proceden del hecho de ser una persona agresiva o lasciva. El problema mayor es que quieres reprimir esas cosas y apartarlas, y te vuelves un experto en el engaño. Ése es uno de los mayores problemas. La práctica de la meditación debería descubrir cualquier intento de desarrollar un complicado y sutil planteamiento engañoso.

En la meditación hay una sensación de individualidad, de ser persona. En realidad, estamos aquí, existimos. ¿Qué pasa con la no existencia y la falta de ego que acentúa el budismo? ¿Qué sucede con el materialismo espiritual, que quiere obtener felicidad y satisfacción de nuestra práctica? ¿No nos extraviaremos en algún tipo de trampa? Tal vez. Tal vez no. No hay ninguna garantía, puesto que no hay ningún garante. Sin embargo, es posible que puedas realizar esta técnica de manera muy simple. Te recomendaría que no te preocuparas por la seguridad futura; limítate a hacer esto, directamente, simplemente.

Nuestra actitud cuando terminamos de meditar es también muy importante. Deberíamos igualar toda nuestra experiencia de la vida y estar bien a lo largo de toda la vida. Meditar no es como estar en la cárcel mientras el resto de la vida es vacación o libertad. Todo debería estar incluido. Ése parece ser el planteamiento meditativo básico de la vida. Ya estés sentado o de pie, es lo mismo; ya comas o duermas, es lo mismo. Es el mismo viejo mundo conocido. En cualquier caso, llevas tu mundo contigo; no puedes cortarlo en diferentes rebanadas y ponerlas en casilleros diferentes.

No tenemos que sentirnos tan menesterosos acerca de nuestra vida. No tenemos que tratar de conseguir un poco de chocolate de un rincón de nuestra vida. «Todo el resto de la vida puede ser amargo, pero aquí, en este rincón, puedo disfrutar un poco.» Si tu cuerpo está caliente y mojas un dedo en agua fría, podrías sentirte bien, pero también es doloroso, no especialmente agradable. Si realmente conoces el significado del placer en el sentido total, un fugaz momento de placer es sólo otro castigo y una trampa innecesaria que nos hacemos a nosotros mismos. Desde ese punto de vista, la práctica de la meditación no atañe tanto al logro hipotético de la iluminación como a llevar una vida buena. Para aprender a llevar una vida buena, una vida intachable, necesitamos una consciencia continua que se relacione con la vida de forma constante, directa, muy simple.

3. LA LUNA EN EL CORAZÓN

Convertirse en guerrero y enfrentarse a sí mismo es una cuestión de honradez, no una condena. Mirándote a ti mismo puedes descubrir que has sido bueno o malo, y te puedes sentir muy mal contigo mismo. Tu existencia puede parecerte miserable, tan negra como boca de lobo, como el Agujero Negro de Calcuta. O puedes ver algo bueno de ti. La cuestión es, sencillamente, afrontar los hechos. La honradez desempeña un papel muy importante. Limítate a contemplar la verdad simple, directa, sobre ti mismo. Cuando empiezas a ser honrado contigo mismo desarrollas un nivel de verdad auténtico y visceral. Lo que no significa necesariamente limitarte. Simplemente descubre lo que hay, míralo y, entonces, ¡alto! Primero, mírate, pero no te condenes. Es importante ser pragmático, estar en lo que se está. No tienes más que mirar, y cuando veas la situación de la manera más completa empezarás a ser un guerrero.

Cuando reconoces que te sientes tan miserable, puedes estar perfectamente alegre. Ése es el giro interesante. Estás siendo una persona sana, honrada. Habitualmente no somos honrados. Piensas que puedes engañar al universo, y por eso desarrollas todo tipo de potencialidades malignas o neuróticas, convenciéndote de que no tienes que investigar tu situación honradamente. Sin embargo, cuando estás ahí, si ves la oscuridad real, eso inspirará la luz o la salida del Sol.

Empiezas a descubrir que eres una persona auténtica. Empiezas a sentirte bueno y consistente, y, más allá de eso, más que consistente, más que real, comprendes que tienes agallas. La naturaleza búdica ya está en ti, porque eres auténtico contigo mismo, auténtico en el sentido de ser incondicionalmente honrado. De hecho, no existe algo así como el yo verdadero, el yo sólidamente *real*. Cuando te ves de forma auténtica, descubres que el concepto de realidad comienza en verdad a desvanecerse. En su lugar, descubres un espacio muy grande, que es incondicional y en el que hay ventilación y espacio para respirar. Cuando te has visto de manera completa empiezas a sentirte incondicionalmente bueno.

Al mismo tiempo, empiezas a reconocer la existencia de una sabiduría mayor.

Comprendes que, en ese momento, al margen de lo refinado o culto que puedas ser, no sabes mucho de la naturaleza de la realidad. Necesitas ayuda para establecer una conexión auténtica contigo mismo. Alguien tiene que ayudarte a despertar. A algunas personas les basta con encontrar este estado de vigilancia o sabiduría en un libro, o en la forma de una disciplina contemplativa que se lleva a la práctica. No obstante, eso procede de algún lugar. Originalmente, la sabiduría tenía que proceder de la inspiración y comprensión de un ser humano, que estaba dispuesto a compartir. Somos muy afortunados si encontramos a un maestro auténtico, un ser humano, hombre o mujer, que comparta su conocimiento y sabiduría directamente con nosotros, tal vez enseñándonos a meditar, o de otra manera.

En la tradición budista, cuando establecemos una relación auténtica con nosotros mismos empezamos también a respetar la fuente de la sabiduría, el maestro. Un maestro auténtico tiene su propia veneración y respeto por el conocimiento. Nuestra relación con esa persona se basa en el reconocimiento de su superior comprensión. Así pues, la estima hacia el maestro se relaciona con su comprensión más que con su rango. La relación y el respeto se basan en el respeto al conocimiento y al poseedor del conocimiento. Alguien que tiene más información que nosotros sobre la naturaleza de la realidad es digno de respeto.

La relación con un maestro no es una situación unidireccional. Tiene que haber comunicación del maestro con el discípulo, y del discípulo con el maestro. Cuando la relación con el maestro se desarrolla hasta un cierto punto, el maestro puede llegar a ser lo que se conoce como un amigo espiritual. Este amigo espiritual es un amigo sincero, un amigo directo, un amigo auténtico, un amigo que ha desarrollado fuerza y poder suficiente para ayudar realmente a otros.

Empezamos a comprender que el maestro no es sólo un punto de información o una enciclopedia espiritual. El maestro auténtico ha desarrollado cierto tipo de poder, que expresa su relación con el mundo fenoménico. No estamos hablando de poder mágico. Estamos hablando de la fuerza que procede de la relación con la realidad, que es mucho más poderosa que cualquier fantasía. Como resultado de su propia preparación, el maestro desarrolla la capacidad de compartir o transmitir esa realización o esa sensatez a los demás. Esa transmisión se produce a través de la comunicación entre maestro y discípulo y, para empezar, a través del desarrollo de un entendimiento recíproco básico. Tiene que ser una relación orgánica. El amigo espiritual no vacila en decirte la verdad y

en meterse en tus asuntos. Y cuando ha llegado la hora, en el momento apropiado, un auténtico amigo espiritual puede despertar el corazón de la iluminación en tu sistema. Te tornas consciente del corazón del *buddha* (que ha estado ahí durante todo el tiempo) como si entrara en tu corazón, igual que la medicina inyectada en tus venas.

Obviamente, habrá resistencia a permitir que alguien entre en tu mundo e inyecte algo en tu existencia. Eso podría ser muy inquietante. Esta técnica no se elaboró ayer u hoy. Ha existido durante más de dos mil quinientos años en esta Tierra. Se ha realizado miles, incluso millones de veces, y se ha desarrollado con éxito miles y millones de veces.

Cuando ese elemento particular, que es tu naturaleza búdica, se despierta en tu ser, aunque parezca raro, piensas que es un elemento extraño en tu sistema. Según la tradición budista, esta experiencia se conoce como trasplantar el corazón de la iluminación o la Luna llena a tu corazón. Puede comprenderse más fácilmente si hablamos de compartir o despertar, en vez de trasplantar la Luna llena, lo que nos ayuda a comprender que, aunque estemos recibiendo la Luna como un regalo, en realidad está ya ahí con nosotros.

Imagina la Luna llena atravesando la ventana de tu salón, aproximándose a ti cada vez más hasta que, de repente, entra en tu corazón. Puedes sentirte alucinado o molesto por todo eso, pero habitualmente es un alivio tremendo. «¡Uf! La Luna llena ha entrado en mi corazón.» Es grande, es maravilloso en realidad.

Por otra parte, cuando la Luna llena entra en tu corazón, puedes sentir un cierto pánico. «¡Cielos! ¿Qué he hecho? Hay una Luna en mi corazón. ¿Qué voy a hacer con ella? Brilla demasiado.» Puede ser que sientas más pánico que si descubrieras que estás embarazada. Cuando nace el niño, es pequeñísimo. Apenas ha salido y ya se está metiendo en tus asuntos. Tiene que aprender a respirar, a mamar, a andar y a hablar. Tiene que aprender a ir sólo al váter. Pero esta Luna está completamente desarrollada. Puede haber entrado en tu corazón esta misma mañana, pero ya está completa y totalmente ahí. ¡Es así! No tenemos ninguna opción en absoluto. Por eso podríamos sentirnos un tanto temerosos. La mente del ego puede sentir que ha sido desflorada. Has perdido tu baluarte.

Solemos llamarnos a nosotros mismos "yo" y hablamos de "mí" o de "mío". «Nunca dejaría que nadie entra en mi mundo. Mi yo es *mi* yo.» Ahora, esa resistencia conocida como agresividad ha sido vencida. La Luna ha sido trasplantada a tu corazón, y puede que no te guste, a veces es terrible. «¿Qué he hecho?» Esperas que sea sólo un sueño,

otra fase. Por desgracia, resulta que no es una fase ni un ensayo, sino que es real, absolutamente real. Tenemos plantada en el corazón la Luna llena de la iluminación. Por cierto, esa Luna no puede decrecer. Nunca decrece; siempre está creciente.

En el proceso de comprender eso podemos también empezar a sentirnos muy tristes. Hemos perdido la virginidad de nuestro ego, intrínsecamente hablando. Podríamos sentir algo bueno, pero, al mismo tiempo, sentimos una sensación de pérdida. Queremos agarrarnos a nuestro viejo y querido ego. El buen Joe Smith o Susie Doe solían estar llenos de ego y normalmente tenían un valor, un estilo y una agresividad tremendos. Nosotros solíamos enorgullecernos mucho de nuestros celos, y nunca salíamos derrotados. Solíamos hacerlo bien. Si la gente se cruzaba en nuestro camino, nos los quitábamos de en medio de una manera u otra. Pero, ahora, la vida está revuelta. Hemos dejado que esa estúpida luna entrara en nuestro corazón. Nos ablandamos y nos entristecemos, y ya no podemos desplegar nuestro machismo.

En casos extremos podrías querer destruir cualquier cosa relacionada con ese principio del despertar. Podrías pensar en asesinar a tu maestro, quemar sus libros y, si fuera necesario, destruirte a ti mismo, para escapar de la Luna. Piensas que esto podría llevarte a la locura.

Por el contrario, si lo consideras desde una perspectiva incondicional, éste es el mayor avance que pudieras experimentar en tu vida. Si realmente miras la Luna en tu corazón, te sientes bien. Es el primer paso. Por vez primera te has descubierto como una persona real, en vez de ser una falsificación. Sin embargo, sigues algo solo y triste. Esa tristeza se debe al anhelo por una sabiduría superior y por otro descubrimiento. Aún hay más por llegar.

4. EL SOL EN LA CABEZA

Tras haber despertado la Luna en tu corazón, sientes una sensación de soledad y un dolor natural. La soledad puede ser tu resistencia a ir hacia adelante, un signo de vacilación. Con la Luna en el corazón, no quieres que otras lunas, otros seres humanos, te den la lata. Sienta bien ser independiente, y vacilas en ir más allá. En este punto es muy necesaria una dosis adicional de heroísmo, es necesaria la condición del guerrero.

El siguiente paso es la aceptación de la magia. No hablamos de transformar el agua en fuego o de andar por el techo. Al hablar aquí de magia nos estamos refiriendo a que podemos transformar nuestra experiencia del mundo fenoménico. Nuestras experiencias normales de pasión, agresividad e ignorancia pueden ser transformadas en un estado de existencia natural, un estado libre de pasión, libre de agresividad y libre de ignorancia. Esa experiencia de la magia natural es posible por haber trasplantado el Sol en nosotros mismos.

Según la tradición budista, el Sol representa el principio femenino, y la Luna se considera el principio masculino. El principio femenino está relacionado con el dar a luz y proporcionar crecimiento y fertilidad. ¿Dónde trasplantas el Sol? Esto te podrá parecer muy sorprendente, pero el Sol es trasplantado a tu cerebro, dentro de tu cabeza. La Luna, el principio masculino, fue plantada en tu corazón, pero el Sol es plantado en tu cerebro.

¿Cuáles son las cualidades del Sol? El Sol contiene la capacidad natural del despertar, así como la valentía y la amabilidad. Usamos la palabra *natural* para describir este estado de ser y contrastarlo con cualquier cosa manufacturada. Si algo está manufacturado, es, obviamente, artificial. Aquí, el despertar natural se refiere a un estado de ser libre de conflicto o agresividad. Por eso, el Sol representa en adelante la amabilidad y la elegancia, así como el valor. Todos estos principios son trasplantados a tu cabeza.

Cuando el Sol, el principio femenino, es trasplantado o está despierto en tu cerebro, ves la necesidad de organizar tu vida para reflejar ese estado natural de inteligencia o discernimiento. Te gustaría que tu mundo fuera claro y ordenado, y, más aún incluso,

que pudiera convertirse en algo magnífico y atractivo. Así que comienzas a transformar tu mundo en algo más o menos parecido a un palacio, un palacio bien acondicionado y elegante. Ese entorno elegante no se parece a lo que se puede ver en *House Beautiful*, *Architectural Digest* u otras revistas de decoración. Sorprendentemente, la sensación está más próxima a la corte de Genghis Khan. Esto no tiene nada que ver con la cultura asiática o las artes marciales, en particular, sino más bien con la evocación de una sensación natural de dignidad y esplendor.

Trabajé con un arquitecto cuando estábamos construyendo una ampliación en Karmê-Chöling, un centro de formación que fundé con mis discípulos en el campo, en Vermont. Aquel caballero planificó toda la ampliación, desde la sala del santuario hasta la remodelación de la cocina. Estuvimos de acuerdo en todo hasta que sugerí que necesitábamos columnas en la sala del santuario. No había forma de que lo entendiera. Salió con innumerables razones de por qué no debíamos poner columnas en medio de la sala. Pensaba que destrozarían su atractivo visual y que realmente podrían crear problemas arquitectónicos. Casi sugirió que el edificio se derrumbaría si poníamos columnas en la sala. Hablamos, y hablamos, y hablamos. Finalmente, aceptó a regañadientes las columnas, pero seguía sin comprender por qué las quería. Más tarde, cuando los ingenieros revisaron los planos, resultó que había una necesidad estructural de las columnas. El arquitecto pensaba que eran solamente un adorno, pero ellos pusieron de manifiesto que tenían una función, así que se llevó una buena sorpresa. Éste es un ejemplo de cómo funciona el principio del Sol en la cabeza.

El Sol en la cabeza procura una inteligencia natural sobre cómo organizar tu mundo. Un edificio tiene que tener ventanas, y puertas, y vigas, e incluso columnas, si es necesario. Tu vida requiere también una estructura. Este sentido de organización atañe a algo más básico que poner alfombras en el suelo o blanquear las paredes. Tu vida necesita una sensación de protección, la sensación de estar dentro de algo que la contiene. Esa sensación de un perímetro o espacio contenedor, así como el saber encontrar la salida y la entrada natural que existen en tu mundo, proceden del Sol que has trasplantado a tu cabeza. Empiezas a ver cómo la inteligencia brilla en el espacio, porque el brillo de la condición del guerrero se ha desarrollado.

Necesitas algo más que una estructura vacía para expresar el despertar en tu vida. ¿Quién habitará ese espacio? Estamos hablando de crear una atmósfera despierta en tu vida. Los individuos crean la atmósfera. Alguien asume la postura o la función de

ventana en una situación, dejando entrar la luz o ventilando el lugar. Otro se convierte en la puerta, o en la entrada; otro es el pilar que sostiene o refuerza la estructura; y otra persona se convierte en el fregadero de la cocina, el espíritu práctico de la situación. No basta con tener objetos inanimados que creen la disposición del espacio. Los individuos tienen que llegar a ser techo, ventanas y paredes. Ésa es la esencia de la existencia natural, que denominamos principio del *mandala*.

Debe haber dignidad y honradez en el entorno. Con el Sol en tu cabeza, esas cualidades son los puntos de referencia para organizar nuestro mundo. Muchas personas nunca han sentido la dignidad y la honradez reunidas. La gente puede pensar que la dignidad es ostentosa o falsa, muy diferente de la severidad o aspereza de la honradez. Piensan que la honradez es como vomitar, regurgitarlo todo y no retener nada. Pero hay otro tipo de honradez, en la que podemos ser a la vez dignos y humildes. Ésa es la esencia del decoro del guerrero.

La honradez y la veracidad del entorno hablan por sí mismas. Si alguien recela de lo que haces, cuando entra en el entorno que tú has creado y puede ver tu visión realizada, podrá empezar a relajarse y a aceptarte. Cuando trasplantas el Sol de la sabiduría a tu cabeza, hay una actitud despierta, hay un sentido natural de la existencia, y hay autenticidad, todo al mismo tiempo. Es un mundo alegre y extraordinariamente encantador.

5. LA NATURALEZA INDESTRUCTIBLE

La condición de guerrero se alcanza por un proceso natural de crecimiento. Tras haber desarrollado una comprensión y una conexión básicas respecto a esa condición, plantamos la Luna en nuestro corazón, que contiene benevolencia, compasión y vigilancia. Luego plantamos el Sol en la cabeza, que aporta más vigilancia y autenticidad a toda la situación.

El desarrollo de la condición de guerrero parte de una ausencia de pereza. Generalmente somos muy perezosos con lo que respecta a realizar un viaje espiritual en la vida. La pereza aquí es simplemente que no queremos ser molestados. Puedes estar vagamente interesado en llegar a ser una persona más desarrollada, pero eres demasiado perezoso para ponerte a ello. Tras superar esa actitud puedes trasplantar la Luna a tu corazón, lo que se relaciona con el desarrollo de tu naturaleza compasiva y generosa. Desarrollas bondad y amabilidad, o *maitri*, y además de eso desarrollas compasión, o *karuna*.

Plantar el Sol en la cabeza está relacionado con el desarrollo de un intelecto más profundo, o *prajña*. A veces nos resistimos a la idea de desarrollar nuestro intelecto. La intelectualización tiene mala prensa. La asociamos a distanciarse de nuestros sentimientos, a la negativa a mirarse a sí mismo o a examinarse de manera fundamental. Sin embargo, usar el intelecto para entender la vida es realmente muy positivo. El intelecto, o *prajña*, representa la punta más penetrante de nuestra experiencia. Agudizar nuestro intelecto procura precisión. El intelecto proporciona una manera directa de ver las cosas como son, de modo que no desatendamos el potencial de nuestra experiencia. *Prajña* nos enseña a ser conscientes y precisos en cada ocasión concreta.

Podemos dividir nuestras experiencias en samsáricas o confusas e iluminadas o despiertas. En la práctica de la meditación sentada podemos diferenciar entre lo que son pensamientos discursivos y lo que es la esencia de la consciencia y la plena atención. Empezamos a comprender que hay diferencias entre ambas cosas. Sin embargo, ninguna de ellas es rechazada o aceptada *per se*. Incluimos todo en nuestra práctica. Nuestro

mundo de práctica no tiene que ser mezquino, sino altamente inteligente.

Si entendemos cómo comportarnos en nuestra vida, desarrollaremos un sentido natural de cómo ampliarlo también a los demás. Esa capacidad de ampliar se basa primero en cómo se ve uno realmente a sí mismo en cuanto Joe Schmidt o Karen Doe. ¿Es éste un buen Joe Schmidt? ¿Es ésta una miserable Karen Doe? ¿O es este David Doe cuestionable? Es posible, y hay experiencia de ello en el pasado, adoptar una actitud hacia uno mismo que es positiva y ordinaria, en algún sentido, pero que es también extraordinaria y que ve la vida como digna de ser celebrada. Podemos celebrar nuestra actitud hacia nosotros mismos. Joe Schmidt puede sentir una sensación auténtica de ser exactamente lo que es como tal Joe Schmidt, una sensación de "Joe-Schmidt-ez". Podemos establecer una conexión real con nosotros mismos.

En cierto sentido, eso es muy difícil. Si tratas de lograr la Joe-Schmidt-idad, la egoidad, es problemático. La Joe-Schmidt-idad es terca, agresiva y rápida. Por el contrario, la Joe-Schmidt-*ez* es muy razonable; ese Joe Schmidt no trata de lograr la Joe-Schmidt-*idad* en absoluto, sino más bien una existencia que no sea negligente. Ese Joe ha plantado el Sol en su cabeza. Ese Joe Schmidt tiene un sentido natural de dignidad. En ese punto, Joe Schmidt o Karen Doe han logrado alguna comprensión auténtica de sí mismos. No puede ser una realización completa, pero, a partir de ahí, Joe y Karen empiezan a relajarse y a sentirse bien consigo mismos.

Paso a paso, la situación evoluciona y se vuelve alegre y graciosa al mismo tiempo. Karen y Joe desarrollan una actitud diligente. Disfrutan de la vida; comen buena comida; les gusta cómo visten, cómo andan, cómo hablan, cómo viven. Aunque estuvieran viviendo en una sola habitación, su situación vital podría ser elevada y elegante. Tener un montón de dinero y un gran apartamento no resuelve tus problemas. Sigues experimentando batallas emocionales de todo tipo. Lo fundamental es que, sea cual sea tu entorno, puedas crear una situación vital elevada. En el mundo del guerrero eres el rey o la reina de tu dominio, por derecho propio. Este sentido de celebración procede de unir la Luna en el corazón y el Sol en la cabeza. Elegancia y dignidad se vuelven naturales y hermosas, sanas y buenas. No hay engaño ni simulación de ningún tipo.

Esta sanidad natural es el inicio del desarrollo de lo que llamamos *vajra* o naturaleza indestructible. *Vajra* es una palabra sánscrita; equivale a *dorje* en tibetano. *Vajra* significa tener una naturaleza diamantina, una naturaleza indestructible. Al desarrollar una cierta elegancia en nuestra existencia personal, que se refleja en nuestro sentido del

comportamiento y la compostura, descubrimos algo más, que se conoce como naturaleza de *vajra*. Es una cualidad de vigilancia indestructible y presencia innegable.

El carácter indestructible de la naturaleza de *vajra* se basa en la idea de que nadie puede discutirte tu compromiso o tu existencia. Nadie realmente puede poner en tela de juicio tu realización de la condición de guerrero. El perímetro ha sido cubierto; por tanto, no hay ninguna posibilidad de que los intrusos penetren. No se puede penetrar en un diamante. El diamante es ya completamente diamante, completamente indestructible e inatacable. Puedes pensar que si empiezas a desarrollar esa existencia de *vajra*, podrías llegar a ser demasiado orgulloso, demasiado arrogante, y podrías tratar de fortalecer tu propio egocentrismo. Eso es posible en teoría, pero, en la práctica, si una persona ha plantado realmente la Luna en su corazón, eso equivale ya a abandonar la realidad individual o el egoísmo.

Sin la práctica de la meditación, es difícil, si no imposible, lograr esa comprensión. Aunque en tu programa puedas tener sólo diez minutos al día para practicar, vale la pena meditar durante esos diez minutos. Te ayudará a descubrir amabilidad y bondad en tu vida, y a organizar tu vida correctamente, de manera que puedas apreciar realmente la Luna en el corazón y el Sol en tu cabeza y desarrollar también la naturaleza de *vajra*.

La naturaleza de *vajra* está asociada a la condición iluminada del guerrero. Se refiere al descubrimiento del ser básico del guerrero. Utilizamos la palabra *guerrero* en un sentido neutro, como hemos dicho, sin referirla particularmente a un hombre o una mujer. Si dijéramos "guerrera" o "guerreresa" para referirnos a una mujer guerrero, eso disminuiría por completo el sentido de la condición guerrera femenina. Por eso utilizamos exclusivamente el término *guerrero*.[1]

El principio femenino es muy poderoso, según los principios de Shambhala sobre la condición no agresiva del guerrero, así como según los principios budistas de no agresión. Cuando debemos enfrentarnos o atacar a un enemigo, el mejor ataque se basa en emplear el poder del principio femenino. Una de las armas más letales aparece cuando el principio femenino se transforma en ira. El simbolismo de la punta de flecha, las bombas que explotan, la punta del látigo y las lenguas de fuego, se basa en todos los casos en el principio femenino, un toque de feminidad que es letal.

El principio masculino es realmente muy silencioso y amable, como la Luna. Piensa en una antorcha, por ejemplo. El principio masculino proporciona el mango para la llama. El palo que sostienes en la mano es el principio masculino, que es sólido, fiable:

es camaradería. En su parte superior arde la llama femenina, que es impredecible o, tal vez, poco digna de confianza en este sentido. No puedes darla por supuesta.

El principio femenino realiza acciones al mismo tiempo. Si examinas la hoja de una espada por un solo lado, el principio femenino está asociado con el filo o el proceso de cortar. El principio masculino proporciona el peso que está en la hoja. El filo es considerado el principio femenino, lo que realmente ataja la situación. Puede producir sangre, y crea el nacimiento y la muerte. En el caso de la espada puede causar la muerte. El metal que está en la hoja proporciona el peso, que es el sentimiento de lealtad y conectividad. En algunas tradiciones, la Luna se considera femenina, y el Sol, masculino, pero aquí es lo contrario. Si miras tu experiencia y cómo nos relacionamos con los otros, creo que comprobarás que esta forma de ver es mucho más correcta.

Lo que conecta o une al Sol con la Luna es la autenticidad o veracidad directa de la naturaleza de *vajra*. Los dos principios tienen que ser unidos sin engaño. Para hacer una buena espada, el filo de la hoja y el peso de la espada deben unirse. Si manejas una espada de samurái, comprobarás que es ligera y pesada al mismo tiempo. La naturaleza de *vajra* es la forma en que podemos unificar nuestra experiencia para manifestarnos en el mundo. Es la manifestación diamantina de la naturaleza búdica. Es poner en práctica la naturaleza búdica.

6. EL MUNDO SAGRADO

La experiencia de la sacralidad reúne a la Luna en tu corazón y al Sol en tu cabeza, y mantiene a la vez el sentido básico de cordura o naturaleza de *vajra* en tu existencia. Como hemos dicho, con frecuencia tenemos una noción reducida y miserable de nuestra vida. Tratamos de ser buenos chicos, buenas chicas. Avanzamos penosamente por la vida, haciendo nuestro viaje paso a paso, día a día. Nos esforzamos durante el día, nos vamos a dormir, nos levantamos al día siguiente, y volvemos a empezar una vez más, sin mucho sentido de la inspiración. Este planteamiento de la vida es a menudo deprimente e indigno, mezquino e insulso, como una Coca-Cola sin gas. A veces sucede algo emocionante y nos sentimos algo mejor durante un rato. Nos animamos y nos sentimos más o menos bien. Pero detrás de eso está el mismo deprimente "yo" de siempre obsesionándonos a cada instante.

El desgraciado "yo" familiar es como un zapato de plomo que nos sobrecarga. Sin embargo, no tenemos, en realidad por qué vivir así. Podríamos tener un sentimiento de celebración y arrogancia positiva. No se trata de que abandonemos una parte de nosotros y cultivemos la otra, sino, sencillamente, de poder mirar nuestra Joe-Schmidt-ez, la yo-idez, con apertura. Cuando lo hacemos, hay lugar para enamorarse de uno mismo, en el sentido positivo. Te empieza a gustar Joe Schmidt, y, en ese momento, el otro desgraciado Joe empieza a retirarse progresivamente. No es que tu personalidad haya cambiado especialmente, sino que el aspecto positivo de ti mismo se ha expandido. Podemos ver nuestro mundo como un mundo grande y vernos a nosotros mismos abiertos y enormes. Podemos ver nuestro mundo como sagrado, que es la clave para reunir el Sol y la Luna.

La sacralidad procede del desarrollo de la amabilidad hacia nosotros mismos. Entonces, la irritación de estar con uno mismo desaparece. Cuando se produce ese tipo de amistad con uno mismo, se desarrolla también la amistad hacia el resto del mundo. En ese punto, tristeza, soledad y abatimiento empiezan a disiparse. Desarrollamos el sentido del humor. No nos cabreamos si el café de la mañana no es muy bueno. Por ahí

empezamos a apreciar nuestra dignidad humana, y entonces la Luna de tu corazón se vuelve natural y obvia, y también el Sol de tu cabeza es obvio y natural.

La sacralidad no consiste en mirar el lado brillante de la vida para usarlo como un trampolín, sino en un buen humor incondicional que no tiene ningún otro lado. Hay un solo lado, un solo sabor. A partir de ahí, la bondad empieza a nacer en tu corazón. En consecuencia, sea lo que sea lo que experimentemos, lo que oigamos, lo que pensemos, todas esas actividades tendrán un sentido de santidad o sacralidad. En ese punto, el mundo es esencialmente acogedor. Las aristas cortantes empiezan a suavizarse, y la oscuridad empieza a disiparse de nuestra vida.

No es demasiado bueno para ser verdad. Esa bondad y sacralidad son incondicionalmente buenas. En el momento en que esto se comprende, nos convertimos en seres humanos decentes y en guerreros auténticos. Tenemos que recordarnos a nosotros mismos una y otra vez que este planteamiento tiene que ir siempre acompañado de la práctica de la meditación sentada. La meditación actúa como un campo de entrenamiento, como un bastión, y a partir de ahí se planta la semilla de la amistad con uno mismo. Lo principal es apreciar nuestro mundo, que se convierte en el mundo de *vajra*, el mundo del guerrero, que es un mundo alegre. Nunca llega a ser demasiado bueno o demasiado malo.

En el caso del guerrero auténtico, la noción básica de victoria no es la habilidad para colocarse en situación de ventaja sobre el enemigo. La victoria es victoria incondicional, basada en la condición del guerrero incondicional. La sacralidad significa que la valentía se despliega a lo largo de las situaciones de la vida diaria, incluido el lavarse los dientes o los platos. La valentía está vigente en todo lugar y en todo momento.

En el mundo confuso, o mundo del Sol poniente, se ha abusado mucho de la disciplina y la uniformidad. Pero actuar con disciplina y mantener alguna uniformidad no tiene que significar agresividad. La uniformidad del mundo del guerrero puede ser un medio poderoso para conseguir una mente unificada. Esta mente unificada es la mente de la amabilidad. La disciplina del guerrero no es una expresión de agresividad, sino que la evita. Por eso, los guerreros deben ser muy amables, y no sólo amables, sino que deben tener recursos, estar vigilantes y ser buenos seres humanos.

Para el guerrero, cualquier cosa que lleves es un uniforme, en algún sentido. Si tienes dos brazos y dos ojos y una nariz, ése es tu uniforme. ¡Todo el mundo lo tiene! Los uniformes artificiales que se ponen encima de eso en el mundo del Sol poniente son a

menudo una expresión de agresividad, obviamente. Pero en el mundo del guerrero, una cierta uniformidad es expresión de confianza y amabilidad.

La audacia incondicional es alegre y muy luminosa. No tiene por qué haber ningún tipo de cobardía o temor, ni momentos de duda. En realidad, quizá fuera mejor hablar de ausencia de duda que de ausencia de temor. Para el guerrero, no existe ninguna duda; no hay vacilaciones sobre nada. Puesto que el mundo es completo como es, no hay ningún lugar para la duda. Por eso, la verdadera victoria es no tener que enfrentarse a ningún enemigo.

Si la victoria es la noción de ausencia de enemigo, entonces todo el mundo es amigo. Ésa parece ser la filosofía del guerrero. El guerrero auténtico no es alguien que va con su espada, recelando de su propia sombra, en caso de que alguien ronde por allí. Ése es el punto de vista del Sol poniente del guerrero, y es una expresión de cobardía. En cualquier caso, el verdadero guerrero lleva siempre un arma. Muchas cosas de tu vida funcionan como un arma, un medio para la comunicación que corta la agresión. Puede ser cualquier cosa. Llevas bigote, ésa podría ser tu arma. No es necesario que el guerrero lleve un arma artificial, como una pistola. La gente cobarde lleva pistola precisamente porque es muy cobarde, muy miedosa. No hay que tener miedo a tocar un arma, como una pistola, por ejemplo, o incluso a usarla cuando sea necesario, pero eso no significa que haya que llevar continuamente una pistola encima. Lo que define al guerrero es la valentía y la amabilidad. Ésas son tus armas. El guerrero auténtico se vuelve verdaderamente amable porque no hay ningún enemigo en absoluto.

7. LA EDUCACIÓN DEL GUERRERO

En este capítulo examinaremos la educación del guerrero, lo que nos ayudará a sintonizar con toda la tradición del guerrero. Esto nos da otra visión del trabajo con la mente temerosa a fin de despertar en nosotros la disciplina del guerrero y tener una visión clara del Gran Sol Oriental, el Sol de la vigilancia. Debemos realizar un viaje personal a través de los principios del guerrero, y ese viaje se basa en nuestro desarrollo o en nuestra preparación psicológica personal. Al describir aquí la educación del guerrero pretendemos reflexionar sobre lo que hemos realizado en nuestro propio camino, y ofrecer alguna enseñanza para saber cómo trabajar con los demás.

Para empezar: tenemos una mente temerosa. Esa mente temerosa es la propia de aquellos que todavía se complacen en hibernar entre algodones de comodidad. Se quejan de que el mundo no les ofrece bastante hospitalidad, de modo que tienen que permanecer entre algodones. Filósofos, psicólogos, músicos, matemáticos, cocineros y costureras por igual –todo tipo de gente con todo tipo de mentalidad– pueden tener sus respuestas propias en cuanto a los motivos por los que se les debería dejar entre sus algodones particulares.

Basado en esa situación de miedo, el bebé o el niño guerrero, el aspirante a guerrero, puede tener argumentos o razones lógicas para justificar su permanencia entre algodones. Quienes hemos dejado los algodones y nos hemos alistado en el mundo del guerrero tratamos siempre a esos aspirantes a guerreros con amabilidad. Los respetamos, pero, por otra parte, no los dejamos para siempre entre sus algodones. Los sacamos amablemente de ellos y los ponemos, en su lugar, en la cuna de la consideración cariñosa, esperando que no se molesten si se les perturba.

A veces se ofenden. Pueden llorar y patalear e incluso tirarte directamente a la cara un chorro de diarrea, pero son todavía algo débiles y dulces. A pesar de su pataleo y sus chillidos, los ponemos en la cuna de la consideración cariñosa. Nos enorgullecemos de esas personas y las miramos como aspirantes a guerreros, a pesar de su mal carácter. No nos desanimamos. Sin embargo, el primer paso, ofrecer un cuidado cariñoso y una

consideración cariñosa, requiere mucha paciencia.

Después de colocarlos en la cuna, les proporcionamos la leche profunda y brillante que procede de la ausencia de dudas. La ausencia de dudas es el estilo en el que alimentamos a esos aspirantes. La leche es profunda y brillante porque no es leche ordinaria, sino que procede de las bendiciones del linaje guerrero. Por eso esta leche no alimenta su deseo de estar entre algodones para que un día puedan volver a ellos. Ésa es una leche especial, surgida del pecho del principio femenino, que aquí representa la paz y la armonía del mundo de Shambhala. Es una leche excelente.

Al beber esta leche, los aspirantes empiezan a evolucionar. Sin embargo, no debemos ser demasiado ingenuos en nuestras expectativas. Todavía podrían patalear y lanzar chillidos a pleno pulmón, pero ése es un buen ejercicio para facilitar su desarrollo. Deben tener buenos pulmones, deben tener buenos músculos. Por eso les dejamos que griten y pataleen. Mientras tengan esa leche profunda y brillante, eso es lo mejor que pueden hacer en esta etapa.

Luego, en una atmósfera de ausencia de miedo, a la sombra fresca de la ausencia de miedo, agitas el abanico de la alegría y la felicidad. No quieres sobrealimentar a los aspirantes con esta leche dulce y espesa, ni dejar que permanezcan completamente inmersos en su limitada situación doméstica, bebiendo leche constantemente. En ese punto, quieres que experimenten la sensación de una atmósfera más amplia. El proceso educativo está concebido para que, más pronto o más tarde, puedan salir de la cuna; por eso, para ayudarles a prepararse a salir, en la atmósfera de la ausencia de miedo, agitas el abanico del gozo, la alegría y la felicidad. Pueden salir un poco, al menos, al patio o al jardín. Están siendo introducidos en el mundo exterior, que, en este caso, es la sombra de la ausencia de miedo. No es el paso decisivo, pero es mejor que estar encerrados todo el tiempo en sus pequeños reductos.

En este punto, el aspirante va montado en un cochecito o carrito de bebé. Se ha fortalecido bastante en la cuna con sus patadas, pero todavía tiene que ser sacado en un cochecito. Sin embargo, ya puedes llevarlo a presenciar toda clase de situaciones, toda clase de espectáculos de la existencia fenoménica. Llevas al aspirante al terreno de juego autoexistente, que incluye demostraciones de todo tipo del Sol poniente y del Gran Sol Oriental. El terreno de juego es autoexistente porque no es algo que nosotros fabriquemos. Es una situación natural.

Es un poco como ir a Disneylandia. Se podría decir que Disneylandia tiene las

posibilidades supremas del Sol poniente, pero es también muy bien intencionado. En Disneylandia hay un montón de bondad, amabilidad y humor que es casi comparable al nivel del Gran Sol Oriental, y que no parece estar basado puramente en la ganancia económica. El terreno de juego autoexistente es algo así. Es un despliegue de fenómenos que se pueden ver como una situación de Sol poniente o como una situación del Gran Sol Oriental. Cuando hay humor mutuo, esta clase de conexión sobrevive.

La etapa siguiente es muy importante. Es un paso fundamental. El aspirante deja la sillita de bebé y comienza a andar, dando unos pocos pasitos. Esa primera experiencia es impactante. No hay ninguna suave transición. Y luego, para promover la confianza primordial del aspirante a guerrero, de repente se le da un arma.

Eso es algo muy peligroso. No lo hacemos con los niños en su vida cotidiana. No damos a los niños un cuchillo y un tenedor porque podrían hacer algo raro con esas herramientas. Podrían pincharse. Pero aquí, los aspirantes no son niños reales. Pueden tener ochenta años o veinticinco o dieciséis. Sin embargo, debemos recordar que no estamos hablando de criar niños. Hablamos de cómo inspirar realmente a las personas maduras para que salgan de sus algodones. Por eso, en este caso llevamos a los aspirantes al campo de tiro con arco de los guerreros, donde se encuentra la confianza primordial. Dejamos que los aspirantes disparen flechas, jueguen con el arco y reconozcan el blanco.

Salir de la sillita de bebé es el primer avance real. Cuando les llevas al campo de tiro con arco, los aspirantes a guerrero empiezan a caer en la cuenta y a conectar, porque poseen una confianza primordial en sí mismos. Poseen la bondad básica, la humanidad básica, la condición básica del guerrero. Por eso pueden despertar su naturaleza primordial.

Finalmente, para ayudarles a despertar, se presenta a los aspirantes a sus vecinos, a sus colegas guerreros, así como a sus tías y tíos y a los estadistas mayores, los venerables guerreros del mundo de Shambhala. Si intentas presentarles a esas personas demasiado pronto, podrían decir: «¡Bah!, no quiero tener nada que ver con todo esto». Por eso, primero les dejamos jugar con los instrumentos del guerrero, con arcos y flechas, que son mitad juguetes, mitad armas. Luego, después de ir al campo de tiro con arco, empiezan a conectar con los estadistas mayores, que representan lo mejor de la sociedad humana o de la sociedad de los guerreros, dotada de belleza y dignidad.

Cuando los aspirantes establecen esta conexión, entonces pueden salir ya sin ninguna

sillita de bebé. Pueden andar por sí mismos, y podrían empezar a ponerse trajes elegantes, o armaduras, o lo que tengan. Finalmente, los aspirantes se han transformado en seres plenamente humanos.

Entonces, la mente temerosa puede convertirse realmente en la mente del guerrero. El aspirante ha dejado de ser aspirante. Él o ella ha olvidado hace tiempo los algodones, aunque todavía podrían sentir deseos de volver a saltar a su sillita. Pero la conexión real con el mundo del guerrero ya se ha establecido. No se trata tanto, en realidad, de que la mente del aspirante se esté transformando en la mente del guerrero, como de que está comprendiendo su naturaleza innata, que es básicamente buena.

Como el aspirante ya se ha convertido en guerrero, empieza a sentir en sí mismo la confianza de la juventud eterna. Esta confianza está vinculada con la experiencia del primer vislumbre de magia en su estado de ser. Su mente empieza a relajarse. Empieza a desarrollar un estado natural de bondad que no tiene principio ni fin. En ese punto, cuando comienza a desarrollarse el estado de vigilancia, el aspirante se transforma, finalmente, en un guerrero auténtico que experimentará el Gran Sol Oriental.

8. NO VIOLENCIA

En el capítulo precedente hemos examinado al aspirante a guerrero como un niño entre algodones. También podríamos describir la educación del guerrero de otro modo, estudiando el desarrollo del ego y viendo cómo el guerrero trabaja con el miedo y otros problemas que surgen de la creencia equivocada en uno mismo como entidad consistente.

Desde este punto de vista, el ego se siente muy solo, y, al mismo tiempo, se mantiene ocupado tratando de defenderse. Descubre que consta de una serie de deseos, expectativas, ideas, conclusiones, recuerdos, y muchas otras cosas. Esta reunión de cosas es demasiado compleja para que el ego la comprenda; por tanto, construye convenientemente un «yo soy» o un «yo soy el ego» y tiende a ponerse esta etiqueta, como si fuera una entidad individual real. Tras haber encontrado un nombre para sí, el ego tiene que trabajar constantemente para afirmarse a sí mismo, pues en el fondo sabe que no es ni real ni firme. Por eso el ego se mantiene ocupado tratando de construir un muro alrededor de sí, a fin de cerrarse al "otro". Luego, tras crear esta barrera, el ego también quiere comunicarse inmediatamente con el otro, al que ahora percibe como "externo" o ajeno a sí mismo.

Si alguien se acerca demasiado al muro que ha edificado, el ego se siente inseguro. Piensa que está siendo atacado y que la única manera de defenderse es protegerse de la amenaza mostrando una actitud agresiva. Sin embargo, cuando uno experimenta una amenaza que parece proceder de fuera –sea ésta una enfermedad, alguna experiencia indeseable en el mundo, o un adversario literal– la única manera de desarrollar un estado de ser equilibrado es no tratar de deshacerse de esas cosas, sino comprenderlas y usarlas. Así, el desarrollo de la no egoidad –lo contrario al juego del ego– conduce al concepto de *ahimsa* o no violencia. *Ahimsa* es una manera no violenta de tratar con una situación. Ésta es la senda del guerrero.

Para desarrollar la perspectiva no violenta, en primer lugar tienes que ver que tus problemas no tratan realmente de destruirte. Por lo general procuramos deshacernos

inmediatamente de los problemas. Creemos que hay fuerzas que actúan contra nosotros y que tenemos que vencerlas. Lo importante es aprender a tener una actitud amistosa con nuestros problemas, desarrollando lo que se llama *maitri* en sánscrito y que podríamos traducir como "consideración cariñosa". Todos estos problemas y dificultades se generan fundamentalmente por el concepto de dualidad o separatividad. Por una parte, eres muy consciente de los otros y también muy consciente de ti mismo, y quieres hacer algo para trabajar con los otros. Pero eres incapaz de hacerlo porque hay una brecha enorme entre los otros y tú. Por eso se desarrolla una sensación de amenaza y separación. Ésa es la raíz del problema.

En determinado momento desarrollas un deseo auténtico de destruir el muro, de acabar con la separación entre tú y los otros. Sin embargo, no deberías pensar en términos de tener que luchar con estos problemas y derrotarlos. Además, no deberías desarrollar la idea de estar en un campo de batalla, porque eso sólo solidifica los problemas. En relación a esta situación, las artes marciales son muy interesantes debido a su manera de afrontar los problemas y ejercer el verdadero arte de la guerra.

Para trabajar con esta dicotomía del sí mismo y los otros, primero es necesario considerar los hechos y los modelos de vida, tu comportamiento, tu planteamiento de la comunicación, y sobre todo tu estilo de vida. Hay ciertos aspectos de tu vida que no están equilibrados, pero esas mismas cosas pueden transformarse en un estado equilibrado de ser, que es lo que fundamentalmente necesitamos conseguir. Tres cosas contribuyen al desequilibrio: la ignorancia, el odio y el deseo. Ahora bien, en realidad, estas tres cosas no son malas. Bien y mal no tienen nada que ver con esto. Más bien, aquí lo vemos sólo como desequilibrio y equilibrio. No estamos hablando únicamente del aspecto espiritual de nuestra vida o del aspecto mundano, sino de la vida en su conjunto. En la manera desequilibrada de comportarse, no se trata la situación de forma correcta. La acción realizada no es correcta. Una acción se superpone a otra, y la acción no se realiza por completo. Esto da lugar a que no se sea plenamente consciente de la situación y a no sentirse presente. El momento presente de la acción no se realiza correctamente, pues cuando una persona está a medio camino de realizar la acción presente, ya está pensando en la acción siguiente. Esto produce una especie de indigestión mental, pues siempre hay algo que queda incompleto. Es como dejar una fruta a medio comer.

Si estás cogiendo fruta de un árbol, puedes ver una en particular que te parezca deliciosa, idónea para ser comida. En realidad quieres comerte ésa. Pero cuando la estás

mordiendo, ves en el árbol otra que parece todavía mejor. Así que inmediatamente saltas hacia ella y coges también esa pieza de fruta. De este modo, te vas atiborrando con una fruta tras otra. Al final, terminas comiendo alguna fruta que no está suficientemente madura, lo que acaba por producirte una indigestión.

Así pues, la idea de equilibrio es muy pragmática y simple. Hay ciertos modelos de conducta que no están equilibrados, y que son generados por la ignorancia, el odio y la pasión, o por una combinación de esos factores.

Ignorancia significa, en este caso, que no se es capaz de realizar el trabajo actual a fondo. La ignorancia ignora lo que es, porque la mente está ocupada por otras experiencias del pasado o por expectativas del futuro. Por tanto, nunca eres capaz de estar en el *ahora*. Ignorancia significa ignorar el presente.

Otro problema es la agresividad. Si eres agresivo, en lo que se refiere a tus emociones o sentimientos, no estás desarrollando tu fuerza, sino que tratas de defenderte de una manera más bien débil y torpe. En el estado de agresividad tratas constantemente de luchar con alguien. Tu mente está tan ocupada con el adversario que estás continuamente a la defensiva, tratando de defenderte con el miedo de que algo te sucederá. A consecuencia de ello, no eres capaz de ver una alternativa positiva que te permita relacionarte realmente de manera eficaz con los problemas. Por el contrario, tu mente está nublada, y no tienes la claridad mental necesaria para tratar las situaciones. La capacidad de responder y actuar de la manera correcta en cada situación no tiene nada que ver con poner en marcha la agresividad. Tampoco se basa, en particular, en la idea pacifista de no luchar nunca. Tenemos que tratar de encontrar un término medio, en el que se ponga en juego toda la energía pero sin ninguna agresividad.

El camino real del guerrero es no ser agresivo y no actuar contra otras personas ni ser hostil hacia ellas. Normalmente, cuando oímos hablar de que hay algún reto que debemos superar, tendemos a pensar en una acción o respuesta agresivas, lo que es un error. Tenemos que aprender que la agresividad es algo muy diferente al uso o canalización correcta de nuestra energía.

Según algunas fuentes budistas chinas tradicionales, en algunos monasterios los monjes practican judo, kárate y otras artes marciales, pero no para desafiar, matar ni dañar a otras personas. Por el contrario, usan estas artes marciales para aprender a controlar la mente y desarrollar una manera equilibrada de afrontar las diversas situaciones sin implicarse en el odio y el pánico del ego. Cuando uno practica las artes

marciales parece estar dedicado a actividades agresivas. No obstante, uno no está siendo fundamentalmente agresivo, desde el punto de vista de generar o exteriorizar odio. La práctica auténtica de las artes marciales pretende desarrollar un estado en el que se está plenamente confiado y plenamente consciente de lo que se es y de lo que se está tratando de hacer.

Es necesario aprender a comprender el otro lado de cualquier situación, entablar amistad con el adversario o el problema, para ver claramente a ese adversario y entender cuál va a ser su próximo movimiento. En el Tíbet, esta idea se pone en práctica mediante el estudio de la lógica. Cuando yo estudiaba en el Tíbet aprendíamos un sistema muy complicado de lógica en el que no te limitabas a argumentar un punto en la forma que quisieras, sino que tenías que usar unas reglas y unos términos lógicos particulares. Cuando en un debate el adversario plantea un argumento, sólo se te permite responder con una de las cuatro respuestas posibles: «¿Por qué?», «No del todo así», «Equivocado», o «No». Éstas son las cuatro únicas respuestas que se pueden dar. La otra persona puede plantear su argumento y atacar de muchas maneras diferentes, pero tú sólo puedes usar esas cuatro frases para refutarlas. Para elegir la respuesta correcta, debes saber exactamente lo que tu adversario va a decir en los diez minutos siguientes. Y no sólo lo sabes; lo *sientes*, porque eres uno con la situación. Teóricamente al menos, no tienes ningún sentimiento hostil hacia tu adversario. Por tanto, no hay ninguna agresividad que produzca en ti un efecto cegador o que te haga ignorar lo que está sucediendo. Ves la situación muy claramente, y eres capaz de afrontarla de la manera más eficaz.

En general, si quieres desarrollar una manera realmente eficaz de poner algo en tela de juicio, tienes que desarrollar mucha *maitri*, o consideración cariñosa, hacia tus adversarios. La traducción de *maitri* por "consideración cariñosa", o por "compasión", resulta en general más bien sentimental y débil en inglés. Tiene ciertas connotaciones relacionadas con el concepto popular de caridad y de ser amables con los vecinos. El concepto de *maitri* es diferente. En parte, por supuesto, implica un acercamiento sentimental, puesto que siempre hay un lugar para las emociones. Sin embargo, *maitri* no significa sólo ser una persona considerada y agradable; es la comprensión de que hay que llegar a hacerse uno con la situación. Esto no significa en particular que uno se quede enteramente desprovisto de su personalidad y que tenga que aceptar todo lo que el otro proponga. Por el contrario, tienes que superar la barrera que has levantado entre ti

mismo y los otros. Si eliminas esta barrera y te abres, entonces, de forma automática, se desarrollará en tu mente la comprensión real y la claridad. Se trata de que, para desafiar con éxito a alguien, primero debes desarrollar la consideración cariñosa y un sentimiento de anhelo de apertura, para que no haya ningún deseo de desafiar a nadie. Si uno tiene el deseo de derrotar o vencer en un reto, entonces, en el proceso de desafiarle la mente se llena de ese deseo y ya no puede actuar realmente de la manera adecuada. Ir más allá del reto es aprender el arte de la guerra.

Los guerreros auténticos no piensan en términos de desafío, ni su mente está ocupada con el campo de batalla ni con las consecuencias pasadas o futuras. El guerrero es completamente uno con la valentía, uno con ese momento particular. Él o ella están plenamente concentrados en el momento, porque conocen el arte de la guerra. Estás enteramente cualificado en tu táctica: no te remites a acontecimientos del pasado, ni desarrollas tu fuerza mediante el pensamiento de las consecuencias y la victoria futura. Eres del todo consciente de ese momento, lo que automáticamente proporciona el éxito en el desafío.

Desde este punto de vista, es muy importante que el guerrero sea realmente capaz de hacerse uno con la situación y desarrolle *maitri*. Entonces, toda la fuerza de oposición se hace una con él. La fuerza adversaria necesita otra fuerza que vaya, avanzando, hacia él. Cuando el adversario se te acerca, cuanto más se acerca más espera encontrar otra fuerza que vaya hacia él. Cuando esa fuerza no aparece, el adversario se derrumba. Falla el objetivo, se hunde, y toda su fuerza se convierte en su propia derrota. Es como alguien que trata de luchar con sus alucinaciones: cuando trata de golpearlas con todas sus fuerzas, cae al suelo. De esto se trata: cuando no produces otra fuerza de odio, la fuerza del adversario se derrumba. Esto está relacionado también con la forma en que se tratan los pensamientos en la práctica de la meditación. Si no tratas de reprimir tus pensamientos, sino que sólo los aceptas y no te envuelves en ellos, entonces toda la estructura de los pensamientos se hace una contigo y ya no es perturbadora.

La práctica del *yoga*, que ha enseñado la tradición india, tiene también alguna relación con el arte no violento de la guerra. En el *yoga*, todo se basa en el concepto de descubrir la fuerza en el interior de uno mismo. Esto es diferente de la idea ordinaria de desarrollar la fuerza. Generalmente, tendemos a pensar en la fuerza como desarrollar el poder para vencer o controlar a alguien. Pensamos en la fuerza como algo de lo que carecemos, que se puede encontrar y desarrollar para desafiar y derrotar a alguien.

En la práctica correcta del *yoga*, así como en las artes marciales, la fuerza o el poder propios proceden del desarrollo de un estado mental completamente equilibrado. Es decir, uno retrocede, o vuelve, al origen de la fuerza que existe en uno mismo. Si uno tiene que desarrollar una fuerza nueva por medio exclusivamente de la práctica gimnástica o física, esa fuerza generada por la práctica de la gimnasia, por decirlo así, no tendría ninguna fuerza mental que la reforzara, y tendería a desvanecerse. Pero el tipo de fuerza de la que hablamos aquí es la fuerza por derecho propio, la fuerza del valor (*jigme* en tibetano). Para no tener miedo es necesario tener una gran fuerza. La realización del valor es la verdadera arte marcial.

PARTE II:
EL CAMINO DE LA AUDACIA

El guerrero debe ser capaz de conducir su vida de manera diestra en todas sus acciones, desde tomar el té a gobernar un país. Aprender a manejar el miedo y a utilizar el miedo propio y el de los demás es lo que nos permite elaborar la cerveza del valor. Tienes que poner todas esas situaciones de miedo y de duda en una cuba gigantesca y dejar que fermenten.

El camino de la audacia está vinculado con hacer las cosas bien ahora, en este momento, más que con algo teórico o con la espera de una señal procedente de algún otro lugar. La perspectiva básica del guerrero es que hay bondad en cada persona. Todos somos buenos en esencia. Por eso tenemos la fraternidad del guerrero en nuestro propio cuerpo. Tenemos ya todo lo que necesitamos para hacer el viaje.

9. VENCER LA DUDA

Cuando reunimos las antiguas tradiciones espirituales de Oriente y Occidente, descubrimos un punto de encuentro en el que se puede experimentar y realizar la tradición del guerrero. La idea de ser un guerrero es aplicable a las situaciones más básicas de la vida; a la situación fundamental que existe antes de que aparezca la noción de bien o mal. El término *guerrero* está vinculado a la situación básica de todo ser humano. El corazón del guerrero es esa vivencia o bondad básica. Esa bondad intrépida está libre de duda y supera cualquier actitud pervertida hacia la realidad.

La duda es el primer obstáculo para la audacia que hay que superar. No hablamos aquí de suprimir las dudas que pueden surgir sobre algún acontecimiento particular. No hablamos de tener dudas sobre si te debes afiliar o no a una organización, o cosas semejantes. Nos referimos a la necesidad de vencer una duda mucho más básica, que consiste fundamentalmente en dudar de ti mismo y sentir que tienes defectos como ser humano. Sientes que tu mente y tu cuerpo no están sincronizados, no trabajan juntos de la manera correcta. Sientes que constantemente estás siendo estafado en alguna parte de tu vida.

Cuando estabas creciendo, en una etapa muy temprana de tu existencia –tal vez alrededor de los dos años– debiste oír a tu padre o a tu madre que te decían: «no». Dirían, «No, no te subas ahí», o «No, no toques eso», o «No, estate quieto y callado». Cuando oías la palabra *no*, quizá respondieras tratando de cumplir con ese *no*, y siendo bueno. O quizás reaccionases negativamente, desafiando a tus padres y a su *no*, tocando más cosas y siendo "malo". Esa mezcla entre la tentación de ser travieso y el deseo de ser disciplinado se produce muy pronto en la vida. Cuando nuestros padres nos dicen no, esto nos hace sentirnos raros, lo que se convierte en una expresión de miedo.

Por el contrario, hay otro tipo de *no* que es muy positivo. Pero nunca hemos escuchado ese *no* básico de la forma correcta: un *no* libre de miedo y duda. Más bien, aun cuando pensemos que lo estamos haciendo lo mejor que podemos, seguimos sintiendo que no hemos estado plenamente a la altura de lo que deberíamos ser.

Sentimos que no hacemos las cosas suficientemente bien. Sentimos que nuestros padres u otros no nos aprueban. Hay una duda fundamental, o miedo fundamental, en cuanto a si realmente podemos o no hacer algo.

La duda surge en relación con la autoridad, la disciplina y la programación a lo largo de nuestra vida. Cuando no reconocemos nuestra duda, se manifiesta como resistencia y resentimiento. Con frecuencia hay también algún resentimiento o reacción contra la práctica de la meditación sentada. En el momento en que suena un *gong*, para señalar el comienzo de la práctica de la meditación, sentimos resistencia. Pero, en esa situación, descubrimos que es demasiado tarde. Estamos ya sentados en el cojín, así que lo normal es que sigamos con la práctica.

Sin embargo, la resistencia en la vida diaria nos proporciona muchas maneras de manipular las situaciones. Cuando se nos presenta un problema, a menudo tratamos de rechazarlo en lugar de afrontarlo. Damos todo tipo de excusas para eludir las demandas que sentimos que se nos están haciendo.

El *no* básico, por el contrario, es aceptar la disciplina en nuestra vida sin ideas preconcebidas. Normalmente, cuando decimos la palabra "disciplina", ésta aparece con un montón de sentimientos mezclados. Es como decir "copos de avena". A algunos les gusta esa papilla y otros la odian. Sin embargo, la avena sigue siendo avena. Es una cosa inmediata. Tenemos sentimientos semejantes sobre la disciplina y el significado del no. A veces, es un no malo: supone fronteras opresivas que no queremos aceptar. O pudiera ser un no bueno, que nos anima a hacer algo realmente saludable. Pero cuando sólo escuchamos esa única palabra, no, el mensaje está mezclado.

La audacia es ir más allá de esa visión limitada. El Sutra del corazón, una enseñanza esencial impartida por el Buddha, habla de ir más allá. "Lo que va más allá", *gate* en sánscrito, es el *no* básico. El *sutra* dice que no hay ojo, ni oído, ni sonido, ni gusto, ninguna de esas cosas. Cuando experimentas la ausencia de ego, la solidez de tu vida y tus percepciones se desmoronan. Eso podría ser muy desolador o muy estimulante, desde el punto de vista del *shunyata*, la interpretación budista del vacío. Sencillamente, es el *no* básico. Es una expresión real de audacia. Según la concepción budista, la ausencia de ego es preexistente, más allá de cualquier supuesto mental. En el estado de ausencia de ego, todo es simple y claro. Cuando tratamos de complementar la brillantez de la ausencia de ego poniendo un montón de cosas en su lugar, esas cosas oscurecen su brillo, convirtiéndose en obstrucciones y velos.

En la tradición del guerrero, la perspectiva sagrada es el entorno brillante creado por la bondad básica. Cuando nos negamos a tener contacto con ese estado de ser, rechazamos la bondad básica, y entonces surgen las creencias erróneas. Recurrimos a todo tipo de argumentos, una y otra vez, para no tener que enfrentarnos a las realidades del mundo.

Tropezamos de continuo con nuestra vacilación para implicarnos plenamente en las cosas, incluso en situaciones en apariencia insignificantes. Si no queremos lavar los platos al terminar de comer, podemos decirnos que es mejor dejarlos en remojo. En realidad, a menudo esperamos que alguno de nuestros compañeros de piso se adelante y los lave por nosotros. En otro nivel, filosóficamente hablando, podemos sentirnos muy sintonizados con el mundo del guerrero. Desde ese punto de vista, creemos que podemos decir con seguridad: «una vez guerrero, siempre guerrero». Eso suena bien, pero en lo que se refiere a la *práctica* real de la condición de guerrero, es cuestionable. «Una vez guerrero» puede no ser «siempre guerrero», si hacemos caso omiso de la belleza del mundo fenoménico. Preferimos llevar gafas de Sol en lugar de soportar su brillo. (Por supuesto, aquí no estoy hablando literalmente, puesto que muy bien podría haber necesidad de protegerse de los rayos nocivos del Sol.) Nos ponemos guantes y sombrero para protegernos, por temor a quemarnos. La diversidad de las relaciones, las tareas domésticas, las iniciativas en los asuntos económicos, y nuestro medio de vida en general son demasiado irritantes. Buscamos constantemente algo con lo que protegernos de los cantos afilados del mundo. Ésa es la esencia de la creencia errónea. Es un obstáculo para percibir la sabiduría del Gran Sol Oriental, que supone una visión mayor más allá de nuestro pequeño mundo.

El terreno de la audacia, que es la base para vencer la duda y la creencia errónea, es el desarrollo de la renuncia. Renuncia significa aquí superar esa mentalidad, muy fuerte y peligrosamente agresiva, que se protege de cualquier dulzura que pudiera entrar en el corazón. El miedo no permite que la ternura fundamental entre en nosotros. Cuando la ternura nos toca el corazón con un toque de tristeza, sabemos que estamos en contacto con la realidad. La sentimos. Ese contacto es auténtico, fresco y completamente puro. Esa sensibilidad es la experiencia básica de la condición de guerrero, y es clave para desarrollar la renuncia intrépida.

En ocasiones, la gente descubre que ser tierno y puro es amenazador y aparentemente agotador. La apertura parece demandar y consumir energía, por eso muchos prefieren

ocultar la ternura de su corazón. A veces la vulnerabilidad te puede poner nervioso. Es incómodo sentirse tan real, así que quieres insensibilizarte. Buscas algún tipo de anestesia, algo que te procure entretenimiento. Así puedes olvidar lo incómoda que puede resultar la realidad. Muchos no quieren vivir con su pureza básica, ni siquiera durante quince minutos. Cuando alguien dice que está aburrido, a menudo quiere decir que no desea experimentar el sentido del vacío, que es también una expresión de apertura y vulnerabilidad. Por eso coge el periódico o lee cualquier cosa que esté por la habitación; se puede leer incluso lo que dice la caja de cereales para mantenerse entretenido. La búsqueda de entretenimiento para cuidar de tu aburrimiento como un canguro cuida de tus niños pronto se legitima como pereza. Esa pereza supone en realidad una gran cantidad de esfuerzo. Tienes que poner en marcha continuamente cosas de las que ocuparte, a fin de superar tu aburrimiento por permitirte la pereza.

Para el guerrero, el valor o audacia es lo contrario de eso. El valor consiste en conocer la forma de estar. Estar ahí todo el tiempo: ése es el mensaje. Eso supone un reto en lo que llamamos el mundo del Sol poniente, el mundo de la comodidad neurótica, donde utilizamos cualquier cosa para llenar el espacio. Incluso usamos nuestras emociones para entretenernos. Uno podría estar auténticamente enfadado por algo durante una fracción de segundo, pero entonces se elabora el enfado para que dure veinticinco minutos. Luego se vuelve a poner en marcha alguna otra cosa para poder estar enfadado veinticinco minutos más. A veces, si se despierta un ataque de ira realmente fuerte, puede durar días y días. Ésa es otra manera de entretenernos en el mundo del Sol poniente.

El remedio para esas situaciones es la renuncia. En las enseñanzas budistas, la renuncia se asocia con sentir malestar y dolor por el *samsara*, el mundo de la confusión. Para el guerrero, la renuncia es algo ligeramente diferente. Es abandonar, o no permitirse, el gusto por el puro entretenimiento. Vamos a poner de patitas en la calle cualquier preocupación proporcionada por los múltiples canguros del mundo fenoménico.

En definitiva, la renuncia es la disposición a trabajar con las situaciones reales de agresividad que aparecen en el mundo. Si alguien irrumpe en tu mundo con un ataque de agresividad, tienes que responderle. No hay otro camino. La renuncia es estar dispuesto a afrontar esa grave situación en lugar de ocultarla. Todo el mundo teme hablar de esto. Puede resultar escandaloso mencionarlo. No obstante, tenemos que aprender a relacionarnos con esos aspectos del mundo. Nunca hemos desarrollado una respuesta

para atacar, ya se trate de un ataque verbal o de una agresión física real. A la gente le espanta este tema, pero nosotros tenemos respuestas para estos retos en nuestra disciplina del guerrero: nuestro esfuerzo y nuestra manifestación, o estado general de ser.

En la tradición del guerrero, el valor se relaciona con el hecho de conectar tu existencia básica con la gran visión, el Gran Sol Oriental. Para experimentar esa inmensa y exigente visión, necesitas una conexión real con la bondad básica. La clave para ello es superar la duda y la creencia errónea. La duda es tu problema interno, con el que tienes que trabajar. Pero luego, más allá de eso, puede haber un enemigo, un reto, que está fuera de ti. No puedes pretender que esas amenazas no existen. Podrías decir que tu pereza es un tipo de enemigo, pero la pereza no es realmente un enemigo. Sería mejor denominarla "obstáculo".

¿Cómo vamos a responder a la oposición real cuando ésta surge en el mundo? Como guerrero, ¿cómo te vas a relacionar con ello? No necesitas algo así como la línea lógica de un partido político ni una respuesta global. Eso realmente no sirve de ayuda. En mi experiencia de cómo se relacionan habitualmente los discípulos con el conflicto descubro que tienden a quedarse helados cuando alguien es muy crítico con ellos. Se vuelven no comunicativos, lo que no ayuda a resolver la situación. Como guerreros, no deberían estar tensos y no comunicativos. Nos resulta fácil manifestar la bondad básica cuando alguien está de acuerdo con nosotros. Incluso, aunque tu interlocutor sólo esté de acuerdo contigo al cincuenta por ciento, puedes hablar con él y pasar un buen rato. Pero si alguien es borde y negativo, entonces te paralizas, te pones a la defensiva y empiezas a atacarlo. Eso es entender todo al revés. No puedes matar a un enemigo antes de que éste se convierta en tu enemigo. Sólo das un golpe a alguien cuando se ha convertido al cien por cien en un enemigo y presenta un cien por cien de oposición. Si te sientes atraído por una persona que tiene interés en hacer el amor contigo, haces el amor con ella. Pero no la violas. Es la misma idea.

Cuando el guerrero tiene que matar a su enemigo, tiene ternura en el corazón. Mira a su enemigo directamente a la cara. Agarras la espada con resolución y firmeza, y entonces, con ternura en el corazón, partes a tu enemigo en dos. De este modo, matar a tu enemigo es equivalente a hacer el amor con él. Ese golpe muy fuerte, poderoso, es también compasivo. Ese golpe valeroso es aterrador, ¿no crees? No queremos afrontar esa posibilidad.

Por el contrario, si estamos en contacto con la bondad básica, siempre nos

relacionamos con el mundo directamente, sin necesidad de que elijamos hacerlo, ya sea una respuesta destructiva o una respuesta constructiva lo que la energía de la situación exija. La idea de renuncia debe relacionarse, en cualquier situación que surja, con un sentimiento de tristeza y ternura. Rechazamos la mentalidad dura y agresiva del matón callejero. Los trastornos neuróticos creados por la superación de las emociones contrapuestas, o *kleshas*, surgen de la ignorancia, o *avidya*. Ésta es la ignorancia fundamental que subyace en toda actividad orientada por el ego. La ignorancia es muy violenta y siempre está dispuesta a seguir con su visión propia de las cosas. Por tanto, se siente muy justa. Vencerla es la esencia de la renuncia: no tenemos aristas cortantes.

La condición del guerrero es tierna, sin piel o tejido que lo proteja, desnuda y pura. Es suave y amable. Has renunciado a ponerte una nueva armadura. Has renunciado a desarrollar una piel dura y gruesa. Estás dispuesto a exponer tu carne desnuda, tus huesos y tu médula al mundo.

Todas estas reflexiones no son sólo metáforas. Hablamos de lo que haces si realmente tienes que matar al enemigo, si estás en combate, o tienes un duelo a espada con alguien, como ves en las películas japonesas de samuráis. No deberíamos ser demasiado cobardes. La lucha a espada es real, tan real como hacer el amor con otro ser humano. Hablamos de una experiencia directa, aquí no estamos analizando nada. Antes de matar a tu enemigo, estudia sus ojos y siente esa ternura. Luego le das un tajo. Cuando acuchillas a tu enemigo, tu corazón compasivo se hace dos veces más grande. Se hincha; se hace un corazón grande; por eso puedes acuchillar a tu enemigo. Si tienes un corazón pequeño, no puedes hacerlo de la forma correcta.

Por supuesto, muchas veces vencer al enemigo puede no implicar partirlo en dos. ¡Puedes ponerlo boca abajo solamente! Pero tienes que estar dispuesto a afrontar todas las posibilidades.

Cuando el guerrero ha experimentado a fondo su propia pureza básica, no hay lugar para manipular la situación. Avanzas y presentas la verdad con valor. Puedes ser lo que eres, de una manera muy directa y básica. Por eso la ternura genera la simplicidad y la naturalidad, casi al nivel de la simpleza.

No queremos convertirnos en guerreros astutos, con todo tipo de trucos escondidos en la manga y maneras de atajar el razonamiento de los otros cuando no estamos de acuerdo con ellos. Si hiciéramos esto, no habría ningún cultivo de nosotros mismos ni de los demás. Cuando eso se produce destruimos cualquier posibilidad de una sociedad

iluminada. De hecho, no habrá sociedad; sólo unas pocas personas pasando el rato. En su lugar, los guerreros valerosos de Shambhala son guerreros muy ordinarios, muy simples. Ése es el punto de partida para desarrollar la auténtica valentía.

10. LAS HERRAMIENTAS DE LA VALENTÍA

El camino de la audacia empieza con el descubrimiento del miedo. Nos descubrimos a nosotros mismos temerosos, asustados, incluso petrificados por las circunstancias. Esta inquietud omnipresente nos proporciona un trampolín para que podamos pasar por encima de nuestro miedo. Tenemos que hacer un movimiento definitivo para atravesar la frontera de la cobardía al valor. Si lo hacemos correctamente, al otro lado de nuestra cobardía está la valentía.

No podemos descubrir la valentía enseguida. Pero, más allá de nuestra inquietud, descubrimos una ternura temblorosa. Todavía nos estremecemos, pero temblamos más con la ternura que con la perplejidad. Esa vulnerabilidad temblorosa contiene un elemento de tristeza, pero no en el sentido de sentirse mal con uno mismo o sentirse necesitado. Por el contrario, sentimos una sensación natural de plenitud que es tierna y triste.

Es como el sentimiento que tienes cuando estás a punto de derramar una lágrima. Te sientes de algún modo rico porque tus ojos están llenos de lágrimas. Cuando parpadeas, las lágrimas empiezan a deslizarse por tus mejillas. Hay también un elemento de soledad, pero tampoco éste se basa en la necesidad, la incapacidad o el rechazo. Por el contrario, sientes que sólo tú puedes comprender la verdad de tu soledad, que es digna e independiente. Tienes un corazón pleno, te sientes solo, pero no te sientes particularmente mal por ello. Es como una isla en medio de un lago. La isla es independiente; por tanto, la vemos sola en medio del agua. Los transbordadores trasladan de vez en cuando a unas cuantas personas que viajan de la orilla a la isla y de la isla a la orilla, pero eso no ayuda particularmente. De hecho, subraya todavía más la soledad o aislamiento de la isla.

Descubrir estas facetas del valor es una preparación para seguir el viaje adicional de la senda del guerrero. Si el guerrero no se siente solo y triste, entonces él o ella pueden ser corrompidos muy fácilmente. De hecho, esa persona puede no ser un guerrero *en absoluto*. Para ser un buen guerrero, uno se tiene que sentir triste y solo, pero rico y con

recursos al mismo tiempo. Esto hace al guerrero sensible a cada aspecto de los fenómenos: a las imágenes, los olores, los sonidos y los sentimientos. En ese sentido, el guerrero es también un artista, que aprecia todo lo que pasa en el mundo. Todo es sumamente vívido. El roce de la armadura o el sonido de las gotas de lluvia que caen sobre tu abrigo se oyen con una gran intensidad. El aleteo ocasional de las mariposas a tu alrededor te resulta casi ofensivo, hasta tal punto eres sensible.

Ese guerrero sensible puede entonces ir más allá por el camino de la valentía. Hay tres herramientas prácticas o guías que el guerrero utiliza en este viaje. La primera es el desarrollo de la disciplina, *shila* en sánscrito, que está representada por la analogía del Sol. La luz del Sol lo penetra todo. Cuando brilla el Sol sobre la Tierra, no hay ninguna zona que descuide. Cumple su función por todas partes. Igualmente, como guerrero, nunca descuidas tu disciplina. No hablamos aquí de la rigidez militar. Por el contrario, en todas tus costumbres, en cada aspecto de tu conducta, mantienes la apertura al entorno. Te extiendes constantemente a las cosas que te rodean.

Hay una ausencia completa de pereza. Aunque lo que esté viendo, oyendo o percibiendo se vuelva muy difícil y exigente, el guerrero nunca abandona. Aceptas la situación. No te retiras. Esto te permite desarrollar tu lealtad y conexión con los otros, libre de miedo. Puedes relacionarte con los demás seres sensibles que están atrapados en el mundo confuso, viviendo perpetuamente su dolor. De hecho, comprendes que es tu deber. Sientes cordialidad, compasión, e incluso pasión por los demás. Primero desarrollas una buena conducta, y luego puedes extenderte sin miedo a los otros. Ése es el concepto del Sol.

La segunda herramienta en la senda del guerrero está representada por la analogía del eco, que está relacionado con el despertar meditativo o *samadhi*. Cuando tratas de tomarte un tiempo libre respecto a ser un guerrero, cuando quieres dejar tu disciplina o consientes despreocupadamente en alguna actividad, tu acción produce un eco. Es como un sonido que resuena en un desfiladero, rebotando de nuevo sobre sí mismo, produciendo más ecos que, a su vez, se repiten uno a otro. Esos ecos o reflejos se producen todo el tiempo y, si les prestamos atención, proporcionan un recuerdo constante de la necesidad de estar vigilante. Al principio, el recuerdo podría ser bastante tímido, pero luego, la segunda, tercera o cuarta vez que lo oyes, es un eco mucho más fuerte. Estos ecos te recuerdan que estás ahí, en el sitio. Sin embargo, no puedes limitarte a esperar que un eco te despierte. Tienes que llevar tu consciencia a la situación. Tienes

que esforzarte por estar consciente.

Convertirse en guerrero significa que estás construyendo un mundo que no te ofrece el concepto degradado, propio del Sol poniente, de un descanso que es puramente complaciente con tu confusión. A veces, te sientes tentado de regresar a ese mundo cobarde. Quieres desplomarte y olvidar el eco de tu conciencia. Parece un tremendo alivio no tener que trabajar tan duro. Pero, entonces, descubres que ese mundo sin ni siquiera un eco está demasiado muerto. Te parece que volver al mundo del guerrero te da nuevas fuerzas, pues está mucho más vivo.

La tercera herramienta del guerrero es realmente un arma. Está representada por la analogía del arco y la flecha, que están vinculados con el desarrollo de la sabiduría, o *prajña*, y los recursos prácticos, o upaya. *Prajña* es la sabiduría de la conciencia discriminadora, que experimenta la intensidad de las percepciones de los sentidos y desarrolla la precisión psicológica. Ésta es la misma cualidad de inteligencia natural que vimos anteriormente como el Sol en la cabeza. Aquí estás manejando esa inteligencia como un arma de la conciencia. No puedes desarrollar este tipo de agudeza a menos que en tu mente haya habido alguna manifestación de ausencia de ego. De lo contrario, tu mente estará preocupada, llena de su propio ego. Pero cuando has establecido la conexión con la verdad básica, puedes relacionarte tanto con la agudeza real de la flecha como con el recurso práctico proporcionado por el arco. El arco te permite aprovechar o ejecutar la agudeza de tus percepciones.

El desarrollo de esta sabiduría de la conciencia discriminadora también te permite detectar con precisión al enemigo. El enemigo real es alguien que propaga y promueve el egoísmo radical o ego. Esos enemigos promueven la maldad básica en vez de la bondad básica. Tratan de atraer a los demás a sus dominios, tentándoles con cualquier cosa, desde una galleta a un millón de dólares.

En la tradición del guerrero de Shambhala decimos que sólo tendrías que matar a un enemigo una vez cada mil años. Nos referimos aquí al enemigo real, el principio *rudra* básico, que es la personificación de la egoidad o ego salvaje. Puedes trabajar con otros enemigos sometiéndolos o pacificándolos, hablándoles, comprándolos o seduciéndolos. Sin embargo, según esta tradición, sólo una vez cada mil años puede ser necesario el asesinato real del enemigo supremo. Hablamos de una situación sumamente rara en la que no se puede llegar a alguien por otros medios. Tu acción tiene que estar completamente libre de agresividad, y no puede estar motivada por la ira, la codicia, o el

deseo de retribución o venganza. La motivación tiene que ser compasión pura. Podrías usar una espada o un arco, cualquier cosa que necesites para vencerlo, para reventar completamente su ego. Ese asesinato tiene que ser muy directo y personal. No es como lanzar bombas sobre la gente. Si acabamos con el enemigo, y sólo entonces, podría ser capaz de conectar con alguna bondad básica dentro de sí y comprender que había cometido un error gigantesco. Siempre buscas otras alternativas para arreglar la situación, pero a veces puede no existir ninguna. Es como tener dientes podridos en la boca. Al final, te los tienen que sacar todos y reemplazarlos por una dentadura postiza. Después de eso, puedes apreciar los dientes que has perdido.

En resumen, estos tres principios –el Sol, el eco y el arco y la flecha– están todos ellos conectados con el proceso natural, o camino, de trabajar con nuestra inteligencia básica. Además de eso, representan el decoro y la decencia fundamentales de la existencia del guerrero. El guerrero debe ser capaz de conducir su vida de manera diestra en todas sus acciones, desde tomar el té a gobernar un país. Aprender a manejar el miedo y a utilizar el miedo propio y el de los demás es lo que nos permite elaborar la cerveza del valor. Tienes que poner todas esas situaciones de miedo y duda en una cuba gigantesca y dejar que fermenten.

El camino de la audacia está vinculado con hacer las cosas bien ahora, en este momento, más que con algo teórico o con la espera de una señal procedente de algún otro lugar. La perspectiva básica del guerrero es que hay bondad en cada persona. Todos somos buenos en esencia. Por eso tenemos la fraternidad del guerrero en nuestro propio cuerpo. Tenemos ya todo lo que necesitamos para hacer el viaje.

11. LA AUDACIA INCONDICIONAL

La audacia tiene un punto de partida, incluye disciplina, recorre un trayecto y llega a una conclusión. Es como el Gran Sol Oriental: el Sol sale, irradia luz, y esto beneficia a todos disipando la oscuridad y permitiendo que el fruto madure y las flores se abran.

La práctica de la audacia está relacionada con tres analogías. Según la primera, la audacia es como un embalse de confianza. Esta confianza nace de la experiencia de la bondad básica, de la que ya hemos hablado. Cuando nos sentimos básicamente buenos, y no rebajados o condenados, entonces nos tornamos muy curiosos, observamos cada situación, la examinamos. No queremos engañarnos confiando sólo en la creencia. Al contrario, queremos establecer una conexión personal con la realidad.

El embalse de confianza es una idea muy simple y directa. Si aceptamos un desafío y damos ciertos pasos para realizar algo, el proceso producirá resultados, ya sean de éxito o de fracaso. Cuando siembras una semilla o plantas un árbol, o bien la semilla germina, y el árbol crece, o bien muere. Igualmente, para el guerrero curioso, la confianza implica el saber que nuestras acciones darán lugar a una respuesta definida de la realidad. Sabemos que tendremos un mensaje. En general, el fracaso nos dice que nuestra acción ha sido indisciplinada e incorrecta de algún modo. Por tanto, fracasa. Cuando nuestra acción es totalmente disciplinada, habitualmente se realiza; tiene éxito. Pero esas respuestas no se consideran ni como un castigo ni como una recompensa.

Confiar, entonces, es estar dispuesto a correr un riesgo, sabiendo que todo lo que sube debe caer, como se suele decir. Cuando un guerrero tiene ese tipo de confianza en los reflejos del mundo fenoménico, entonces puede confiar en su descubrimiento individual de la bondad. La comunicación produce resultados: o tiene éxito o fracasa. Así es como el guerrero valiente se relaciona con el universo: no permaneciendo solo e inseguro, escondiéndose, sino exponiéndose de continuo al mundo fenoménico, constantemente dispuesto a correr ese riesgo.

El embalse de confianza es un banco de riqueza del que el guerrero puede siempre sacar conclusiones. Empezamos a sentir que nos enfrentamos a un mundo rico, un

mundo que nunca deja de enviar mensajes. El único problema surge si tratamos de manipular la situación a nuestro favor. No se espera que pesques en el embalse, ni que nades en él. El embalse tiene que permanecer incondicionado, sin contaminar. Así que no metes tus prejuicios en él, ni le impones tus condiciones. En este caso, el embalse podría secarse.

Normalmente, la confianza implica que pensamos que nuestro mundo es digno de confianza. Pensamos que va a producir un buen resultado, un éxito. Pero, en este caso, hablamos de mantener una relación continua con el mundo fenoménico que no se basa en obtener un resultado bueno o malo. Confiamos de manera incondicional en que el mundo fenoménico siempre nos da un mensaje, de éxito o de fracaso. El cumplimiento de nuestra acción siempre nos proporcionará información. Esa confianza en el embalse nos impide ser demasiado arrogantes o demasiado tímidos. Si eres demasiado arrogante, te toparás con el techo. Si eres demasiado tímido, andarás por los suelos tratando de levantarte. Más o menos, ése es el concepto de embalse.

El antiguo libro chino conocido como *Libro de los cambios*, o *I Ching*, habla con frecuencia del éxito que es fracaso y del fracaso que es éxito. El éxito siembra las semillas del fracaso futuro, y el fracaso puede traer un éxito posterior. Así pues, es siempre un proceso dinámico. Para los guerreros, la intrepidez no significa que digamos satisfechos: «¡Mira! Estoy en el lado de lo correcto. Tengo éxito». Ni tampoco que sintamos que estamos siendo castigados cuando fracasamos. En cualquier caso, hay que pensar que éxito y fracaso son lo mismo.

Esto nos procura la analogía siguiente, que es la música. La música está relacionada con la idea de estar continuamente alegre. La respuesta o el resultado derivado de la práctica del guerrero no es nunca un callejón sin salida. Siempre ofrece otro camino. Siempre podemos continuar, ir más allá. Por eso, aunque el resultado de la acción es fruición, algo que se experimenta, más allá de eso, el resultado es la semilla de la próxima etapa. Nuestro viaje continúa, entre el éxito y el fracaso, el camino y la fruición, igual que se alternan las cuatro estaciones. Hay siempre una creatividad adicional, por eso hay siempre alegría en el viaje, alegría en el resultado.

¿Por qué estás tan alegre? Te guía en tu camino la disciplina del Sol, el eco, y el arco y la flecha. Has constatado tu bondad básica, alegrándote por no tener que depender de nada. Has comprendido el *no* fundamental. Estás libre de la duda y has experimentado el sentimiento de la renuncia. Así, tanto si la situación te procura éxito como fracaso, eso te

aporta una comprensión incondicional. De este modo, tu mente y tu cuerpo están constantemente sincronizados; no existe ninguna carencia de ningún tipo en el cuerpo ni en la mente. Tu experiencia llega a ser como la música, que tiene un ritmo y una melodía que se expande y se recrea continuamente. Por eso, el sentimiento de celebración es constante, intrínseco, a pesar de los altibajos de la vida personal propia. Esto significa estar siempre alegre.

Una vez desarrollada la confianza y el aprecio, finalmente puedes vencer el miedo, lo que se relaciona con la analogía de la silla de montar. En las enseñanzas budistas hablamos de desarrollar un sentido de equilibrio mental de tal modo que, si te encuentras en un estado de desatención, tu conciencia te devuelve a ti automáticamente, igual que en el proceso de patinar sobre el hielo el cuerpo se reequilibra automáticamente por sí mismo para evitar la caída. En la silla de montar, mientras te mantengas con una buena postura y estés bien sentado, puedes superar cualquier movimiento sorprendente o inesperado que realice tu caballo. Así, la idea de la silla de montar nos sugiere la necesidad de estar bien asentado en la vida.

En este nivel, no se producirá una reacción excesiva o exagerada a las situaciones. Tienes confianza, estás constantemente alegre y, por tanto, tampoco puedes estar asustado. Esto no significa que tu vida sea monótona, sino que te sientes asentado en este mundo. Perteneces al aquí. Eres uno de los guerreros de este mundo, por eso, aunque sucedan cosas inesperadas, buenas o malas, correctas o erróneas, no las exageras. Vuelves a tu asiento en la silla y mantienes tu postura en la situación.

Nada asombra al guerrero. Si alguien llega a ti y te dice: «Voy a matarte ahora mismo», no te asombras. Si alguien te dice que te va a dar un millón de dólares, piensas: «¿Y qué?». Al asumir tu asiento en la montura has logrado la inescrutabilidad, en el sentido positivo.

Esto implica también ocupar tu lugar en la Tierra. Una vez tienes un buen lugar en la Tierra, no necesitas testigos que te validen. Alguien preguntó una vez al Buddha: «¿Cómo podemos saber que estás iluminado?». Él tocó la Tierra con el gesto conocido como el *mudra* de tocar la Tierra y dijo: «La Tierra es mi testigo». Es la misma idea que la de mantenerte bien asentado en la silla de montar. Alguno podría preguntar: «¿Cómo sabemos que no reaccionas con exceso ante esta situación?». Tú puedes decir: «Observa mi postura en la silla».

La intrepidez, en la tradición del guerrero, no consiste en que tengas que dedicarte a

entrenarte en una paranoia extrema. Se basa en entrenarse en la solidez extrema, que es la bondad básica. Tienes que aprender a ser regio. La confianza es como convertirse en buen ciudadano; realizar el viaje es como ser un buen ministro del gobierno; pero mantener tu asiento en la montura es, finalmente, asumir el mando. Ésta es la forma de ser rey o reina.

Al mismo tiempo, vencer el miedo no se basa en bloquear la sensibilidad. De lo contrario, te convertirías en un monarca sordomudo, en un rey débil e indeciso. Sentarse en el caballo requiere equilibrio, y cuando adquieres ese equilibrio sobre la silla tienes más consciencia del caballo. Por eso, cuando te sientas en la silla sobre tu caballo voluble, te sientes completamente al descubierto y amable. Si te sientes agresivo, es que no estás bien sentado. En realidad, probablemente ni siquiera estás montado en el caballo. No pones tu silla sobre una valla; tienes que ensillar un caballo real. En este caso, montar el caballo es montar la mente de algún otro. Requiere una conexión completa, o trabajar con la otra persona. En la tradición budista, esto se llama compasión. En esta situación estás completamente expuesto. Si no, eres como un caballero medieval revestido con su armadura; es tan pesada que le tienen que ayudar a subir al caballo. Luego va a la batalla y normalmente se cae. Hay algo equivocado en esa tecnología.

A menudo, cuando alguien nos dice que no tengamos miedo pensamos que nos están diciendo que no nos preocupemos, que todo irá muy bien. Sin embargo, la intrepidez incondicional se basa simplemente en estar despierto. Una vez controlas la situación, la intrepidez es incondicional porque no estás del lado del éxito, ni del lado del fracaso. Éxito *y* fracaso son tu viaje.

Con todo, a veces te quedas tan petrificado en tu viaje que dientes, ojos, manos y piernas tiemblan. Apenas te mantienes sentado en la silla; prácticamente levitas de miedo. Pero incluso eso se considera una expresión de valor si tienes una conexión fundamental con la Tierra de la bondad básica, que, en este punto, es bondad incondicional.

12. UNIR EL CIELO CON LA TIERRA

El tema siguiente es la unión del Cielo con la Tierra, que es, en alguna medida, la consecuencia natural de las disciplinas estudiadas en los tres últimos capítulos. Al mismo tiempo, unir el Cielo y la Tierra tiene su propia lógica que puede aplicarse a nuestro viaje en su conjunto. En este caso, el Cielo es nuestro estado mental, y la Tierra es nuestro cuerpo físico y nuestro entorno. Cuando mente y cuerpo están correctamente unidos, hay una sensación de unir el Cielo y la Tierra. En principio, esto se deriva de la práctica de la meditación sentada. Tenemos que sentarnos y reducir la velocidad. La disciplina de la meditación sirve tanto para preparar la mente, como para preparar el cuerpo. En la disciplina de la meditación tenemos una postura constante de verticalidad, que es la cualidad del cuerpo, y un medio de relacionarse con la profundidad mayor del espacio, o experimentar una gran apertura, que es trabajar con nuestra mente.

Cuando practicas, tu postura es muy importante. Lo que ordinariamente se suele llamar una postura relajada es en realidad, más bien, una postura encorvada. En la práctica de la meditación, la postura no tiene que ser rígida, pero tienes que estar erguido. La columna vertebral debe sentirse recta. Por otra parte, no debes estar tan tieso como si estuvieras sin vida, como una figura de cera. Los hombros deben sentirse naturales. Revisa tu cuerpo antes de empezar la práctica. Cuando te sientes a practicar, revisa primero tu columna vertebral, desde la cintura hasta los hombros. Luego inspecciona los hombros y, finalmente, el cuello. Tu forma de sentarte debe tener solidez, y tu postura debe ser elevada y segura, pero, sin embargo, relajada.

La analogía tradicional es que tu postura debe ser como la de un rey o una reina sentados en un trono. En este caso, por supuesto, estamos hablando de un monarca iluminado, de un monarca de Shambhala, no de cualquier viejo monarca sentado en su trono y sintiendo que la corona le pesa en la cabeza. Este monarca ordinario se siente incómodo y espera que los acontecimientos del día finalicen tan pronto como sea posible. En cambio, el monarca de Shambhala se siente feliz de estar allí.

Cuando mente y cuerpo están sincronizados en la vida y en la práctica, hay muy

pocas posibilidades de que surjan neurosis de cualquier clase. La base de la neurosis, o incluso de la incomodidad y el dolor físicos, es que mente y cuerpo no están unidos. A veces la mente está un montón de kilómetros más allá, y el cuerpo está aquí. O el cuerpo está a miles de kilómetros, y la mente está aquí. Lo fundamental de la práctica es aprender a ser un ser humano auténtico, lo que se conoce como ser un guerrero. Cuando mente y cuerpo están unidos, entonces unes el Cielo y la Tierra y puedes ser un guerrero auténtico. Esta cualidad de la armonía procurará la intrepidez. Sin embargo, esta intrepidez también estará ocasionalmente interrumpida por el miedo, la incertidumbre y la confusión.

El valor procede del miedo. La lógica es muy simple. Te puedes preguntar, por ejemplo, por qué uno se ducha. Te duchas porque te sientes sucio. No te impulsa a ducharte sólo el que tengas ropa limpia en el armario. Podríamos decir que la bondad básica es como la ropa limpia de tu armario. Es bueno saber que está ahí, pero no siempre supone una motivación suficiente para que te des una ducha. La suciedad es lo que realmente hace que quieras lavarte. De manera similar, la intrepidez procede del miedo.

No tener miedo es, en primer lugar, sencillamente, tener menos miedo o experimentar la cesación del miedo. Cuando, como guerreros, experimentamos duda y temor, entonces, despertando nuestra mente y nuestro cuerpo de manera que se reúnan, llega a nuestro estado mental una buena dosis de intrepidez y se refleja también en nuestro cuerpo. En ese momento podemos apreciar la bondad básica que poseemos.

La primera etapa del valor contiene un sentimiento de alegría y relajación o bienestar. De la bondad de ser simplemente tú mismo surge la cualidad de la elevación, que no es demasiado solemne ni religiosa. Es alegría de estar con buena salud, alegría de tener tan buena postura, alegría de experimentar que estás vivo, que estás aquí. Aprecias los colores y la temperatura del aire. Aprecias los olores y los sonidos. Empiezas a usar tus ojos, tus oídos, tu nariz y tu lengua para explorar el mundo.

Nunca antes has visto un rojo tan penetrante y tan extraordinario. Por vez primera ves ese azul fresco y hermoso. Por vez primera ves ese amarillo cálido y delicado, o ese verde refrescante, natural y húmedo; ese blanco puro y limpio, como cuando abres la boca y respiras al mismo tiempo. Por vez primera ves ese negro maravilloso. Es tan digno de confianza, que casi puedes dormir sobre él. Tiene un brillo que te recuerda el del pelo de un caballo negro.

Podemos ampliar esto para incluir el resto de nuestras percepciones sensoriales: oído, olfato, gusto y tacto. Todo llega con una sensación de gratitud. ¡Qué maravilloso es el mundo! ¡Qué hermoso es el mundo! ¡Qué exótico y fabuloso es el mundo! Podrías dar el mundo por supuesto, pero, si vuelves a mirar, descubrirás esa belleza y sutileza tremenda que existe en la percepción. Empiezas a sentirte casi como si hubieras nacido de nuevo, o, en realidad, como si nacieras por primera vez. Tal es el placer y la gratitud.

La virtud o bondad del guerrero procede de este sentimiento básico de bienestar, libre de cualquier preocupación común o neurótica. La bondad expresa aquí una sensación de alegría, la alegría de vivir, la alegría de estar vivo. Por eso, la intrepidez es algo más que el mero hecho de haber vencido el miedo. Más allá de eso, cuando hablamos de intrepidez estamos describiendo un estado positivo del ser lleno de deleite y alegría, con una mirada brillante y una buena postura.

Este estado del ser no depende de ninguna circunstancia externa. Si no puedes pagar el recibo de la electricidad, puede ser que no tengas agua caliente en tu casa. El edificio en el que vives puede no estar bien aislado. Si no tienes agua corriente, puede que tengas que usar un retrete. Millones de personas en el mundo viven de esta manera. Si puedes conseguir una buena postura de la cabeza y los hombros, entonces, cualquiera que sea tu situación vital, sentirás una sensación de alegría. No se trata de ninguna alegría superficial. Es dignidad personal. Esta experiencia de alegría y sanidad incondicional es la virtud básica que procede de ser lo que somos, justo ahora. Tienes que experimentar esta sanidad y bondad naturales personalmente. Cuando practicas meditación, eso mismo procura el comienzo de esta experiencia. Luego, cuando hayas dejado la sala de meditación y salgas a relacionarte con el resto de la realidad, descubrirás qué clase de alegría es necesaria y qué clase de alegría es reemplazable. La experiencia de la alegría puede ser una experiencia momentánea, o puede durar un tiempo largo. En cualquier caso, esta alegría es una revelación. Ya no te asusta ver el mundo. Descubres que siempre se necesita la alegría del guerrero.

En medio de la alegría puede surgir de nuevo el recuerdo del miedo. Sin embargo, eres capaz de cabalgar sobre ese estado mental temeroso, venga de donde venga. Por eso, la segunda etapa de la intrepidez es ser capaz de conectar, o cabalgar, con la mente propia de la manera correcta. A partir de ahí, la última etapa de la intrepidez consiste en poder conducir tu mente en cualquier dirección que quieras ir, hacia cualquier zona que quieras explorar y percibir.

La intrepidez no es como un tigre salvaje o un oso pardo encerrado en una jaula y que ruge cada vez que abres la puerta. La intrepidez es poderosa, pero contiene también amabilidad, soledad y tristeza constantes. Por lo demás, la sabiduría y la consideración son también parte de la intrepidez. Cuando eres más valiente, te tornas más disponible y amable con los otros, te vuelves más considerado con los demás y te conmueves más por ellos. Cuanto más valiente llegas a ser, más disponible y vulnerable te vuelves. Ésa es la razón de que tristeza y amabilidad sean parte del valor.

La alegría de la intrepidez lleva consigo la tristeza. La alegría no se mantiene por sí misma. Si lo hiciera, habría algo equivocado o pervertido en ello. La intrepidez real es como una mezcla de dulce y agrio. El tono de la tristeza alegre se parece al sonido de una flauta, que es melódico y bello. Arrebata tu mente. Sin el acompañamiento de ningún otro instrumento musical, la melodía del solo de flauta trae el eco del vacío a tu mente.

Esa soledad es casi romántica, como si estuvieras enamorado. Piensas que podrías enamorarte, pero no sabes de quién. Estás enamorado sin un objeto particular en la cabeza. Esa tristeza es muy suave. No es una tristeza desgraciada, sino que se siente triste porque es suave y flexible.

En este estado, tu mente no se encabrita como un caballo joven, sino que fluye como un arroyo ligero. Hay sólo un arroyo en cada valle; por eso el arroyo está completamente solo, con su suave murmullo al discurrir sobre las rocas. Ese tipo de tristeza y ternura es sinónimo de la condición del guerrero y de la intrepidez que hacen digna la vida.

Esta experiencia procura simpatía hacia el mundo, incluido el mundo del Sol poniente. La tristeza que experimentas, además de procurarte una sensación de deleite, te anima a compartir tu experiencia con los otros. Quieres incluirlos en tu visión. Quieres trabajar con los otros y ayudarlos tanto como puedas. La existencia confusa, el *samsara*, no se contempla como algo que tengamos que atacar, ni vemos la confusión como una enfermedad a la que no debiéramos acercarnos. Por supuesto, si no te sientes muy fuerte, tal vez convendría que, por un tiempo, te mantuvieras a distancia de las experiencias más confusas, para que no te influya demasiado la neurosis del mundo del Sol poniente. Pero cuando la tristeza y la intrepidez son bastante fuertes, debes examinar cómo se comportan quienes están en el mundo del Sol poniente.

Quienes han experimentado el Gran Sol Oriental son constantemente amables y valientes, mientras que aquellos que están todavía atrapados en el mundo del Sol

poniente son agresivos y temerosos. Cada vez que la tristeza auténtica intenta entrar en su mente, tratan de evitar que esto suceda. A fin de contrarrestar los sentimientos de tristeza y vacío, la gente busca diversión para distraerse. Este mundo de diversión está concebido para ayudarte a olvidar quién eres y dónde estás. La versión del Sol poniente de la alegría trata de hacerte olvidar tu tristeza amable y, en cambio, volverte agresivo y "feliz".

Sin embargo, lo que experimentas no es la felicidad ni la alegría verdaderas. Esta noción perversa de felicidad se basa en olvidarte de que existes, en olvidar que tu mente y tu cuerpo podrían estar siempre en sincronía. Esa noción de felicidad se basa en separar por completo la mente y el cuerpo. Tratas de hacer esto lo mejor posible, enchufando tu mente a una pantalla de televisión mientras tu cuerpo se desparrama en el sillón. Eso es lo más próximo a la magia que existe en el mundo del sol poniente. Se han desarrollado todo tipo de diversiones para que tu mente se mantenga a distancia de tu cuerpo. El objetivo de reunir el Cielo y la Tierra es completamente lo contrario. Reunir el Cielo con la Tierra es no separar éste y aquél, sino hacerlos indisociables. Esa unidad o armonía es "ello" o "Eso", con E mayúscula, sin calificaciones.

De ordinario, la gente tiene muchas dificultades para relacionarse con el mundo, que se manifiestan en forma de pasión, agresividad e ignorancia, así que está lejos de poder reunir el Cielo con la Tierra. Sin embargo, trabajar con los demás, independientemente de cuál sea su actitud, es muy importante. La actitud del guerrero al trabajar con el mundo del Sol poniente es como la de la hoja de otoño que flota río abajo. No cambia su color, y no lucha con el río. Continúa con él. Esto tiene un efecto natural porque el arroyo o el río nunca han transportado antes esa hoja de otoño. El mundo del Sol poniente no sabrá muy bien qué hacer con esa hoja. Así, tan sólo estando ahí puedes hacer que la gente se lo piense dos veces, automáticamente.

Se toma a la gente desprevenida cuando no se reacciona contra ellos. No devuelves el golpe cuando te atacan, sino que permaneces como una hoja de otoño, sea lo que sea que hagan. Ésta es la forma amable de trabajar. Si hay trescientas mil hojas de otoño bajando por un pequeño arroyo, entonces cambiarán por completo la apariencia del arroyo. La cosa incumbe a los que viven en el mundo del Sol poniente, y tienen que pensárselo dos veces. Podrían sonreír y fingir que ríen, pero, por detrás de la apariencia, en realidad estarán gritando y llorando. Así que, ya ves, una hoja de otoño tiene un gran poder sobre el mundo del Sol poniente. Esas pequeñas hojas podrían detener completamente el flujo

del agua. Si hay un número suficiente de hojas, eso es posible. Ha sucedido en el pasado.

Trabajando con los otros de este modo se puede trabajar al mismo tiempo con uno mismo. Nuestro aprecio por el mundo nunca disminuye. Cuando, por la mañana temprano, abres los ojos, no dices: «¡Ay!, otro día más, otro dolor más». Primero oyes el roce de las sábanas en la cama. Sientes tu pelo sobre la almohada, si no estás calvo. En cualquier caso, sientes tu cabeza descansando en la almohada, y empiezas a mirar alrededor, y ves las paredes de tu habitación. Es ahí cuando empieza a producirse el deleite, desde el momento en que te despiertas. Hay un sentimiento de belleza y sensualidad, casi como si estuvieras en el palacio de un rey. Piensas en lo que vas a desayunar y en qué ropa te vas a poner ese día. Cada decisión se vuelve parte de una celebración, y no meramente un fastidio. Sientes que eres un ser humano completo. No te sientes todavía atado al cordón umbilical de toda la vida. Por el contrario, eres un ser humano independiente, completo y sano.

Esas cualidades de celebración, dignidad y bondad proporcionan, casi siempre, una cualidad de culto a la vida. Desde ahí descubres el principio de soberanía en tu vida, convirtiéndote en el rey o la reina de tu propia vida. El rey o la reina del Gran Sol Oriental se sienta en el trono del esfuerzo y lleva la corona de la paciencia. Un rey del Sol poniente se sentaría en el trono de la pereza, con sólo la corona de la agresividad y la autoridad. El soberano del Gran Sol Oriental sostiene el cetro de la misericordia y la autenticidad, mientras que el soberano del Sol poniente lleva el cetro del engaño y de lo inauténtico.

Hay dos situaciones en cuanto al gobierno. Una es personal: gobernar la propia casa. Tú y tu pareja o tus amigos o tus compañeros de habitación podríais establecer ese reino. Pero más allá de eso, hay una visión más amplia de la sociedad iluminada, en la que todo el país o incluso el mundo entero es gobernado sobre la base de la unión del Cielo con la Tierra.

El soberano del Gran Sol Oriental mira el mundo, el universo entero, con una visión panorámica. Él o ella ve lo que hay que hacer, lo que hay que conquistar, lo que hay que destruir, lo que hay que amar. Cuando unes el Cielo y la Tierra experimentas la unidad total, un sentimiento total de *Eso* que es inquebrantable. Ninguna cobardía te puede inquietar. Estás ahí, simplemente ahí. Estás cabalgando tu mente, y el jinete y la cabalgadura son la misma cosa. Hay una sola pieza. Es la sincronización completa del cuerpo y la mente.

13. HACERSE AMIGO DEL MIEDO

Estamos considerando cómo ayudar a los demás uniendo el Cielo y la Tierra mientras realizamos nuestros propios deseos y desarrollamos el ideal de la condición del guerrero. Debido a que eres un guerrero, realizar tus deseos surge en el contexto de no dañar a otros, ni aprovecharse de otros, y no causar sufrimiento ni a uno mismo ni a los otros. Ya hemos hablado de la virtud básica, o bondad, de la condición del guerrero que se deriva de la intrepidez y de cómo eso te permite apreciar el mundo a tu alrededor. También hemos examinado la posibilidad de despertar nuestro instinto básico hacia la bondad incondicional. Esa bondad no es ni buena ni mala en el sentido convencional; se basa en volver a despertar tu naturaleza básica.

La expresión de la bondad básica es nuestro tema siguiente. Este principio se conoce en tibetano como *Ashe* (pronunciado a-shay). *A* significa "primero" o "primordial". *She* significa "golpe" y también "fuerza vital". Por eso *Ashe* es el golpe primordial o fuerza primordial de la vida. Puede significar también "poder" o "depósito de poder". Este poder no es un regalo de ningún agente exterior. Es el poder despertado de nuevo que existe de manera natural. El fuego tiene su propio poder. El viento tiene su propio poder. La Tierra tiene su propio poder. El espacio tiene su propio poder. Ese poder no tiene ni principio ni fin, y existe en ti, individualmente, inseparable de la bondad básica.

A veces se alude al *Ashe* como una navaja de afeitar. La bondad básica no puede ser demasiado ingenua; tiene su propia fuerza, que es la cualidad de acabar con la neurosis innecesaria. Si crías a un niño y lo quieres, a veces tienes que ser duro con él. A veces dices sí y a veces dices no. En general, tu objetivo es ser bueno con tu hijo. Igualmente, el principio *Ashe* manifiesta la bondad básica mediante su fuerza y su poder de romper con una situación. Esto nos permite ser claros, exactos y sin límites en nuestra visión.

La fuerza de la bondad básica nos permite seguir siendo buenos, como somos, frente a los ataques de todo tipo contra esta bondad. Uno de los ejemplos más claros de la fuerza de la bondad básica es la experiencia del Buddha en la época de su iluminación. En el momento mismo de su iluminación, muchas fuerzas del mal atacaron al Buddha,

pero él permaneció puro y en estado de calma. *A* es esa apertura básica fundamental, esa paz pacífica e imperturbable. Eso se une con el golpe o fuerza de *she*. Por eso, *Ashe* en conjunto es la poderosa existencia que surge de la bondad básica.

El principio *Ashe* tiene aspectos relativos y aspectos absolutos. El *Ashe* relativo está vinculado al principio fundamental de la intrepidez. Como sabemos, para comprender el valor hay que comprender el miedo. El miedo es un sentimiento de estremecimiento e inestabilidad; fundamentalmente, es el miedo a la no existencia.

En ocasiones, el miedo se expresa como una cobardía total. Cuando tienes miedo puedes tener ganas de saltar al regazo de alguien, o incluso de esconderte en un montón de basura, porque al menos es tranquilizadoramente cálido y apestoso. A veces podrías llegar a estar tan asustado que no puedes siquiera gritar, y pierdes cualquier atisbo del sentido del humor. Pierdes tu buena postura y empiezas a encorvarte como un animal. Empiezas a perder todos los puntos de referencia que normalmente anclan tu existencia. Se te vacía el corazón, en un sentido negativo. Pierdes por completo la cualidad de monarca o soberano de que hablábamos en el capítulo anterior.

Ese miedo no es necesariamente problemático. Es como un ataque de estornudos. Viene y se va. Sin embargo, tienes que estudiar tu miedo. Eso es muy importante. No debes tener ningún reparo en descubrir tu miedo. Es demasiado obvio y visible. Cuando tienes un problema en apreciar un crisantemo o la luz del Sol, ése es un signo de miedo. Debido a tu miedo pierdes el sentido del humor, el sentido de la apreciación, y puedes estar bloqueando el carácter vívido de tu percepción. Deberías ver lo vívido del mundo fenoménico. Cuando eres incapaz de hacerlo necesitas desarrollar atención y consciencia para poder trabajar con tu miedo. Estudia cómo surge, cómo se manifiesta y cómo se despliega tu miedo. Cuando empieces a comprenderlo descubrirás que es casi una gran broma más que un gran problema.

En realidad, no deberías tratar de expulsar el miedo. Por el contrario, el miedo debe ser considerado como las astillas para crear una gran hoguera de intrepidez. Tienes que comprender el miedo como el punto de partida de la intrepidez. No se considera que el miedo es negro, como no se considera que el valor es blanco. Tienes que hacerte amigo del miedo.

La intrepidez surge de comprender el miedo. Paso a paso empiezas a comprender por qué te aterra la inexistencia, y al final empiezas a comprender la intrepidez. Al principio hay una sensación de alivio, porque finalmente estás mirando tu miedo y afrontándolo.

Luego desarrollas la curiosidad. Quieres explorar toda la zona del miedo. Una vez explorada, puedes comprender la verdadera intrepidez. Esa intrepidez es muy cortante, es el principio *Ashe*. La navaja de afeitar de *Ashe* corta el miedo.

Entonces, la intrepidez nace como sentido del humor o como un toque de ligereza. En ese punto recuerdas que no eres sólo una persona solitaria, asustada. Recuerdas que vives en sociedad. Cuando conectamos con otros seres humanos contactamos con nuestra creatividad como seres humanos, y empezamos a ampliar nuestro mundo. Ésa es la expresión de la intrepidez.

14. LA NO EXISTENCIA MONUMENTAL

El principio *Ashe* reside en tu corazón, ya seas cobarde o valiente. Es sinónimo de la bondad básica, y es una manifestación de la bondad básica. Está en nuestro cuerpo, en nuestro corazón, en nuestro cerebro, en nuestras venas, en nuestra sangre, en nuestra carne. Todos tenemos el principio *Ashe*. Es el sentido de la magia constante que existe en nosotros. Esa magia no tiene que ser buscada, porque la magia está ya en nosotros. Lo único que tenemos que hacer es reconocerla.

Aunque todo el mundo tiene el principio *Ashe* dentro de sí, debes ser iniciado a la idea de que eso existe en ti. Entonces puedes activarlo y proclamarlo en tu existencia. Descubrir el principio *Ashe* procura también un sentido de visión general. Es como si estuvieras perdido, vagando sin rumbo por la jungla, pensando que eres un simio. Entonces, un ser humano se te acerca, te da un golpecito en el hombro y te dice: «¡Eh! No eres un mono, eres un ser humano». Al principio te puedes quedar desconcertado, pero luego comprendes: «¡Ah! Podría ser cierto». Entonces empiezas a encender fuego, algo que los monos no hacen, y cocinas comida sobre el fuego, algo que los monos tampoco hacen. Esto es una especie de analogía sobre este tipo de transmisión. Te despierta a una dimensión completamente nueva de tu existencia.

Realizar el principio *Ashe* en nosotros procura una experiencia de brillo y vitalidad. El término para esa experiencia en tibetano es *ziji*. *Zi* significa "brillo", y *ji* significa "dignidad"; por eso *ziji* es brillo y dignidad reunidos. Cuando te encuentras con un amigo con buena salud, le dices: «Tienes buen aspecto». El bienestar que ves en tu amigo es una expresión de *ziji*. Se podría considerar como un carisma básico, aunque no al estilo de un político o un actor de cine. Es una cualidad de salud básica, que es buena y definida. No hay nada de borroso o difuso en ella. Es sólida, como una roca, pero al mismo tiempo es elástica como un tigre. Eres básicamente saludable y fuerte, por eso no hay lugar para que aparezcan enfermedades u obstáculos.

Lo característico del guerrero es reflejar el brillo de *Ashe* en cuerpo, palabra y mente. Tienes una buena postura, con la cabeza erguida y los hombros relajados. ¡Conseguirlo

es gratis! *Ziji* se refleja en todo tu aspecto. No tienes que comprar ropa cara o hacerte un corte de pelo especial. Puedes llevar ropa sencilla, que sin embargo expresa tu bondad básica natural. Todo el planteamiento se basa en cómo te llevas a ti mismo y cómo te comportas.

La palabra del guerrero es amable pero poderosa. No mascullas tus palabras. Prestas atención a las vocales y consonantes que estás pronunciando, así como a la sintaxis y la gramática. Te expresas a ti mismo, estés hablando con tu bebé o peleándote con tu pareja. La senda del guerrero exige prestar atención completa a la comunicación, tanto si hablas con un profesor universitario, el director de un banco, un taxista, un conductor de autobús o con un trapero; o si, simplemente, estás preguntando a alguien una dirección. La palabra del guerrero no es descuidada nunca.

Por lo que se refiere a la disciplina de la mente debes descansar tu mente en la bondad básica y apreciar eso. Apreciar la bondad procura un sentimiento de celebración. Tu mundo podría caerse a pedazos, podrías tener una enorme deuda financiera, tu esposa o esposo podrían dejarte, o podrías vivir en un barrio deprimido donde las sirenas de la policía te mantienen despierto toda la noche. A pesar de todos estos problemas, si valoras el hecho de ser un guerrero de Shambhala, ese brillo interior de la condición de guerrero te ayudará. Piensa en el principio *Ashe*, la navaja de afeitar que corta la agresividad; y piensa en la bondad básica, que crea elevación constante. Esos principios no son meras teorías o conceptos. Tristeza y alegría son una en la bondad básica. No trates de expulsar la pesadilla, y no trates de atraer la bendición. Tan sólo reposa tu ser en el estado de bondad básica. Si es necesario, puedes decirte a ti mismo: «bondad básica». Eso te ayudará.

Hasta ahora hemos estado explorando *Ashe* en el sentido relativo, es decir, cómo se manifiesta en nuestra experiencia cotidiana, ordinaria. En el nivel absoluto, el principio *Ashe* es la no existencia, lo que aquí significa estar libre o vacío de dualidad. Es espacio abierto. La tradición budista se refiere a la no existencia como *shunyata*. *Shunya* significa "vacío", "no", o "ninguno". *Ta* es "vacui*dad*" o "ningunei*dad*", o "no existencia". La no existencia está siempre en el trasfondo. Ni puede ocultarse ni puede manifestarse, lo que nos permite trabajar con esto y aquello, bien y mal, en el sentido relativo.

En la tradición budista, como hemos visto, hablamos de la naturaleza de *vajra*, la cualidad diamantina de la no existencia que es absolutamente indestructible. No tiene

ninguna tendencia hacia el bien o el mal. Igualmente, se dice del principio *Ashe* absoluto que es semejante al diamante e imposible de destruir. No puedes herir ni rasgar el espacio, por muy afilada que esté tu espada.

Hablamos de la "cruda verdad", de los "crudos hechos" de la vida. El principio *Ashe* son los crudos hechos y la cruda verdad que no pueden ser alterados. No hay nada místico en ello. Si quieres agarrarlo, es simple, abierto, intangible, pero está ahí. No se considera ya como una experiencia mística, fantasiosa. *Ashe* está en ti; está en el cosmos. Es universal. Es *Eso*. Surge con la forma de una navaja de afeitar que corta las preocupaciones y los conceptos dualistas de cualquier tipo. En general, este principio de bondad básica es no-ego, nada a lo que dar vueltas en ninguna parte, sino completamente afilado y soberbiamente inmóvil y firme. Es la no existencia monumental. Es la esencia de unir el Cielo con la Tierra.

PARTE III:
CABALGAR LA ENERGÍA DEL CABALLO DE VIENTO

Un caballo de viento es una clase especial de caballo. Los caballos son animales maravillosos. Cualquier escultura de un caballo es un símbolo sagrado. Los caballos representan los sueños salvajes que a los seres humanos les gustaría hacer suyos. El deseo de capturar un animal salvaje, o de capturar el viento, una nube, el firmamento, todo eso está representado por la imagen del caballo. Probablemente te gustaría cabalgar sobre las montañas o danzar con las cascadas; pues bien, todo eso está incorporado en el simbolismo del caballo. El físico real del caballo –el cuello, las orejas, la cara, el lomo, los músculos, los cascos, la cola– es la imagen ideal de algo romántico, algo energético, algo salvaje, que nos gustaría capturar. Aquí se usa el caballo como una analogía para esa energía y para todos esos sueños.

15. LA CONFIANZA INCONDICIONAL

Llegados aquí, estamos ya preparados para hablar de cómo podemos trabajar con los otros y comunicarles la esencia de las enseñanzas de Shambhala. Lo importante no es convencer a nadie de nuestro punto de vista, sino más bien ayudar a los demás a despertar a su propia visión, a su propia sensatez. Hablando con sentido práctico, ¿cómo podemos hacer eso? Tenemos que volver al principio y lanzar otra mirada al camino que debemos recorrer.

Nuestras opiniones y actitudes sobre nosotros mismos son muy importantes. No podemos ignorar la más ligera tendencia a sentirnos desgraciados, incapaces, o a desconfiar básicamente de nosotros mismos. Esos sentimientos siempre se transparentan. Esto no significa que no te esté permitido pensar nada malo de ti. Pero hay otro aspecto de ti que es expresión de bondad, y eso también tiene que ser reconocido. De lo contrario, sin esa naturaleza de bondad el género humano no estaría aquí. Nos habríamos destruido hace mucho tiempo.

Hemos hecho nuestro viaje, hemos llegado hasta aquí, y podemos continuar. Esto es básicamente lo que llamamos el Gran Sol Oriental. No hay nada particularmente espectacular en ello. Es una actitud simple. Además de eso, tenemos interés, o deseo, así como capacidad, de continuar este viaje. Hay una chispa que existe en nosotros y nos permite sentirnos sanos, equilibrados y buenos.

¿Qué vamos a hacer con este sentimiento de amistad por nosotros mismos? ¿Cómo afecta a nuestra vida o a la vida de los demás? Cuando sentimos que la vida vale la pena y que también nosotros valemos la pena, a partir de ahí empieza a desarrollarse un sentimiento de suavidad o amabilidad.

Es como regar las semillas en un jardín. En este caso, la amabilidad que se desarrolla es como la humedad que ayuda a la semilla a crecer para que el follaje se despliegue y las flores se abran. Entonces desarrollas confianza. Aquí hablamos de una confianza incondicional. El sentimiento ordinario de confianza es confianza en algo, que es condicional o cualificado. Pero, en este caso, amabilidad y suavidad dan nacimiento a un

sentimiento incondicional que es despierto, brillante y cálido. Cuando hay humedad y calor sabemos que la planta crecerá con vigor. Esa confianza es la semilla que debemos compartir con el resto del mundo.

La confianza incondicional es el aspecto pragmático de la ternura o amabilidad. Es la acción que surge de la suavidad. Desarrollar la confianza es como observar la salida del Sol. Primero parece muy débil y uno se pregunta si saldrá. Pero después, brilla y brilla. La confianza no tiene que ver con la arrogancia o el orgullo. Es un proceso que se despliega de forma natural. No se trata de necesitar la confianza o no necesitarla. Está naturalmente ahí. De hecho, en realidad no tenemos que desarrollarla. Se trata, más bien, de *reconocer* la confianza que ya existe.

Si queremos ofrecer esta confianza incondicional a los demás, ayudar a los otros a que aprecien esta cualidad en sí mismos, no tenemos que ser pedantes ni torpes. La confianza está ahí. Es un hecho. Está presente. Pero, sorprendentemente, nadie la observó antes. Por eso, hablar a la gente de este estado de ser es sencillamente decir la verdad. No tienes que inventar nada en absoluto.

Esta confianza incondicional se manifiesta en nuestras vidas como aprecio: aprecio de nuestra inteligencia, simpatía por nosotros mismos y por los demás, aprecio de la buena comida y la buena bebida, aprecio por nuestra práctica de meditación. Apreciar los detalles de la vida empieza a abrir nuestra vida, de manera que ya no es puramente una lucha, sino una vida de mayor plenitud.

Por eso, la verdadera manera de compartir nuestra comprensión con los demás es, para empezar, querernos a nosotros mismos. Luego, cuando nos comunicamos con los demás, esa conmoción debe ser algo realmente conmovedor. La ternura se basa en tocar un aspecto de nosotros mismos que es positivo, pero, al mismo tiempo, ligeramente triste. Hablamos de una situación humana y de cómo sentir en tanto ser humano. La humanidad que existe en nosotros es, tal vez, como la matriz de una mujer, que es especialmente sensible y que alimenta la vida y es capaz de dar a luz. El núcleo del planteamiento de Shambhala es esta amabilidad fértil. Desde ese espacio puedes identificarte con el Gran Sol Oriental. Porque eres tan humano puedes ser casi sobrehumano. Pero primero tenemos que empezar con la humanidad. Uno de los mayores problemas del mundo es que la persona no se siente a sí misma de la forma correcta. Por eso tratamos simplemente de sentirnos, de apreciarnos. Toda la perspectiva de la senda del guerrero se basa en esta amabilidad.

Reconocer que los seres humanos poseen bondad es el punto de partida. De lo contrario, podemos caer en el abatimiento o invitar a la depresión. Podemos volvernos la espalda a nosotros mismos, en vez de ser plenamente auténticos. Por otra parte, negarse a ser un simple ser humano y tratar de ser siempre sobrehumano, sin reconocer nuestra situación humana básica, con todas sus dificultades y contradicciones, es otra manera de ser inauténticos. En ambos casos tratamos de ser algún otro, o algo distinto de lo que somos, y no prestamos atención a lo que sucede en nuestra vida. Con frecuencia inventamos y suplantamos a alguien, a alguna persona mítica que ni siquiera existe. Entonces, no descubrimos nuestra cualidad humana, y chocamos con un montón de problemas. Cuando estás siendo auténtico, ese estado de ser es indestructible. Depende de en qué medida asumes la condición de guerrero.

16. DESCUBRIR EL CABALLO DE VIENTO

En el capítulo anterior tratamos de la importancia de la autenticidad, de sentirse verdaderamente uno mismo como ser humano. A partir de ahí empiezas a comprender que no hay ningún problema fundamental en tu existencia. Nada en ti necesita ser destruido ni arrasado; no hace falta emprender ninguna guerra. Ésa, como ya vimos, es la idea suprema que rige la condición del guerrero: ser completamente victorioso. Y si tienes que luchar, no eres totalmente victorioso. Cuando eres totalmente victorioso, no tienes que conquistar nada. Ésa es la actitud que adoptamos aquí hacia nosotros mismos. Sin embargo, el reconocimiento de la bondad de la vida humana no se basa en soslayar o pasar por alto la negatividad. En cambio, si miras tu experiencia y tu mente, y te remontas por todo el proceso de tu vida, de quién eres y por qué estás en el mundo, si miras sistemáticamente, paso a paso, no encontrarás ni siquiera el menor rastro de problema.

Si adoptas el punto de vista del Gran Sol Oriental, el mundo está equilibrado ya, no hay en absoluto mucho lugar para el caos. Por otra parte, no se trata de *creer* en la bondad. Más bien, si miras realmente, si te distancias de tu mente, de todo tu ser, y lo examinas, descubrirás que eres auténtico, junto con el resto de la existencia. El conjunto de la existencia está bien construido, y no hay lugar para contratiempos de ningún tipo.

A causa de eso surge una sensación de sanidad o salubridad. Física, psicológica, doméstica y espiritualmente sientes que llevas tu vida de la manera más plena. Sientes una sanidad esencial, como si sostuvieras un sólido ladrillo de oro, que es pesado, sustancial y brillante. La situación se siente no sólo real, sino también muy rica.

De ese banco de riqueza surge un movimiento o energía. Esa energía es temblorosa, porque está muy viva, muy despierta, y empieza a irradiar, realizando un viaje de acá para allá para comunicar o relacionarse con el mundo fenoménico, tu mundo. Normalmente, cuando una persona proyecta energía trata de usar ese proceso de proyección para satisfacer sus deseos o confirmar sus expectativas. Eso produce un hueco o ruptura que subvierte la sanidad. Entonces, en ese punto, surge la duda. Puedes

coger todo tipo de fiebres o gripes psicológicas en el hueco de la insalubridad, y puedes también comunicar esa insalubridad al resto de tu mundo.

En la situación humana real, que es la situación de la condición del guerrero, no deberíamos tener ese problema. Por el contrario, nos expandimos y nos extendemos plenamente a una situación, y desde ahí recibimos la respuesta para desarrollar una comprensión clara y verdadera. No hay ninguna duda sobre nada. En general, la ausencia de duda del guerrero se debe a que de continuo está vinculado con el sentimiento original de ser verdaderamente uno mismo. A partir de ahí se puede difundir una salud tremenda.

En este punto nos referimos al Gran Sol Oriental como el Sol *Dorado* del Gran Oriente, que se remite a esta cualidad de sanidad. Una vez descubierta en nosotros podríamos tener la tentación de querer convertir de inmediato a todo el mundo a nuestra sanidad, lo que es un error si no sabemos realmente lo que estamos haciendo. Podemos haber experimentado algo que ni siquiera acertamos a identificar, y, de ser así, aunque la experiencia pueda haber sido muy fuerte, nada sucederá cuando tratemos de comunicársela a los otros de manera prematura. Lo único que sucede realmente es que contraemos la enfermedad mental y emocional de los otros, y nos vemos afectados por sus problemas.

La comunicación auténtica con los demás tiene que ser un proceso lento y orgánico, que comienza por nosotros mismos. Si trabajamos con nosotros de manera correcta y a fondo, entonces podemos proyectarnos sanos, sin esfuerzo y de manera natural. Sin embargo, ésta no es todavía la experiencia íntegra de ser un guerrero, sino que se limita a rozar la esencia o semilla de la condición de guerrero.

De forma natural, el interés por el mundo forma parte de la visión del Gran Sol Oriental. Aunque puedas estar haciendo algo muy repetitivo, como trabajar en una fábrica o en un restaurante de comida rápida, descubres que cada minuto de cada hora es un capítulo nuevo, o al menos una página nueva, de tu vida. El guerrero no necesita la televisión. El guerrero no necesita cómics para entretenerse o estar alegre. El mundo que existe alrededor del guerrero es enteramente lo que es, y la cuestión del entretenimiento ni siquiera se plantea.

Generalmente, la curiosidad procede del aburrimiento, que lleva a tratar de ocupar el tiempo en algo interesante. O, si tienes miedo, puedes emplear la curiosidad para tratar de encontrar un refugio seguro en el que protegerte de cualquier amenaza que pueda

existir. Para el guerrero, la curiosidad surge espontáneamente y va acompañada de una viva sensación de deleite. Es suave y áspera al mismo tiempo. A veces, cuando estás a gusto con algo es como si desarrollaras una piel gruesa con la que te sientes satisfecho. Piensas: «*Yo* estoy encantado». Es una autoafirmación. Pero, en este caso, hay un toque de dolor, que no es negativo, sino sólo un punto de inflamación o aspereza. Cuando hay interés vuelves de nuevo a la tristeza y la ternura fundamental, lo que entonces te permite proyectar más autenticidad, que, a su vez, provoca más interés. En este punto, sientes que tu vida se mueve constantemente hacia adelante.

Así, la lógica del Gran Sol Oriental tiene una gran sutileza psicológica. A veces nos referimos al *camino* del Gran Sol Oriental. En efecto, la visión del Gran Sol Oriental nos ofrece un camino. Cuando miras la salida del Sol puedes ver rayos de luz que van hacia ti. Esto es una analogía del camino del despertar y la amabilidad que proporciona la visión del Gran Sol Oriental, que te invita a caminar por la senda del guerrero. A menos que experimentes esto personalmente, no puedes compartir este viaje con nadie.

La visión del Gran Sol Oriental está relacionada también con el concepto del caballo de viento, o *lungta* en tibetano. El caballo de viento es un sentimiento de heroísmo, alegría, elevación y amabilidad; todo reunido en el estado de ser de la persona del guerrero. El caballo de viento es una clase particular de magia que descubres cuando conectas con el principio *Ashe*, o confianza primordial. El principio *Ashe* provoca o estimula realmente la energía del guerrero, transformándolo en una persona casi sobrehumana. Tu manera de comportarte cambia. Realmente empiezas a parecer diferente. Empiezas a desarrollar una fuerza y una elegancia tremendas, lo que hemos descrito anteriormente como *ziji*. El caballo de viento está utilizando la energía fundamental de *Ashe*; *ziji* es producto del caballo de viento. Recurriendo a una analogía, es como conducir un coche por una autopista. *Ashe* es el motor, *lungta* es la gasolina que hace que el coche se mueva, y *ziji* es la velocidad que alcanzas al viajar por la carretera.

Para ser elegante no tienes que vestir a la última moda o llevar trajes de encargo. La elegancia no se basa en comer en los restaurantes más lujosos, conducir los coches más caros, o hablar con una cierta entonación o un aire de sofisticación. Mucha gente ha tratado de conseguir la elegancia de esa forma, si es que podían permitírselo. Los que no podían se sentían mal con frecuencia porque, para ellos, tener buena pinta era un asunto de dinero. Pero, en este caso, el guerrero no tiene que ser derrochador. Puedes conseguir algo en una tienda de segunda mano, y cuando te lo pones tienes un aspecto magnífico,

no porque estés elegante poniéndote cierta clase de ropa, sino porque has desarrollado el caballo de viento.

El caballo de viento surge en el entorno de la visión del Gran Sol Oriental, que crea una atmósfera de sacralidad en la que avanzas constantemente y recargas tu energía. Sientes que estás dirigiendo realmente tu vida en el sentido más pleno. Ya no necesitas un arquitecto ni un sastre para que vuelvan a diseñar tu mundo. En este punto se produce otra sensación propia de la condición del guerrero: la de llegar a ser un guerrero real.

Todo esto forma parte de lo que llamamos la docilidad del guerrero. Por docilidad no queremos decir aquí ser sumiso o ceder fácilmente a los deseos de los demás. Por el contrario, la docilidad del guerrero se refiere a su autenticidad. Sientes que tu vida es sana porque has sido concienzudo y metódico al examinar todo tu ser. Esta experiencia básica es el fundamento de toda la senda de Shambhala. De otro modo, el análisis del mundo de Shambhala puede parecer simplemente como la presentación de un mito. Como si estuvieras viendo una película sobre Shangri-la, que es algo conocido y convincente, pero completamente inventado.

Cuando hablamos de elegancia no nos referimos a la arrogancia. Cuando hablamos de valor no hablamos de dureza. La autenticidad es diferente a tratar de convencernos de que hay algo, cuando eso no existe. La amabilidad no significa ser educado y ponerse la máscara falsa del *bodhisattva*.

El caballo de viento surge en la atmósfera básica de consciencia y atención plena. En ese espacio de cordura básica y constante puede producirse una chispa de deleite o un súbito destello de atención. Esto sucede una y otra vez en tu vida. En el transcurso de un día podrías descender a un nivel casi infrahumano de duda y depresión, y luego volver al nivel del guerrero una y otra vez. La clave para cultivar el caballo de viento es la práctica de la meditación. Además, puedes establecer una conexión con el principio *Ashe*, o atención primordial. Al final, toda tu vida está llena, ocupada por una atmósfera de autenticidad, y continuamente se pueden producir destellos del caballo de viento.

Se puede describir el caballo de viento como un banco o un almacén de energía, que es producto de la autenticidad. Si eres un guerrero principiante, primero tienes un destello de autenticidad. Luego, tras haber reconocido tu autenticidad, experimentas automáticamente salud y sanidad. Y al final, sientes la chispa o el viento de *lungta*, el caballo de viento. En un guerrero plenamente desarrollado, esos pasos suceden al mismo tiempo, pero hablamos de ellos como si ocurrieran por etapas.

Todo vuelve a ser auténtico. Cada vez que tenemos un vacío o hueco, la única manera de ser un guerrero es remitirse de nuevo a la autenticidad, que es algo inmediato y también tierno y doloroso. Ésa es la gracia salvadora o la precaución segura, de manera que el guerrero nunca se extravía y nunca se deja crecer una piel gruesa.

En realidad, descubrir el caballo de viento es sólo cuestión de abandonar tu resistencia, y no de trabajar duro para comprender o realizar algo. Es muy simple e inmediato. La música *koto* japonesa tiene estas cualidades de inmediatez y autenticidad, musicalmente hablando. De vez en cuando, a las personas les da miedo reconocer estas cualidades, lo que es una expresión de su cobardía. Si no nos comprendemos, entonces dejamos de ser auténticos y perdemos todo lo que se deriva del hecho de ser auténtico. Te vuelves insano y pierdes tu caballo de viento, tu *lungta*. Al no conocer la naturaleza del miedo, no puedes ir más allá de él. Pero una vez conoces tu cobardía, una vez sabes dónde está el obstáculo, tienes que dominarlo; pueden ser sólo tres pasos y medio.

17. LA CHISPA DE LA CONFIANZA

Hay una diferencia entre el guerrero aficionado y el guerrero auténtico, que podríamos analizar en relación con la unión de lo secular y lo espiritual. Estos temas van de la mano. El enfoque secular se refiere al hecho de mirarnos directamente a nosotros mismos y descubrir nuestra existencia, nuestra salud y nuestro esplendor sin estar influidos por una perspectiva religiosa. No hablamos en particular de lo secular como algo profanado. Tienes tus propios recursos y tu propia existencia, y simplemente abrazas lo que está allí esperando ser descubierto.

Podríamos descubrir que estas experiencias "seculares" coinciden con los descubrimientos espirituales de la senda budista. En definitiva, estamos usando la disciplina de la consciencia y el esfuerzo natural para abrirnos y explorarnos a nosotros mismos, por decirlo así. De alguna manera sutil, podríamos descubrir que lo secular se vuelve muy sagrado, muy real y auténtico. Desde ese punto de autenticidad, en el que lo secular se vuelve sagrado, empezamos a descubrir al guerrero verdadero, el guerrero auténtico, a diferencia del guerrero de imitación o el guerrero chapucero.

Llegados aquí, podríamos hablar de cómo podemos trabajar con otras personas y tal vez ayudarlos a despertar. Hemos desarrollado nuestra propia disciplina y comprensión del valor, pero ¿cómo podemos compartir eso con los otros? Metafóricamente hablando, hay todo tipo de maneras extremas de despertar a los otros: llamando a su puerta, gritando, echándoles agua fría por encima, todo esto son formas de despertar a la gente. La mayoría de nosotros hemos probado esas formas de comunicar con los demás en nuestra vida, así como golpearlos en la cabeza y abrumarlos. Cuando usamos demasiada fuerza sin suficiente autoridad, o presencia, básica, entonces la situación se vuelve contra nosotros. Las cosas rebotan sobre nosotros. El guerrero auténtico nunca actuaría de esa manera.

Si tu planteamiento básico para la comunicación es exasperarte con la gente, como si te desgarraras a jirones en un escenario delante del público, algunas personas pueden quedar convencidas por tu representación. Si el público es lo bastante crédulo, la técnica

podría funcionar. Hay quienes han hecho esto con bastante éxito en el pasado. Éste es con frecuencia el planteamiento de los maestros charlatanes. Sin embargo, cuando has descubierto tu propia autenticidad y has conectado con ella, la exhibición no funcionará. El tiro te saldrá por la culata. Ésa es la gracia salvífica del guerrero. Es un mecanismo protector natural que imposibilita que el verdadero guerrero engañe a otros con éxito.

Sólo hay una manera de que un verdadero guerrero pueda proyectarse sobre los demás: a través de la comprensión personal. Entonces puedes demostrar a los demás que la pobre lógica que aplican a su vida no es verdadera. Despertémoslos así.

El guerrero auténtico tiene numerosos recursos dentro de sí, recursos que están siempre ahí. Aunque sientas que te has quedado sin ideas, en realidad no te has quedado sin nada. Te está atacando tu propia cobardía. Puedes ir más allá y descubrir otros recursos en ti. Oleadas de inspiración se suceden constantemente.

El truco o la práctica mágica, la clave para relacionarse con los demás, es proyectar la sanidad física y psicológica de *lungta*, o caballo de viento. Podrías haber tenido un día terrible, pero cuando diriges tu mente a comunicarte con los otros al estilo de Shambhala, sintonizas con *lungta*. Te sientes bien, sano y listo para lanzarte.

En este punto tenemos que ser muy cuidadosos y no tratar tan sólo de imitar el caballo de viento, lo que es un poco complicado. Especialmente si te enfrentas a un gran desafío, como: una representación pública, o estás pidiendo a alguien que se case contigo, solicitando el divorcio, o pidiendo a tu jefe un aumento de sueldo, situaciones en las que podrías tender a darte bombo. Imitar es engañarte a ti mismo diciendo: «Voy a hacer esto, tanto si siento una confianza real en que suceda como si no». Has comprendido un poco con una lógica simplista y has tomado unas pocas notas, y ahora tratas de usar esos trucos para impresionar a los demás. La imitación no quiere hacer el esfuerzo que supone la disciplina y la técnica auténticas. Es muy agresiva y está como entumecida y torpe. No vas a influir sobre los demás con tu mano dura. Nada se deducirá de ello, porque realmente no has sintonizado en absoluto con la chispa del caballo de viento.

La confianza no sale de ninguna parte. Simplemente surge. Es un destello súbito que tiene un tono muy saludable. Antes de presentarte ante los demás podrías pasar al menos cinco o diez minutos sintonizando con la confianza. Siéntate en una silla o en un cojín de meditación y sintoniza con el océano inmenso de la salubridad. Luego, cuando surja una chispa de confianza, proyéctala. Y ya no hay problema. La comunicación auténtica se

basa en sintonizar con la chispa de confianza, que contiene todos los elementos de la actitud de vigilancia y el poder que hemos estado analizando. Todos esos principios están incluidos en esa chispa, en ese único destello básico. Es espiritual y secular a la vez. Eso es lo que capta la atención de las personas. Por medio de ello se pueden detener sus pensamientos errantes y su cotilleo subconsciente.

18. EL OTRO LADO DEL MIEDO

Cuando un guerrero avanza por el camino, él o ella pueden pasar por fases de miedo intenso. Con mucha frecuencia, ese miedo no viene de ninguna parte. Simplemente aparece; te alcanza. Puede hacer que te cuestiones todo: todo lo que has estudiado, todo lo que has aprendido y comprendido, así como la situación de tu vida en general. Sientes la desdicha del mundo a tu alrededor, y también en ti mismo.

A menudo, estos ataques de miedo se producen poco después de haber comprendido la visión del Gran Sol Oriental y el principio de la confianza incondicional. Cuando has comprendido las cosas de forma intachable, entonces puede surgir este miedo. En realidad, es una fase más en el desarrollo de la confianza. Estás a punto de descubrir otra forma nueva de confianza.

El miedo surge de esta manera muchas veces en la senda del guerrero. Es un sello distintivo de tu progreso en el trayecto. En las primeras etapas del proceso de maduración del guerrero, no sentimos ninguna contradicción entre nuestra comprensión y nuestra capacidad de aplicar lo que hemos aprendido. Comprendemos lógicamente el proceso y podemos conectar experimentalmente con el caballo de viento. Pero cada vez que damos un paso más, cuando empezamos a descubrir otra etapa u otro reto de la condición de guerrero, cuando estamos a punto de dar nacimiento a una nueva forma de confianza, ese paso adelante va precedido por un sentimiento de miedo absoluto.

Cuando esto se produce en tu vida deberías examinar la naturaleza del miedo. No se trata de plantear preguntas lógicas sobre el miedo: «¿Por qué tengo miedo? ¿Cuál es la causa de mi miedo?». Se trata simplemente de observar el estado de miedo o de pánico que se está produciendo en ti. Limítate a observarlo.

Para algunas personas, el miedo no tiene lógica. Otros ven en él una lógica tremenda de esto, aquello y lo de más allá. Hay infinitas posibilidades, otras tantas maneras para demostrar que los miedos de uno tienen fundamento. Siempre podemos encontrar buenas razones para tener miedo. Pero, aquí, en vez de adoptar un enfoque analítico del miedo, sólo debes mirarlo directamente y, luego, saltar a su interior. Si lo haces, lo siguiente que

experimentarás es una sensación de que aquello se desinfla absolutamente. El miedo reúne un montón de intensa energía. Cuando te sumerges en ella, sientes como si hubieras pinchado un globo. O como si acabaras de zambullirte en agua helada; hay una súbita frialdad.

Sentirás entonces la ligera sensación de tristeza de la que hemos hablado en repetidas ocasiones. Además, puedes sentir una sensación continuada de aislamiento e incertidumbre, que es el sobrante del miedo, pero, no obstante, la cualidad del miedo intenso empieza a apaciguarse, y tu miedo se convierte en algo razonable y manejable.

No hablamos de un gran acontecimiento repentino que se produce un buen día. La tarea de trabajar con el miedo se plantea lenta y repetidas veces cuando avanzas por el camino. Puede aparecer de forma muy reiterada: hay repeticiones más intensas y repeticiones menos intensas. Cada vez que experimentas el miedo vuelves a experimentar y a conectar con la idea global de autenticidad, de forma más plena y más completa. El miedo surgirá con seguridad en tu vida. Por tanto, es crucial saber cómo combatirlo entrando más en él y luego saliendo de él. No tenemos por qué considerarnos atrapados por él. En este sentido, somos libres. Podemos hacer lo que queramos hacer. Ésa es una de las actitudes clave que debemos adoptar. Aunque experimentes un gran miedo, puedes entrar y salir de él. Se puede hacer. Eso es adoptar una actitud imperial: se puede hacer y podemos hacerlo. Ese sentimiento de libertad e intrepidez es muy importante.

Si comprendes esto, entonces no te enredarás con tu miedo. En cierto sentido, cuando comprendes tu miedo ya has salido al otro lado. Entrar en tu miedo es como atravesar la niebla. La clave está en si contemplas lo que experimentas como algo real o, por el contrario, como un entrampamiento o encarcelamiento descomunal. Si te aterras más, alimentas la cobardía. Si no caes en la cobardía, entonces sólo tienes una experiencia de miedo. Puedes pasar por ella sin ser cobarde. Se trata de invocar al caballo de viento. Si eres capaz de unir miedo e incertidumbre con una confianza auténtica, entonces pasarás al otro lado.

Enfrentarse a las dos caras del miedo en uno mismo es difícil, pero se puede hacer. Descubres otro compromiso para trabajar contigo en la senda del guerrero y otro sentimiento de conexión en tu vida. En ese punto estás presenciando realmente la reunión del Cielo con la Tierra. El Cielo significa cordura o comprensión real y directa. La Tierra es espíritu práctico. Unirlos significa que el espíritu práctico y la cordura, o

sabiduría, se reúnen, para que podamos transmitir realmente esa cordura a los demás.

Otra manera de contemplar esto es considerar que uno mismo es el Cielo y el otro es la Tierra. La unión del Cielo y la Tierra es, pues, la unión de uno mismo y el otro en la cordura. En el pasado puedes haber sentido como si existiera algún tipo de vínculo perdido con el universo. A veces no había ninguna Tierra; a veces no tenías ningún Cielo; a veces Cielo y Tierra no se reunían correctamente. Ahora, finalmente, la experiencia se siente plena y completamente integrada. Vuelves a descubrir la sensación de sanidad, un estado fuerte y sano de mente y de cuerpo. Tu actitud hacia ti mismo y hacia los otros empieza a despejarse. Sólo entonces puedes sostener en realidad el universo en tu mano.

19. INVENCIBILIDAD

Cuando nos acercamos al final de nuestro viaje es importante hablar de cómo mantener realmente el mundo de Shambhala en nosotros las veinticuatro horas del día, de manera que no tengamos sólo teorías sobre la forma de vencer la arrogancia y adquirir confianza. ¿Cómo podemos aplicar las intuiciones que hemos tenido para que se produzca una sensación de práctica continua? Invocar al caballo de viento y tener la conciencia confiada del guerrero de Shambhala son disciplinas muy importantes, pero hay algo más que tenemos que cultivar, que es la experiencia o cualidad constante de sacralidad en la vida cotidiana.

Hablamos anteriormente, en el capítulo 6, del descubrimiento básico de la sacralidad. Aquí, me gustaría presentar otra manera de cultivar la sacralidad incondicional. Problemas, dificultades y retos pueden surgir en cualquier momento de la vida diaria. Podemos tener un destello de duda, o dolor, o un ataque de emoción. En ese mismo instante, al mismo tiempo, podemos tener también un destello de la sacralidad de la que todo surge, una conciencia súbita de la sacralidad incondicional. Es muy importante cultivar realmente ese destello y mantenerlo. Es muy similar a la chispa de confianza de la que ya hemos hablado, así como la idea de realizar la naturaleza de *vajra* y el mundo de *vajra*. El cultivo de la sacralidad del mundo en lo inmediato es la práctica que permite que toda experiencia fenoménica sea parte del *mandala* de Shambhala, o estructura iluminada y básica de tu vida.

La sacralidad no es sólo una idea. Es una experiencia. Tener una experiencia de la sacralidad significa percibir un elemento de poder y dignidad en todo, incluido el rotulador que usas, tu peine, la ducha que te das o el hecho de conducir el coche. Esos pequeños detalles de la vida contienen un elemento de la visión y dignidad mayores de la condición de guerrero. Cielo y Tierra se unen en cada momento, y eso constituye la esencia de la sacralidad.

Aunque puedas sentir que muchas situaciones de tu vida son difíciles, o incluso que están degradadas, sin embargo, el mundo entero sigue poseyendo el potencial para la

consciencia intrínseca. En la vida surgen todo tipo de retos y frustraciones. Tenemos que reconocer que las frustraciones, los retos y la negatividad contienen siempre un elemento de sacralidad. Apreciar la sacralidad es apreciar el firmamento en el que se puede revelar el Gran Sol Oriental. Si no hay firmamento, estarás tratando de dar nacimiento al Gran Sol Oriental sobre un muro de hormigón. No hay mucha dignidad en eso.

En primer lugar está el destello de sacralidad. Luego, si exploramos más, descubrimos que existe un sentido del humor en la sacralidad. En este caso, humor no significa burlarse del mundo, sino descubrir ahí una cualidad de deleite y un toque ligero o luminoso. Esta comprensión de la sacralidad puede rechazar realmente los ataques del miedo y la negatividad. Nuestra existencia se ve fortalecida, por decirlo así, con un sentimiento de agradecimiento y sacralidad. Si el miedo intenta engancharse a nosotros, nos encuentra muy resbaladizos y se desprende con facilidad.

La sacralidad ofrece también espacio o alojamiento en nuestra vida. Si no tenemos una sensación de espacio, empezamos a sentir claustrofobia, lo que invita a los ataques de negatividad. La sacralidad es una chispa de espacio y de generosidad que puede producir más simpatía y más comprensión hacia la naturaleza del mundo degradado o del Sol poniente. Nos muestra cuánto dolor experimentan las personas en ese mundo y qué feo es el panorama. Cuando lo presencias, puedes comprenderlo muy bien, pero no tienes que aceptar la neurosis. No debería deprimirte de forma especial. Te parece positivo estar libre de ese mundo, y sientes que tienes alternativas que ofrecer, sientes que puedes ser libre y también ayudar a que los otros se liberen.

Empiezas a ver los pormenores del mundo samsárico, o mundo del Sol poniente, con mucha claridad porque tú y tu mundo estáis brillantemente iluminados. El espacio sagrado te permite ver los contrastes entre la elegancia y la falta de elegancia, entre la confianza y la cobardía.

Es como una luz resplandeciente que brilla en una habitación oscura. Cuando ves esa luz brillante, ves al mismo tiempo la oscuridad a su alrededor, y cuanta más oscuridad ves, mucho más brillante se torna la luz. La razón de que el guerrero sea invencible es que ve el mundo de su adversario de manera muy clara y completa. Dado que conoce ya muy bien el otro mundo, el guerrero no puede ser atacado ni desafiado. Aquí, la sensación espaciosa hace que comprendas a los otros y que seas invencible al mismo tiempo. La invencibilidad no tiene que ser insensible. Por el contrario, es precisamente por ser tan sensible, tan inmediato y tan vigoroso, por lo que puedes ser al mismo tiempo

duro como un diamante.

En este punto, el guerrero es dócil como un tigre, pero no como un gatito. Hay un corazón real en tu docilidad. La docilidad puede realmente rugir y proclamar. Ser dócil no es ser demasiado cauto y tener miedo a equivocarse. Te puedes encontrar con muchos problemas, pero éstos se corregirán por sí mismos si tienes una conexión verdadera con la sacralidad del mundo.

Al mismo tiempo, la vivencia de la sacralidad procura más soledad, ese sentimiento triste y tierno del que ya hemos hablado. Llega con la sensación de que sólo tú conoces tu mundo y de que sólo una parte puede ser comunicada a los otros. Hay siempre aspectos de tu experiencia que no puedes compartir. Es como un sentimiento de amor no correspondido. Pero ése no es un problema en particular. Por el contrario, es la fuente de la sacralidad. La ternura equilibra tu experiencia, de manera que no sientes que llevas un traje o una armadura encima, ni los latidos de tu pecho. Para el guerrero, la proclamación de su sabiduría viene siempre acompañada de suavidad y tristeza.

20. CÓMO INVOCAR AL CABALLO DE VIENTO

Lo que inspira completamente la visión del Gran Sol Oriental es la idea de estar encantado de ser un ser humano. El Sol naciente tiene las cualidades de un Sol infantil o adolescente, mientras que el Gran Sol Oriental es el Sol maduro, el Sol en el firmamento hacia las diez de la mañana. Estamos encantados de ser quienes somos y encantados por la situación en la que estamos. Agradecemos las coincidencias que nos han llevado a este punto de nuestra vida.

Una vez hemos descubierto el Gran Sol Oriental, ¿cómo podemos hacer realidad esa visión? El primer paso es la condición básica del guerrero, apreciar quiénes somos, lo que somos, dónde estamos. Esa apreciación e indagación puede producir miedo y dar lugar a muchas preguntas. El miedo se convierte en nuestro tema de estudio, lo que a su vez se convierte en nuestra base de trabajo. Empezamos a comprender que no tenemos otra elección que trabajar con el miedo, y luego dar un paso más allá del miedo y la vacilación. Como nuestro viaje no tiene elección, profundizamos en el sentido de la condición del guerrero. Nos identificamos realmente como guerreros y, más allá de eso, nos convertimos en ciudadanos del mundo de Shambhala, el mundo del guerrero.

Llegados aquí, ¿cómo avanzamos por la senda del guerrero? El mecanismo o técnica que usamos es invocar al caballo de viento, o *lungta*. La práctica del caballo de viento es una manera de eliminar la depresión y la duda. Adopta la forma de un proceso de estimulación. Es decir, invocar al caballo de viento manifiesta el aspecto vivo del valor y la confianza.

El proceso de invocación del caballo de viento comienza sentándose, tomando tu lugar propio en el mundo del guerrero, en el mundo sagrado. Hay que encontrar el lugar correcto para estar. Sólo tú puedes elegir el lugar mágico. No se puede encontrar mediante una especulación intelectual o la investigación científica. No puedes utilizar la tecnología para localizar el lugar correcto. Simplemente adopta la actitud de un guerrero ante la existencia. Asumiendo la postura del guerrero te sientes orientado hacia el mundo que te rodea. Miras hacia el Este; el Sur está a tu derecha; el Oeste a tu espalda, el Norte

a tu izquierda.

No se trata de direcciones geográficas, ni es éste un sentido de orientación científico. Es intuitivo. Por ejemplo, si estoy hablando con alguien, mi Este va hacia ellos y su Este se me acerca, así que nos encontramos en el Este. Siempre que hay un lugar de encuentro, sucede en el Este, lo que podríamos llamar aquí el Gran Este. Es hacia adelante donde se produce la visión. Ahí se incluyen muchas actividades humanas: comer, hacer el amor, caminar. Siempre vas hacia el Este. Habitualmente, caminas hacia adelante; cuando comes, la comida está delante de ti; cuando hablas con alguien, habitualmente lo miras. Ésa es la idea de la visión hacia adelante.

Una vez encontrado el lugar mágico debes disponer el trono del soberano. Esto es reconocer que no invocas al caballo de viento en una situación de aislamiento, sino como parte de una sociedad mayor. Para que haya una sociedad, debe haber alguien con sentido de liderazgo. El trono del soberano simboliza eso. Como guerrero perteneces al pueblo del Gran Sol Oriental. Eres un ciudadano de ese mundo. Conectar con este sentimiento de una comunidad o sociedad más amplia es preparar el trono del rey o de la reina. En tu propia vida puedes ser el soberano. En la sociedad más amplia formas parte integral de todo el *mandala*.

En el proceso de evocar al caballo de viento, el siguiente paso es contemplar el Gran Sol Oriental. Asumir tu lugar en el mundo produce un efecto casi físico. Gran cantidad de energía procede de ahí, y empiezas a sentir que casi *eres* el Gran Sol Oriental. Tienes una sensación de brillo y resplandor. Es una experiencia casi deslumbrante. Esto podría prolongarse o ser sólo un rápido vislumbre. Cuando lo sientes así, deberías limitarte a tocarlo. Tocar ligeramente la energía, no entregarte a ella ni exagerarla. Sólo tocarla.

Entonces sientes que estás conectando con una energía más grande, algo que está más allá de tu existencia personal o incluso de tu lugar en la sociedad. Sientes que estás utilizando tu patrimonio, la tradición del guerrero. Por eso, en este punto sientes que das la bienvenida al linaje de los reyes y reinas guerreros de Shambhala, y que les invitas a presenciar, o incluso a juzgar, cómo invocas al caballo de viento. En otras palabras: sientes que la experiencia es legítima, que no hay ninguna falsedad. Lo que haces es deliberado, preciso, claro y real. Podría estar vacío, en el sentido budista de que toda experiencia está vacía. Sin embargo, es vacuidad auténtica, imaginación o visualización, podríamos decir, auténtica y poderosa.

Luego, una vez que has preparado el terreno y que te has dirigido a los invitados o

testigos, estás listo para invocar realmente al caballo de viento. Lo que invocamos es un *caballo* de viento, que es un tipo especial de caballo. Los caballos son animales maravillosos. Cualquier escultura de un caballo es un símbolo sagrado. Los caballos representan los sueños salvajes que a los seres humanos les gustaría hacer suyos. El deseo de capturar a un animal salvaje, o de capturar el viento, una nube, el firmamento, todo eso está representado por la imagen del caballo. Probablemente te gustaría cabalgar sobre las montañas o danzar con las cascadas; pues bien, todo eso está incorporado en el simbolismo del caballo. El físico real del caballo –el cuello, las orejas, la cara, el lomo, los músculos, los cascos, la cola– es la imagen ideal de algo romántico, algo energético, algo salvaje, que nos gustaría capturar. Aquí se usa el caballo como una analogía para esa energía y para todos esos sueños.

En el proceso de invocar al caballo de viento hay tres etapas. La primera es tener una *mente alegre, libre de dudas*. Cuando cabalgas sobre un caballo, si te relajas con el caballo, descubres que realmente estás cabalgando sobre la cima del mundo. Hay una sensación de conquistar y de ser conquistado al mismo tiempo. En el mismo momento en que estás sobre el caballo, no hay ninguna tristeza, y no hay ninguna duda de que estás en la cima del universo, cabalgando sobre el mundo. Por supuesto, al mismo tiempo tienes que prestar atención a las riendas, a tu postura, equilibrando tu peso sobre el caballo, y muchos otros factores. Sin embargo, tienes que admitir que estás cabalgando lo mejor de tu propia mente. Hay casi como un sentimiento militar de fuerza y presencia, y puede ser también una sensación regia.

Estás en contacto con una energía muy diferente. Caballo y jinete son, obviamente, entidades distintas. Tú eres un ser humano y el caballo es un caballo. No obstante, se puede establecer algún tipo de conexión. Cuando cabalgas experimentas la unidad con el caballo, en especial si eres un buen jinete que está libre de dudas.

Lo mismo se aplica a cabalgar tu propia mente, tu propio estado de ser. Hay dudas de todo tipo: dudas sobre ti, dudas sobre los otros y dudas sobre la situación. Cuando montas tu caballo puedes tener dudas acerca del caballo, del entorno y de tu capacidad de montar ese caballo en particular. Sin embargo, hay un sentimiento global de unidad o unicidad. Fundamentalmente, sentirte libre de dudas es un estado que se puede producir cuando estás montado de manera correcta en el caballo de la mente.

La segunda etapa de desear ardientemente el caballo es tener una *auténtica mente de tristeza*. Al vencer por completo tus dudas, en ese momento estás montado en tu caballo

y te sientes *ahí*, justo ahí. Al mismo tiempo podría haber un poco de frustración, un deseo de ir más lejos. Quieres poder cabalgar el caballo de forma tan perfecta, tan ligera, que ni siquiera tengas que pensar en absoluto que estás cabalgando, sino sólo que estás trabajando sin esfuerzo con tu mente. La noción de tristeza procede de la frustración de ese anhelo.

Tu tristeza es casi nostalgia, aunque ésa no sea la palabra justa. Nostalgia significa anhelo por algo del pasado, pero aquí se trata de nostalgia por el presente. Es algo doloroso. Deseas poder transmitir todas las cosas que hay en tu mente a los demás. Deseas poder comunicar completamente con alguien. Todo el mundo quiere hacer eso, en particular cuando se está enamorado, o cuando se está enfadado. Pero suele ser es imposible. Esa comunicación sólo se puede producir con gestos. Hay un montón de cosas que las palabras no pueden decir. Ésa es la mayor frustración de los seres humanos.

Cuando aquí hablamos de tristeza estamos hablando en el contexto de nuestra devoción a la condición de guerrero y al mundo de Shambhala. Nos sentimos tan comprometidos con el patrimonio de cordura que se ha compartido con nosotros, que anhelamos expresarlo. Te gustaría capturar o encarnar al guerrero verdadero, auténtico e iluminado en tu estado de ser; pero no puedes hacerlo completamente.

Esta tristeza viene también con alegría. La experiencia alegre, elevada y casi arrogante de montar este caballo particular te hace sentirte muy bien. Sin embargo, la bondad tiene siempre un ligero toque de tristeza. Es ésta una tristeza auténtica, en oposición a lo que podría ser una mera representación de la tristeza o a la tristeza de la desesperación. El caballo de viento toca tu corazón porque es muy real. Cuando el guerrero está en este estado mental empieza a sentir que está volando una cometa que se eleva en el aire, mientras la cuerda se mantiene atada con un gancho a su corazón. Así pues, montas tu caballo, volando tu cometa, con el gancho del extremo de la cuerda tocando tu corazón.

Más allá de eso, la tercera etapa del anhelo es estar *súbitamente libre de la mente fijada*. No estás mirando hacia atrás o tratando de confirmar algo. Libre de la mente fijada significa que no hay reacciones. No tratas de elaborar un argumento o una lógica para confirmar tu experiencia. Hay una poderosa sensación de que estás experimentando el nivel más elevado de tristeza y alegría auténticas, sin dudas de ningún tipo. No tienes ningún cotilleo subconsciente en la cabeza. Tu mente está completamente detenida,

simplemente detenida, en un sentido positivo. El intento de crear una mente subconsciente sería un problema en ese momento. Por consiguiente, la idea es sobrepasar eso, de la misma manera que hacemos en la práctica de la meditación sentada. Dejamos ir los pensamientos, de manera natural y poderosa. Puesto que estás plenamente ahí, completamente ahí, no hay ninguna mente subconsciente.

La actitud de invocar al caballo de viento está simbolizada por el monarca universal con el corazón roto. Esa persona es también humilde debido a su corazón roto. Se trata de una persona real. Pero, al mismo tiempo, hay mucha presencia, en el sentido positivo. La sensación de este estado de ser es semejante a la que provoca mirar el punto en que el horizonte se encuentra con el océano. Tienes gran dificultad para distinguir exactamente dónde se disuelve el mar en el firmamento. Por eso el Cielo y la Tierra son uno.

Ésta es la mejor descripción de la invocación del caballo de viento que puedo ofrecer. Tienes que experimentarlo. Realmente, no se puede hablar demasiado de ello. En cierto sentido es una experiencia física, pero, por otra parte, es también psicológica. Al cabalgar ese buen caballo has vislumbrado a qué se parecería la conquista del universo. Esto no significa conquistar el universo en el sentido de adquirir poder y riqueza y someter a los otros. No hablamos de sentirse bien imponiendo a alguien el poder de uno mismo. Esto es algo más psicológico. Estamos describiendo la experiencia suprema de sentirse sano y real. No tienes nada más que conquistar. Has conquistado lo que tenía que ser conquistado por completo. La bondad básica, la autenticidad y el valor básicos vienen de ahí.

CONCLUSIÓN

En cierto sentido, lo que hemos tratado ha sido bastante simple y razonable. La proclamación de la sensatez amable puede parecer algo sencillo y evidente por sí mismo, pero, en otro sentido, es algo escandaloso. Cuanto más entras en la sabiduría de Shambhala, más comprendes el aspecto escandaloso de estas enseñanzas.

Sin experiencia en la práctica sentada de la meditación, te puede resultar difícil una comprensión profunda de lo que he tratado de decir. Y te podría resultar difícil cultivar estas enseñanzas en la vida cotidiana. Una de las mejores maneras de desarrollar y aplicar tu comprensión es mediante la práctica de la meditación sentada. Es una disciplina muy importante que hay que cultivar.

Cuando practicas esta disciplina puedes ver muchos problemas en ti mismo y en la sociedad, pero no por ello debes rechazarte ni a ti ni a tu mundo. Hablábamos anteriormente de la virtud de la renuncia, pero eso no significa que debas abandonar este mundo. Renuncia significa aquí renunciar al apego mezquino a la intimidad. Puedes dar un salto e implicarte en la vida. Cuando continúes tu viaje a través del miedo y el valor, por favor, recuerda que debes apreciar tu mundo.

Tienes que desarrollarte primero a ti mismo; luego, puedes empezar a trabajar con los demás. En la tradición de Shambhala no nos adelantamos a los acontecimientos, por decirlo así. Como guerreros, no nos ponemos un traje o una armadura para entrar en combate contra el Sol poniente hasta que estamos seguros de que, fundamentalmente, somos fuertes, estamos bien preparados y tenemos buena salud. Sabemos que tenemos una confianza incondicional, de manera que podemos mantenernos en pie por nosotros mismos, sin necesidad de artimañas. También estamos seguros de que las herramientas que usamos y la armadura que nos ponemos están bien hechas. La armadura de la amabilidad y el valor se adapta bien a nosotros y está perfectamente ajustada, de manera que trabajará *con* nosotros y no contra nosotros.

Aunque nuestra exposición del desarrollo de la condición humana de guerrero usa muchas analogías coloristas de batallas y guerras, ser guerrero en la tradición de

Shambhala no tiene nada que ver con la agresión y la guerra que son habituales en el mundo. El guerrero es lo suficientemente valiente para vivir de forma pacífica en este mundo. Se necesita valor en todas las etapas de la vida. Si, por alguna razón, a un niño recién nacido le da miedo chupar el pezón de su madre, tenemos que ayudarle a conectar con este mundo. Tiene que ser un guerrero para que no rechace la fuente del alimento en este mundo. Por eso, aunque ser un guerrero puede tener connotaciones diferentes, la definición básica, fundamental, es abrazar la bondad.

Al hablar de temas en apariencia avanzados, como unir el Cielo con la Tierra y evocar al caballo de viento, deberíamos siempre recordar que, en esencia, estas enseñanzas están tan sólo despertando nuestra naturaleza innata de bondad, que excluye por completo la agresividad. Cuando hay agresividad pierdes tu confianza y tu energía. Te vuelves débil, obstinadamente egocéntrico y furioso. Cuando no hay ira puedes elevarte y expandirte. Descubres que la vida está llena de humor y de alegría.

El valor auténtico surge de esta conexión con la *bondad* básica, incondicional. Al hablar de bondad, nos referimos aquí simplemente a ser tú mismo. Aceptarte –más que tratar de ser bueno mediante un comportamiento solemne y religioso– te lleva a una elevada confianza en el cuerpo, la palabra y la mente. Cuando se despiertan la bondad y la virtud, mediante la práctica sentada de la meditación, te preparas para tener una buena postura y armonizar la mente y el cuerpo. Entonces, la bondad o virtud se desarrollan naturalmente en tus palabras y en toda tu vida, y descubres la manera auténtica de trabajar con los demás.

Ser auténtico significa no tener agresividad y ser fiel a uno mismo. Muchos se sienten atacados por la agresividad, la desgracia y el dolor. Pero nada de eso representa un obstáculo especial. Lo que necesitamos, para empezar, es desarrollar benevolencia hacia nosotros mismos, y luego también hacia los demás. Este enfoque puede parecer muy simple, y realmente lo es. Pero, al mismo tiempo, es *muy* difícil de practicar.

El dolor provoca caos, miedo y resentimiento, y tenemos que vencerlo. Es una lógica muy simple. Una vez podemos vencer el dolor descubrimos la alegría intrínseca, y tenemos menos resentimiento hacia el mundo y hacia nosotros mismos. Al estar aquí de manera natural tenemos menos resentimiento. Cuando estamos resentidos estamos en otra parte, porque estamos preocupados con otra cosa. Ser un guerrero es estar sencillamente aquí sin distracción ni preocupación. Y al estar aquí nos volvemos alegres. Podemos sonreír al miedo.

Así pues, el valor no es el mero resultado de vencer o sobreponerse al miedo. Para el guerrero, el valor es un estado positivo de ser. Está lleno de encanto, alegría y brillo en la mirada. Mahatma Gandhi fue un ejemplo de quien encarna esa virtud y ese valor. Gandhi se comprometió completamente para que la India llegara a ser una nación independiente. Se enfrentó a todos los obstáculos, a todos los problemas, y utilizó todas las formas posibles de lograr la independencia sin violencia. En nuestra propia vida podemos aplicar una versión reducida de este tipo de valor. Podemos llegar a ser valientes y auténticos, amables y audaces. Pero para hacer eso tenemos que poseer siempre sentido del humor.

Cada vez que hay una duda, eso crea otro peldaño en tu escala. La duda te dice que necesitas otro peldaño. Cada vez que hay un obstáculo avanzas un paso más, más lejos, paso a paso. Asciendes peldaño a peldaño hasta que ves el Gran Sol Oriental. No te sugeriría que al principio mirases al Gran Sol Oriental directamente –la luz podría quemarte–, pero tampoco que llevases puestas gafas de Sol durante todo el tiempo. A la sombra del valor puedes apreciar la luz que procede del Gran Sol Oriental, y te es posible apreciar cómo esa luz ilumina los colores de todo lo que te rodea. Luego, lentamente, pero con seguridad, verás de verdad el Gran Sol Oriental directamente, sin que te ciegue. Ésa es la senda del guerrero, y ésa es la manera en la que podemos vencer el miedo.

Te puedes sentir solo en tu viaje; sin embargo, no estás solo. Si nos hundimos, tú y tus camaradas guerreros y yo nos hundiremos todos juntos. Si nos elevamos, lo haremos todos juntos. Así pues, tienes un compañero, aunque nunca nos encontremos unos a otros personalmente. En la tradición de Shambhala lloramos mucho porque nuestro corazón es muy blando. Y luchamos contra el Sol poniente porque sentimos que vale la pena luchar por esa bondad básica, por decirlo de algún modo. Nuestros obstáculos pueden ser vencidos. Por eso debemos llorar y luchar, sabiendo que el llanto del guerrero es un tipo de llanto diferente, y que la batalla del guerrero es un tipo diferente de batalla.

Como un guerrero sin agresividad, eres intrépido y bueno. Sobre todo, no puedes equivocarte; así pues, ánimo. Incluso en lo más oscuro de la edad oscura hay siempre una luz. Esa luz llega con una sonrisa, la sonrisa de Shambhala, la sonrisa de la audacia, la sonrisa de realizar lo mejor de lo mejor del potencial humano. Todas las enseñanzas, la misma sangre del corazón de Shambhala, son tuyas. Todos formamos parte de la misma familia humana. Sonriamos y lloremos juntos.

EL VALOR Y LA ALEGRÍA SON REALMENTE TUYOS

Cuando un rey guerrero entrega un regalo,
pudiera ser una llama desnuda, que consume la jungla del ego,
o una cordillera helada, que aplaca el calor de la agresividad.
O también, pudiera ser un paracaídas.
Nos preguntamos si se abrirá o no.
Pero hay otra posibilidad: el rayo.
Si eres capaz de sostenerlo en tu mano, todo depende de ti.
Por eso, hijo mío, toma estos regalos y utilízalos
a la manera en que lo hicieron los guerreros del pasado.

POSTFACIO DE LA EDITORA

Sonríe al miedo es el último de los tres volúmenes que presentan las enseñanzas de Shambhala de Chögyam Trungpa Rinpoche. Trabajé en el primer libro, *Shambhala: The Sacred Path of the Warrior* [*Shambala: la senda sagrada del guerrero*], de manera muy intensa con el autor. Era la primera vez que trabajaba como editora de uno de los libros de Rinpoche para su publicación. Mirando hacia atrás me parece asombroso que confiara en mí para la edición de ese material, teniendo en cuenta que yo era muy joven y estaba todavía bastante inmadura para esa tarea. Supongo que, en cierto sentido, todos sus discípulos de entonces lo estaban. No obstante, con su genio y su guía, y con la colaboración de muchas otras personas, el esfuerzo se culminó con éxito. El libro se publicó en 1984. Fue bien recibido, y lo sigue siendo en la actualidad.

Después de su muerte en 1987, el éxito del primer volumen me dio confianza para editar algo del valioso material que quedaba pendiente. Con el apoyo de Shambhala Publications se publicó en 1999 *Great Eastern Sun: The Wisdom of Shambhala* [*El sol del gran este: la sabiduría de Shambhala*]. Colaboré en la edición de ese libro, que espero contenga toda la energía de las palabras que le dieron origen.

Ahora, diez años después, se publica *Sonríe al miedo*. El tema del miedo y el valor se presentó antes en *Shambhala*, y la asociación de la audacia con un corazón tierno y triste es uno de los temas que con más frecuencia se comentan con relación a este volumen. Con el paso de los años llegué a comprender que el valor era un componente de las enseñanzas de Shambhala en cada uno de sus niveles, y que Rinpoche lo había identificado con frecuencia como el núcleo o corazón de las enseñanzas de Shambhala. Empecé a pensar entonces en hacer de las enseñanzas sobre el miedo y el valor el núcleo definitivo del libro. Con el desarrollo de los acontecimientos de los últimos diez años, parecía que esas enseñanzas sobre el miedo y el valor eran las que podían ser de mayor utilidad en nuestro tiempo. Y dio la casualidad de que muchas de ellas formaban parte de charlas que todavía no se habían publicado. Como había sucedido tan a menudo durante su vida, Rinpoche parecía conocer con una previsión y una precisión extrañas cuáles son

las herramientas que íbamos a necesitar para enfrentarnos con la experiencia del siglo XXI. Había incluido estas herramientas –o armas, como las llamaría un guerrero– en las enseñanzas de Shambhala, a fin de que estuvieran a mano cuando se necesitaran.

Para este volumen he recurrido a una gran variedad de material, como se detalla en la sección de las fuentes. De acuerdo con mi editora de Shambhala Publications, Eden Steinberg, decidí asumir algunos riesgos en la edición y preparar un texto que fluyera de forma continua y coherente, de modo que el libro se leyera como un conjunto unificado y no como una selección de charlas o artículos. Lo hice también con el objetivo de poner de manifiesto, en la medida de lo posible, el carácter directo e inmediato de estas enseñanzas.

En la preparación de los tres libros he tenido en mente las instrucciones e impresiones que Chögyam Trungpa me transmitió directamente sobre el primer volumen. (Se puede encontrar un análisis detallado de este punto en la introducción al volumen 8 de *The Collected Works of Chögyam Trungpa*. Se puede consultar esta introducción en internet en: www.shambhala.com/html/new/specialoffers/trungpa/v8_intro.pdf.) El enfoque editorial que adopté para *Sonríe al miedo* estuvo guiado por el deseo de Rinpoche de llegar con sus libros a tantas personas como fuera posible.

Me he mostrado cauta a la hora de añadir mis propias palabras a las del autor, pero en algunos lugares creí necesario insertar una frase de explicación o una oración para crear continuidad en el razonamiento. También he actualizado algunas referencias concretas que se proponen a modo de ejemplos. Las referencias de género también han sido actualizadas, algo que, creo, Rinpoche hubiera agradecido. Insistió muchas veces en sus charlas de Shambhala en que "guerrero" era un término que se aplica por igual a hombres y mujeres valientes.

A lo largo de su presentación de las enseñanzas de Shambhala, Rinpoche subrayaba la importancia de la meditación y hacía hincapié en que la comprensión y la conexión de la meditación con las enseñanzas surgen de la práctica. En cierto sentido, las enseñanzas se revelan desde la práctica. Dado que sus instrucciones para la práctica eran únicas y algo inusuales, especialmente el énfasis en el espacio en blanco y la identificación con la espiración, pensé que era importante que su planteamiento de la meditación apareciese presentado con claridad.

Una persona puede intentar la práctica de la meditación basándose solamente en estos libros. Sin embargo, el propio Rinpoche subrayaba siempre la importancia de recibir una

instrucción personal para la meditación. En el apartado de «Recursos» se ofrece información sobre diversos centros en los que se puede aprender a meditar. Confío en que el análisis que Rinpoche desarrolla de la práctica resulte también de utilidad a quienes ya tienen experiencia en la meditación. La particularidad y los detalles de toda práctica de meditación influyen en la percepción propia de cada cual, tanto en la vida cotidiana como cuando se está sobre el cojín de meditación. Creo que la conexión entre el enfoque particular de Chögyam Trungpa de la meditación y la profundidad e inmediatez de las enseñanzas de Shambhala no son sólo una coincidencia.

El uso recurrente de la realeza que hace Rinpoche como metáfora y símbolo puede parecer anacrónico a algunos lectores. Pretende apelar a la aspiración humana a una vida plena, elevada y buena. En la tradición *Vajra*yana del budismo, el practicante de algunas ceremonias recibe una corona, un cetro, e incluso un nombre nuevo como parte de la capacitación para comenzar una práctica. Esto tiene semejanzas con el planteamiento de Trungpa Rinpoche de gobernar tu propio mundo como un rey o una reina. Es ésa una visión un tanto democrática de la monarquía, pues él pensaba que todo ser humano puede desempeñar ese papel en su propia vida. La capacidad de ver lo mejor de cada uno refleja la perspectiva sagrada que Trungpa Rinpoche introducía en cada momento y en cada experiencia de la vida. Veía realmente a las personas con las que trabajaba como una realeza potencial. Recuerdo haber escuchado en una ocasión a algunos amigos comentar cómo Rinpoche se había pasado una tarde describiendo a cada uno de ellos cuál sería su aspecto *cuando* se convirtieran en un *buddha*. No «si se convertían», sino «cuando se convirtieran».

Asimismo, su uso de la metáfora del guerrero surgió de su propia experiencia. Estaba muy familiarizado con la manera en que el miedo y el valor actúan en la vida, y deseaba realmente compartir su comprensión de cómo la experiencia del miedo puede ayudarnos a afrontar a los retos de la vida con valentía, en lugar de ver al miedo como un enemigo. Esto se manifestó cómo él mismo asumió continuamente riesgos en su vida y en la forma en que animaba a sus discípulos a hacer lo mismo. Que me animara a mí a convertirme en la editora de *Shambhala* es sólo un pequeño ejemplo de cómo confiaba en sus discípulos y nos empujaba a acometer empresas para las que nunca nos habíamos sentido capaces, aunque deseáramos hacerlas realidad. Ésta es, en mi opinión, la razón de que muchos de sus discípulos sientan que nunca podrán hacer lo suficiente para pagarle su benevolencia.

AGRADECIMIENTOS

Muchas personas me han ayudado a recoger y transcribir el material de este libro. En particular, Tingdzin Otro pasó muchas horas transcribiendo previamente material no utilizado, una vez que Gordon Kidd, de los Shambhala Archives, proporcionara las cintas para ser puestas por escrito. Agradezco mucho su esfuerzo. Todo el personal de los Archives fue muy generoso a la hora de facilitar el acceso a las numerosos documentos que conservan. Algunos de los materiales aquí utilizados fueron previamente grabados, transcritos y, en algunos casos, editados para su uso en otros contextos. Doy las gracias a David Rome, Judith Lief, Sara Coleman, Helen Berliner, Barbara Blouin, Richard Roth, Paul Halpern, Robert Walter, Bruce Wauchope, Ned Nisbet y otros, por estas contribuciones anteriores.

En 2001, después de los acontecimientos del 11-S, Melvin McLeod me animó a editar un artículo de Chögyam Trungpa sobre el miedo y el valor para la revista *Shambhala Sun*. Esto me llevó a volver de nuevo sobre un seminario de 1979. Reedité el material para el *Sun*, y eso me dio la idea inicial para la elaboración del libro. (Ese artículo aparece aquí como una enseñanza central.) Agradezco el papel de Melvin como musa para este material.

Muchas personas de Shambhala Publications han desempeñado un papel en la elaboración de estos tres libros. Samuel Bercholz, fundador de Shambhala Publications y editor jefe, apoyó la publicación de los tres volúmenes. Su relación íntima con el material ha sido un apoyo importante. Hazel Bercholz tuvo un papel eminente en el diseño de las tres cubiertas, estableciendo una fuerte vinculación entre apariencia y significado, lo que surge en parte del *dharma* visual que ella estudió con el propio autor. Gracias también a Liza Matthews, que realizó el diseño final de la cubierta de *Sonríe al miedo*. Emily Hilburn Sell fue la paciente y perseverante editora de *Great Eastern Sun*. Tanto su valoración del material como su respuesta crítica fueron especialmente valiosas. Eden Steinberg es la encargada de la edición de *Sonríe al miedo*. Ella aporta una fresca sensibilidad a su lectura del material. Tiene una manera de dirigir el proceso editorial que es a la vez ligero y penetrante, y siempre pienso que su participación mejora los libros en los que trabajamos juntas. También Peter Turner ha sido un estímulo en los momentos cruciales. Kendra Crossen fue la editora interna de *The Collected*

Works of Chögyam Trungpa, y la correctora de estilo *free-lance* de *Sonríe al miedo*. Su mano amable y meticulosa y su mirada penetrante mejoran todo aquello en lo que trabaja, de manera invisible pero innegable. También quiero dar las gracias a Jonathan Green, que trabaja en todos los asuntos de derechos extranjeros, contratos y permisos asociados a todos los libros de Chögyam Trungpa. Gracias también a Ben Gleason, por las contribuciones editoriales, y a Daniel Urban-Brown, por el diseño del libro.

Quiero dar también las gracias a los miembros de mi familia, que han apoyado mi trabajo editorial a lo largo de años de muy diversas maneras, desde liberarme de la tensión económica hasta el apoyo psicológico y espiritual, mucho más importante, que me han ofrecido. En particular, estoy agradecida a mis padres, Edward y Evelyn Rose, ya fallecidos; a mi esposo, James, y a mi hija, Jenny. Aparte de a mi familia biológica, debo dar muchas gracias a mis hermanos y hermanas de *dharma*, que han alentado mi trabajo de múltiples formas.

Durante muchos años, la familia de Rinpoche ha sido una gran ayuda en la publicación de su obra, y se lo agradezco a todos ellos. La viuda del autor, Diana Mukpo, sigue promoviendo la publicación de nuevos trabajos, y su aguda atención y protección de las enseñanzas, así como su amabilidad y amistad, han sido de gran importancia para mí. El hijo mayor de Rinpoche, Sakyong Mipham Rinpoche, como titular del legado budista y de Shambhala, continúa ofreciendo las enseñanzas Shambhala de su padre. Sus enseñanzas reflejan esta conexión. Le estoy agradecida por su dedicación y su apoyo. Los discípulos aventajados de Trungpa Rinpoche apoyan su patrimonio de múltiples formas. Y, muy importante, nuevos discípulos siguen descubriendo la obra de Chögyam Trungpa y beneficiándose de la sabiduría de Shambhala.

Al propio Chögyam Trungpa, maestro profundo y brillante, dedico una sentida reverencia Shambhala. Que el mundo respire el aire de bondad y valentía que emana de tus labios, disipando las nubes de la ignorancia. Que veamos la sonrisa de Shambhala, que es también tu sonrisa, en el rostro de aquellos que encontramos. No hay palabras de agradecimiento adecuadas para el regalo de estas enseñanzas. Que las apliquemos en la vida y en la muerte, y que salven a todos los seres sensibles de los beligerantes males del Sol poniente.

CAROLYN ROSE GIMIAN

FUENTES

El segundo epígrafe de la página 5 es una cita de «Mirrorlike Wisdom», de *Great Easter Sun: The Wisdom of Shambhala*. Boston: Shambhala Publications, 1999, pág. 75 [*El sol del gran Este: la sabiduría de Shambala*. Barcelona: Kairós, 2002]. © 2001, Diana J. Mukpo. Utilizado con su autorización.

La Parte I se basa principalmente en «Warriorship in the Three Yanas», un seminario no publicado impartido en Rocky Mountain Dharma Center (ahora Shambhala Mountain Center), Red Feather Lakes, Colorado, 22-27 de agosto de 1978. Las fuentes secundarias incluyen la «Dathun Letter», un artículo sobre meditación no publicado, reunido a partir de charlas de principios de los años 1970 pronunciadas ante los discípulos que iniciaban un *dathun* o programa de meditación de un mes de duración; la primera charla del seminario «The Warrior of Shambhala» en el Naropa Institute (ahora, Naropa University), en el verano de 1978; y la primera charla de un seminario sobre meditación en el Naropa Institute, 12 de junio de 1974. El capítulo 7, «La educación del guerrero», está basado en material de *The Collected Kalapa Assemblies: 1978-1984*. Halifax, Nueva Escocia: Vajradhatu Publications, 2006, págs. 133-138. Utilizado con autorización. El capítulo 8, «No violencia», se publicó originalmente como «The Martial Arts and the Art of War», en *The Collected Works of Chögyam Trungpa*, vol. 8, págs. 413-419. © 2004, Diana J. Mukpo. Utilizado con autorización. Los capítulos 9-11 de la Parte II han sido reimpresos y ligeramente reelaborados a partir del artículo «Conquering Fear», que apareció en el número de marzo de 2002 de la revista *Shambhala Sun*, págs. 26-33, 70-44. © 2002, Diana J. Mukpo. Utilizado con autorización. Aparece también en el volumen 8 de *The Collected Works of Chögyam Trungpa*, págs. 394-407. Los capítulos 1214 se compilaron y editaron a partir de unas charlas no publicadas pronunciadas por Chögyam Trungpa en el Shambhala Training Program en 1982 y 1983. Los seminarios se titulaban simplemente Nivel B/F o Nivel F. No corresponden a ninguna nomenclatura en uso en el programa actual.

La Parte III es una versión editada de nuevo de las charlas pronunciadas ante los directores de Shambhala Training en 1978.

La «Conclusión» se basa en material del Nivel B/F y del Nivel F mencionados anteriormente, así como en una pequeña cantidad de material extraído de *Great Eastern Sun: The Wisdom of Shambhala*, © 2001, Diana J. Mukpo. Utilizado con autorización.

«El valor y la alegría son realmente tuyos» es un extracto de un poema más largo, no publicado, escrito por el *Vajra* Regent Ösel Tendzin como saludo de cumpleaños, redactado el 20 de agosto de 1981.

OTRAS LECTURAS Y RECURSOS

LECTURAS

Dos libros adicionales de Chögyam Trungpa sobre el camino Shambhala del guerrero son: *Shambhala: The Sacred Path of the Warrior* [*Shambala: la senda sagrada del guerrero*. Barcelona: Kairós, 2008], y *The Great Eastern Sun: The Wisdom of Shambhala* [*El sol del gran Este: la sabiduría de Shambala*. Barcelona: Kairós, 2002]. La caja *Shambhala: The Sacred Path of the Warrior, Book and Card Set* incluye una edición en rústica de *Shambhala*, un pequeño manual y un mazo de cartas de aforismos que se pueden usar para contemplar estas enseñanzas en el trabajo con uno mismo y con los demás.

Ocean of Dharma: The Eveyday Wisdom of Chögyam Trungpa ofrece 365 breves citas inspiradoras de la obra de Chögyam Trungpa. Un estudio adicional de la práctica de la meditación y un tratamiento en profundidad de la meditación de la plena atención y la consciencia (*shamatha* y *vipashyana*) se ofrecen en Chögyam Trungpa, *The Path Is the Goal: A Basic Handbook of Buddhist Meditation*. [*El camino es la meta: el curso de meditación del gran maestro tibetano*. Barcelona: Oniro, 1998]

El cultivo de la consideración cariñosa y la compasión hacia todos los seres es la raíz del planteamiento de Chögyam Trungpa para trabajar con otros. *Training the Mind and Cultivating Loving-Kindness* ofrece 59 eslóganes o aforismos relacionados con la práctica de la meditación, que muestran una senda práctica para hacer amistad con uno mismo y desarrollar la compasión por los demás.

The Sanity We Are Born With: A Buddhist Approach to Psychology [*Nuestra salud innata: un enfoque budista de la psicología*. Barcelona: Kairós, 2007] es una excelente visión de conjunto de los escritos de Chögyam Trungpa sobre la visión budista de la mente, la práctica de la meditación y la aplicación de las enseñanzas budistas a la psicología y a la solución de problemas humanos y psicológicos de falta de confianza en uno mismo, depresión y neurosis. Para los lectores interesados en una visión general de la senda budista, recomendamos los siguientes volúmenes: *Cutting Through Spiritual Materialism* [*Más allá del materialismo espiritual*. Barcelona: Edhasa, 1985], *The Myth of Freedom and the Way of Meditation* [*El mito de la libertad y el camino de la*

meditación. Barcelona: Kairós, 2006] y *The Essential Chögyam Trungpa*.

Las enseñanzas de Chögyam Trungpa sobre la aplicación de un enfoque meditativo a la habilidad y la destreza en la vida diaria se ofrecen en *True Perception: The Path of Dharma Art*. En este contexto ofreció algunas enseñanzas relacionadas con el camino Shambhala del guerrero.

RECURSOS

Ocean of Dharma Quotes of the Week ofrece las enseñanzas de Chögyam Trungpa vía Internet. Varias veces a la semana se envía un mensaje por correo electrónico con un extracto de las extensas enseñanzas de Chögyam Trungpa. Las citas son seleccionadas por Carolyn Rose Gimian de material no publicado, publicaciones de próxima aparición o fuentes publicadas anteriormente. Para suscribirse o ver las citas *online*, véase www.oceanofdharma.com.

Shambhala International es una comunidad mundial con más de 170 centros y grupos en todo el mundo, así como miles de miembros individuales. Shambhala Meditation Centers ofrece cursos de meditación y otras artes y disciplinas contemplativas. Para información relacionada con la instrucción de la meditación, se puede visitar la página de Shambhala International en www.shambhala.org. Este sitio contiene información sobre los centros afiliados a Shambhala. Para las publicaciones de Shambhala International, incluidos libros y material audiovisual, véase www.shambhalashop.com.

El Chögyam Trungpa Legacy Project apoya la conservación, difusión y publicación de las enseñanzas del *dharma* de Trungpa Rinpoche. Incluye planes para la creación de un archivo virtual completo y una comunidad de enseñanza. Si desea más información, véase www.chogyamtrungpa. com. Para información sobre el archivo de la obra del autor, póngase en contacto con Shambhala Archives: archives@ shambhala.org.

Shambhala Sun es una revista budista bimestral fundada por Chögyam Trungpa Rinpoche. La revista contiene también una lista de centros que ofrecen programas de meditación e instrucción en muchas tradiciones budistas, en toda Norteamérica. Para subscribirse o adquirir ejemplares sueltos, véase www.shambhalasun.com.

Buddhadharma: The Practitioner's Quaterly es una publicación trimestral. En ella se puede encontrar una lista de centros de meditación que ofrecen instrucción. Para suscribirse o adquirir ejemplares sueltos, véase: www.thebuddhadharma.com.

SOBRE CHÖGYAM TRUNGPA

Nacido en el Tíbet en 1940, Chögyam Trungpa Rinpoche fue reconocido en su infancia como un importante maestro encarnado. La suya fue la última generación en recibir una educación completa de las enseñanzas del budismo mientras estaba en el Tíbet. El abad de los Monasterios Surmang y gobernador del Distrito Surmang del Tíbet Oriental, Trungpa Rinpoche, se vio obligado a huir de su patria en 1959 para escapar de la persecución de los comunistas chinos. Su terrible viaje para cruzar los Himalayas hacia la libertad duró diez meses.

Después de varios años en la India, donde fue consejero espiritual de la Escuela de Jóvenes Lamas, Rinpoche emigró a Inglaterra, donde estudió en la Universidad de Oxford y estableció el Centro de Meditación Samye Ling en Escocia. Tras un grave accidente de automóvil en 1969, que interpretó como un mensaje para ser más abierto y valiente, Trungpa Rinpoche abandonó sus ropas monásticas y se convirtió en un maestro laico, a fin de comunicarse más directamente con los discípulos occidentales. En enero de 1970 se casó con Diana Judith Pybus, y poco después emigró con ella a Norteamérica, donde permaneció hasta su muerte, en 1987.

Chögyam Trungpa fue uno de los primeros herederos del patrimonio tibetano que presentó las enseñanzas budistas en inglés, y fue la suya una de las influencias más importantes en el desarrollo del budismo en Occidente, gracias a su dominio de la lengua inglesa y su comprensión de la mente occidental. Estableció cientos de centros de meditación por toda Norteamérica, fundó la Universidad Naropa en Boulder, Colorado –la primera universidad budista de Estados Unidos– y atrajo a varios miles de estudiantes comprometidos que recibían de él instrucción avanzada y que han seguido difundiendo su enseñanza y su patrimonio en Estados Unidos. Chögyam Trungpa tuvo también una importancia decisiva a la hora de conseguir que muchos otros grandes representantes de la tradición tibetana enseñaran en Norteamérica.

Estableció también el Shambhala Training, un programa diseñado para presentar la meditación y la tradición del guerrero de Shambhala a un público amplio. Autor de más

de dos docenas de libros populares sobre el budismo, la meditación y el camino Shambhala del guerrero, fue un maestro ecuménico que buscó también la sabiduría en otras escuelas de budismo y en otras religiones. También estudió y fomentó la conciencia contemplativa de las artes visuales, el diseño, la poesía, el teatro y otros aspectos del arte y la cultura occidentales.

Chögyam Trungpa murió en 1987, en Halifax, Nueva Escocia, a los cuarenta y siete años. Le sobrevivieron su esposa y cinco hijos. Su hijo mayor, Sakyong Mipham Rinpoche, le sucedió como poseedor de la tradición y la dirección espiritual de Shambhala.

Trungpa Rinpoche es ampliamente reconocido como figura clave en la presentación del *buddhadharma* al mundo occidental. Supo unir un gran aprecio por la cultura occidental con una profunda comprensión de su propia tradición. Esto llevó a un planteamiento revolucionario de la enseñanza del *dharma*, en el que se presentaban las enseñanzas más antiguas y profundas de una manera totalmente contemporánea. Trungpa Rinpoche es celebrado por su valiente proclamación de las enseñanzas: libre de vacilación, fiel a la pureza de la tradición y completamente renovada.

Notas

Capítulo 5. LA NATURALEZA INDESTRUCTIBLE

1. Hay que tener en cuenta que el inglés *warrior* es neutro y se aplica a ambos géneros, lo que no sucede con el castellano “guerrero”. En todo caso, creemos que la idea esencial queda suficientemente clara (*N. de los T.*).

Todos somos conscientes de alguno de nuestros miedos. Chögyam Trungpa nos muestra, empero, que la mayoría de nosotros padecemos un tipo de miedo muchas veces oculto y extremadamente poderoso: el miedo a nosotros mismos. Nos sentimos avergonzados y molestos al examinar nuestros sentimientos o al reconocer nuestro modo de pensar o de comportarnos, lo cual nos mantiene atrapados en círculos de sufrimiento, desesperación y angustia.
Para Trungpa, valentía significa «no tener miedo de ser quien eres». En esta obra, fundamentada en la tradición de Shambhala y en las enseñanzas budistas, explica cómo se puede llegar a ser un guerrero espiritual: una persona que se enfrenta a cada momento de la vida con apertura y valor, desde la confianza y la alegría que están en el centro de nuestro ser.

Chögyam Trungpa Rinpoche (1940-1987) fue educado formalmente en la tradición monástica tibetana como el undécimo Tülku Trungpa y abad del monasterio de Surmang, en el Tíbet oriental. Huyó de su país después de la invasión comunista y se exilió en la India. Desde allí viajó a Gran Bretaña, estudió en la Universidad de Oxford, para trasladarse posteriormente a Norteamérica.

«Las enseñanzas de este libro son especialmente pertinentes en nuestros días, cuando tantos de nosotros nos enfrentamos a la incertidumbre y la angustia.» PEMA CHÖDRÖN

«Chögyam Trungpa nos introduce en la perspectiva budista sobre la vida y la mente a través de un extraordinario abanico de ideas fascinantes.» DANIEL GOLEMAN

sabiduría perenne

Índice

Créditos 2
Sumario 4
Citas 3
Prólogo de la editora 6
Parte I: La senda del guerrero 9
1. Enfrentarte a ti mismo 10
2. Meditación: toca y suelta 17
3. La Luna en el corazón 22
4. El Sol en la cabeza 26
5. La naturaleza indestructible 29
6. El mundo sagrado 33
7. La educación del guerrero 36
8. No violencia 40
Parte II: El camino de la audacia 46
9. Vencer la duda 47
10. Las herramientas de la valentía 54
11. La audacia incondicional 58
12. Unir el Cielo con la Tierra 62
13. Hacerse amigo del miedo 68
14. La no existencia monumental 71
Parte III: Cabalgar la energía del caballo de viento 74
15. La confianza incondicional 75
16. Descubrir el caballo de viento 78
17. La chispa de la confianza 83
18. El otro lado del miedo 86
19. Invencibilidad 89
20. Cómo invocar al caballo de viento 92
Conclusión 97
El valor y la alegría son realmente tuyos 100
Postfacio de la editora 101
Agradecimientos 104
Fuentes 107

Otras lecturas y recursos 109
Sobre Chögyam Trungpa 113
Notas 115
Contraportada 116